



## TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

# EISENHEMD-QIGONG



Eisenhemd Qigong ist ein Übungssystem, das den Körper energetisch und muskulär auf das Training der Kampfkünste vorbereitet.

Es ist eine Struktur- und Energiearbeit, ähnlich der Stehenden Säule und den Seidenübungen im Chen-Taiji. Die Körperstruktur wird optimal ausgerichtet. Den ganzen Körper durchziehende Spiralspannungen, die Energiebahnen (Tendinomuskuläre Meridiane) und Muskel-Faszien-Ketten beinhalten, werden gestärkt. Der „Qi-Druck“ im Gewebe wird erhöht. Der Energiefluss im „Kleinen und Großen Himmlischen Kreislauf“ wird verstärkt. Durch „Haut- und Knochenatmung“ wird mehr Qi aufgenommen. Der Körper wird „geerdet“. Muskeln, Sehnen, Faszien, Knochen, innere Organe und Immunsystem werden gestärkt. Der Körper wird widerstandsfähiger gegen Verletzungen – z.B. im Kampf.

Es gehört zum sogenannten „harten Qigong“ und findet sowohl in Verbindung mit „harten“ (z.B. Shaolin) als auch „weichen“ Kung-Fu Stilen (z.B. Taiji, Xingyi, Bagua) Verwendung.

Es wird auch benutzt, um sich gut zu erden, bevor man mit den höheren Übungen der Inneren Alchemie (Fusion der 5 Elemente, Erleuchtung von Kan & Li ...) beginnt.

Hier erkläre ich die Übungen der ersten Stufe des Eisenhemd-Qigong nach Meister Mantak Chia.



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Baum umarmen



Diese Übung ist auch im Chen-Taijiquan eine wichtige Basisübung und wird dort „Stehende Säule“ genannt. Es gibt feine Unterschiede in der Ausführung: Im Eisenhemd Qigong wird sie mit mehr Körperspannung gemacht und die innere Energiearbeit ist auch etwas anders. Im Chen-Taiji wird das sinken lassen der Energie betont, im Eisenhemd das aufwärts Ziehen und kreisen lassen.

Ein paar wichtige Punkte: Spiralspannung in den Faszien der Beine und Arme (Knie leicht nach außen in die Erde „geschraubt“, Daumen nach außen, Kleinfinger nach innen gedreht), Schulterblätter liegen fest am Brustkorb an, die Ellboge weisen leicht abwärts, die Hüften sind locker, das Kreuzbein gesenkt, das Steißbein etwas nach vorne gezogen, die LWS nicht zu sehr im Hohlkreuz, die HWS durch nach hinten Nehmen des Kiefers gestreckt, der Scheitelpunkt wird (durch einen unsichtbaren Faden)



nach oben gezogen, die Schwerkraft „verwurzelt“ uns über die Füße mit der Erde, das Perinäum (Damm) wird beim Einatmen leicht nach oben gezogen. Wir sind uns des „Qi-Gürtels“, handbreit um das untere Dantian (Unterbauch / Nabel) und Mingmen, das Tor des Lebens (Mitte der LWS), bewusst. Die Zungenspitze berührt den Gaumen.

Die Stabilität in der Position kann durch Druck eines Partners von vorne (an den Händen), von der Seite, und von hinten (LWS) getestet werden.

**Ablauf und Energiearbeit:** Wir stehen schulterbreit mit leicht gebeugten Knien, die Arme unten mit zum Boden gerichteten Handflächen. Wir spüren unsere Atmung und vertiefen sie als **Blasebalg-Atmung** in den Unterbauch (unteres Dantian). Jetzt wechseln wir zur **Kompressionsatmung**: Während wir weiterhin tief in den Unterbauch einatmen ziehen wir den Bauch leicht ein und ziehen auch Perineum und Anus leicht hoch, so dass ein Druck im Unterbauch entsteht. Ausatmend lösen wir die Spannung wieder. Diese Atmung massiert die Organe und wirkt als Pumpe auf Blut und Lebensenergie. **Körperatmung**: In der Vorstellung atmen wir nicht nur durch die Nase, sondern ebenso durch Handflächen, Fußsohlen, 3. Auge, Stirn, Scheitelpunkt, Hinterkopf und Kreuzbein Qi in uns hinein. Zuerst atmen wir von unten Erd-Energie. Dann heben wir die Hände mit Handflächen nach außen vor das 3. Auge und nehmen goldene kosmische Energie auf. Wir heben die Hände weiter über den Kopf, Handflächen nach oben, um das violette Licht des



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Polarsterns und die rote Energie des Großen Wagens (chinesisch Großer Bär) aufzunehmen. Jetzt halten wir die Hände auf Herzhöhe vor uns, Handflächen nach innen, Schultern entspannt, und nehmen so die eigentliche „Baum umarmen“ Position ein. Wir stehen aber nicht starr, sondern lassen unwillkürlich spontan entstehende Bewegungen zu, d.h. wir wackeln zwar nicht absichtlich, aber unterdrücken durch die Energiebewegung / das Lösen von Blockaden entstehende Zuckungen, Wellenbewegungen etc. nicht.

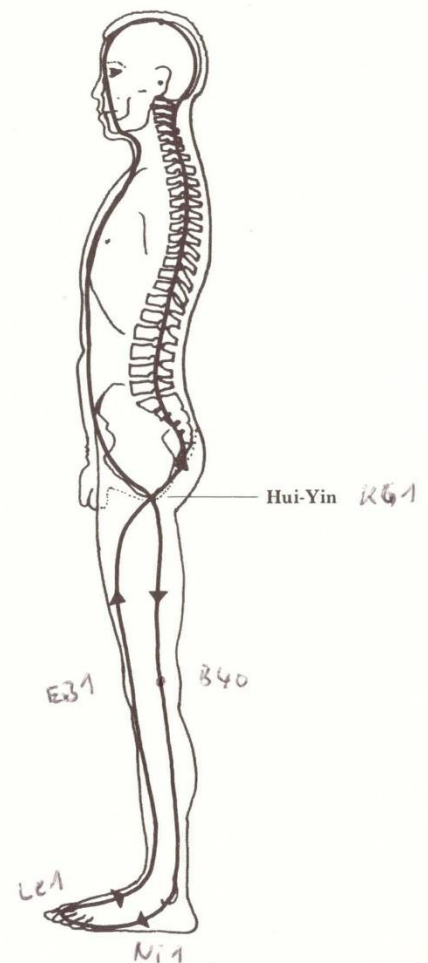
**Energiearbeit:** Wir beginnen damit, Qi aus der Erde durch Yongchuan (Ni1, Fußsohlenmitte) hoch zu ziehen in die Knie (über der Kniescheibe), zum Prineum, dann durch Steißbein, Kreuzbein und Tor des Lebens (Mitte der LWS), bis zum 11. Brustwirbel, dann zum 7. Halswirbel, als nächstes zum 1. Halswirbel, dann zum Scheitelpunkt. Das Hochziehen kann in mehreren Atemzügen (jeweils beim Einatmen) geschehen, oder – als Fortgeschrittener – in einem Zug. Nun lassen wir das Qi die vordere Mittellinie beim Ausatmen wieder zum Dantian herab sinken. Dabei ist wichtig, dass die Zungenspitze am Gaumen anliegt.

Jetzt nutzen wir die „**Haut- und Knochenatmung**“: Wir atmen durch jede Pore unserer Haut Energie ein, und führen sie in die Knochen. Beim Ausatmen erzeugen wir einen kleinen muskulären Druck nahe der Knochen und komprimieren das Qi darin. So machen wir die Knochen stabiler und speichern Qi in ihnen.

## Varianten:

- **Handpositionen:** Normalerweise haben wir die Hände auf Höhe des mittleren Dantian (Herz), wir könne sie aber auch vor das untere (Unterbauch) oder obere Dantian (Kopf) halten, um diese speziell zu stärken.
- Wir können auch den **Kleiner / Großer Energiekreislauf** oder **Inneres Lächeln** in der Haltung üben (siehe Skript „Basisübungen“).

Die Bahnen der Beine.  
Der Energiestrom fließt hinunter zu den Fußsohlen  
und zurück zum Hui-Yin (Perineum)







# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Die Eisenbrücke

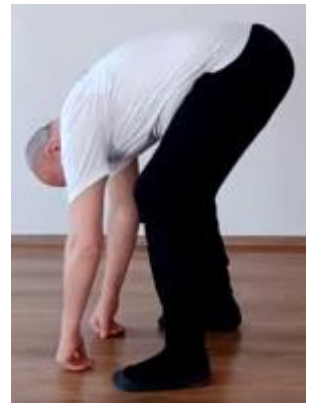


Zuerst wird der Körper in der **Yang-Position** nach hinten gestreckt. Dabei darf in der LWS nicht zu stark ins Hohlkreuz geknickt werden. Die Tendinomuskulären Meridiane der Vorderseite werden dabei gedehnt. Die Hände bilden dabei das „Drachenaugen“, d.h. Daumen und Zeigefinger der jeweiligen Hand berühren sich.

Dann, in der **Yin-Phase** beugen wir uns nach vorne und strecken die Tendinomuskulären Meridiane der Rückseite.

Zum Schluss Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Die Übung bringt viel Energie ins Fließen und löst Blockaden, weshalb sie auch in der „Bioenergetik“, einer westlichen Körperpsychotherapie verwendet wird.



## Schildkröte & Wasserbüffel

Die „**Schildkröte**“ bildet die **Yang-Phase** der Übung: Wir atmen entspannt in den

Unterbauch und ziehen beim Einatmen Perineum und Anus leicht an und leiten Energie in die Nieren. Dann ballen wir vor der Brust Fäuste, beugen uns nach vorne und gehen in die Knie. Der Rücken ist gestreckt und waagrecht, die Ellenbogen stützen sich nicht an den Oberschenkeln auf. Auch hierbei werden Tendinomuskuläre Meridiane gestärkt. Diese Position kann, wie die erste, durch Druck eines Partners in alle Richtungen getestet werden.



Auch können wir z.B. den Kleinen Energiekreislauf in der Schildkröte üben.

Der „**Wasserbüffel**“ ist die **Yin-Position**. Wir senken das Gesäß und lassen den Oberkörper bei gestrecktem Rücken etwas hoch kommen. Wir machen die „Büffelatmung“, dabei atmen wir hörbar tief stoßweise durch die Nase aus.

Schließlich runden wir den Rücken, strecken die Beine, und kommen Wirbel für Wirbel hoch.



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Die goldene Urne halten



In der **Yang-Position** drehen wir die Fußspitzen etwas nach außen und bauen von den kleinen Zehen und kleinen Fingern aus eine ganzkörperliche spiralförmige Faszienspannung über die Rück- und Außenseiten des Körpers auf.

In der **Yin Position** drehen wir die Füße wieder gerade und bauen eine umgekehrte spiralförmige Faszienspannung von den Großzehen und Daumen über die Körpervorderseite auf.

Die Spannungsverläufe entsprechen Tendinomuskulären Meridianverläufen der Chinesischen Medizin.

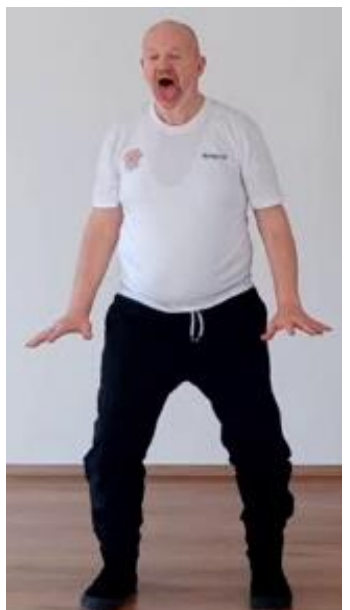
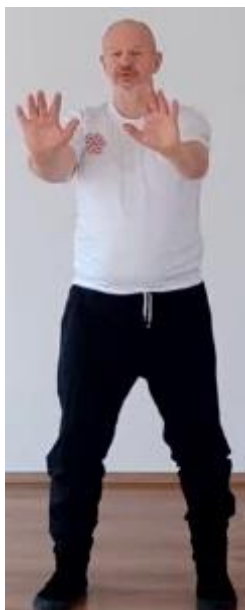
Auch hier kann die Stabilität durch den Partner getestet werden.



Wir können auch diese Positionen für Energiearbeit nutzen: Blasebalg-, Kompressions-, Körper-, Haut- und Knochenatmung...

## Der Phönix spreizt seine Federn

Dies ist im Unterschied zu den anderen keine statische, sondern eine bewegte Übung. Sie wird mit dem 6. Heilenden Lauten kombiniert, um die inneren Organe von negativen Energien und gestauten Emotionen zu reinigen und sie mit frischer Lebensenergie aufzuladen.





# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF



Zuerst ziehen wir mit 3 Einatem-Teil-Zügen die Energie stückweise nach oben (dabei ziehen wir Perineum und Anus leicht hoch) und bewegen ebenso die Hände seitlich schüsselförmig aufwärts: Vom Perineum zu den Nieren, zu Leber / Milz, zu Herz / Lunge.

Dann sieben wir die Hände mit dem Lungelaut „SSS“ vor.

Nun bilden wir Kranichschnäbel und ziehen wieder mit 3 Einatem-Teil-Zügen nach oben, diesmal über die Wirbelsäule, vom Perineum zum 11. Brustwirbel, zum 7. Halswirbel, zum Scheitelpunkt.

Jetzt führen wir die Hände mit dem Nierenlaut „CHUI“ nach unten.

Schließlich spreizen wir Finger und Zehen ab, strecken die Zunge heraus, schielen mit den Augen und atmen hörbar tief aus.

Wir wiederholen das Ganze mit dem Leberlaut „SCH“ und dem Herzlaut „HAA“ und dann mit dem Milzlaut „HUU“ und dem 3-Erwärmerlaut „HII“.

Lunge	Niere	Leber	Herz	Milz
Dickdarm	Blase	Galle	Dünndarm	Magen
Weiß	Blau	Grün	Rot	Gelb
Trauer	Angst	Wut	Härte	Sorge
Mut	Frieden	Sanftheit	Liebe	Vertrauen

Der „3 fache Erwärmer“ gleicht die Energie der 3 Körperhöhlen Becken, Bauch und Brustkorb gegeneinander aus. Da Hitze von natur aus nach oben steigt und sich unten dadurch Kälte sammelt, und dies durch Stress noch verstärkt wird, muss er warme Energie nach unten leiten.





# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de Andreas@Taiji-Schmidt.de

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## Die Eisenstange



Eine Übung für die Körperspannung: Wir legen uns zwischen 2 Hocker, wobei der kopfseitige an der Wand fixiert sein sollte. Der Körper wird wie ein Brett gestreckt, die Zehen gestreckt, die Arme werden an der Körperseite angelegt.

Wenn wir die Spannung gut halten können, kann ein Partner zusätzlich abwärts Druck auf den Bauch ausüben.

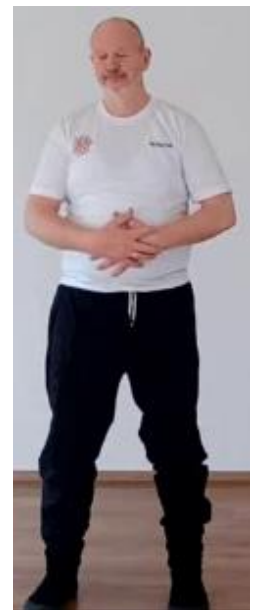
Wir stärken damit die Wirbelsäule, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie vordere und hintere Tendinomuskuläre Meridiane.

## Abschluss



Zum Abschluss streichen wir die Energie mit den Händen wechselseitig an Brust und Bauch nach unten, damit sich oben keine Blockaden bilden. Dabei gehen wir locker kreisend durch den Raum.

Dann legen wir die Hände auf das Dantian (Körperzentrum) und kreisen 36x langsam größer werdend im Uhrzeigersinn, dann 24x kleiner werdend gegen den Uhrzeigersinn. So sammeln und speichern wir die Energie im Unterbauch.



## Reflexzonen auf dem Perineum

Die Wirkung des Energie-Hochziehens in die Organe kann innerhalb der Eisenhemd-Übungen und beim „Hitting“ verstärkt werden, wenn man die Zonen um den Anus etwas anspannt. VORNE: Konzeptionsgefäß, HINTEN: Lenkergefäß, Wirbelsäule, LINKS: Linkes Zentralgefäß, linke Organe, RECHTS: Rechtes Zentralgefäß, rechte Organe, MITTE: Mittleres Zentralgefäß, mittige Organe, LINKS+RECHTS: Paarige Organe.



# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [Andreas@Taiji-Schmidt.de](mailto:Andreas@Taiji-Schmidt.de)

Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim

Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen

☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

## „Hitting“

Das Eisenhemd Qigong beinhaltet auch eine Klopfmassage. Diese kann zuerst mit der lockeren Handfläche ausgeführt werden. Verträgt man es gut, wechselt man zu einem besenartigen Bambus-Schläger.

Fortgeschrittene benutzen einen Metallbesen. Auch mit einem Rattan-Stock ist es möglich. Das Schlagen wird mit einer speziellen Atmung koordiniert.

### stärkendes Schlagen:

Dies ist die normale Methode. Wir wollen den Qi-Druck im Gewebe erhöhen, was zu mehr Festigkeit, Elastizität und Stabilität führt. Im Taijiquan würden wir sagen, wir verbessern das „Peng“, die Elastizitätskraft. Es ist wie das aufblasen eines Luftballons. Dazu atmen wir zuerst aus, drücken dabei mit dem Griff des Schlägers nach, dann in mehreren Teilatemzügen (3 oder 9) mit Kontraktion von Perineum und Anus tief ein und halten die Luft dann während des Schlagens (z.B. 3 oder 9x) an. Danach atmen wir wieder aus, mit seitlichem Heben der Arme ein und mit dem Lungenlaut „SSS“ wieder aus.

### entgiftendes Schlagen:

Müssen wir aus einem Organ / Körperbereich Giftstoffe ausleiten, so verändern wir die Atmung: Wir atmen ein, dann aus und halten ausgeatmet die Luft an und Schlagen. Danach atmen wir wieder ein. Mit dieser Technik sollten wir sparsam umgehen, da sie schwächend auf das Qi wirkt.

Es gibt spezielle Abfolgen für die Körperhöhlen oder inneren Organe, wir können aber auch an Armen und Beinen schlagen und überall, wo wir mehr Energie benötigen / entgiften müssen.

### Körperhöhlen

Ein Ablauf, um die Körperhöhlen mit Qi zu füllen, um mehr Stabilität zu erreichen. Wir klopfen zuerst auf dem Nabel, dann links, rechts, unten und oben davon, dann an der linken und rechten Flanke und am Brustbein. Schließlich klopfen wir in der Mitte der LWS und der BWS, wobei wir beim Ausatmen leicht ins Hohlkreuz gehen und beim Einatmen den Rücken runden.

### Organe

Wir können auch Qi in die Organ-Faszien bringen, hierbei wird beim Ausatmen vor dem Klopfen (durch Druck unterstützt) noch der Heilende Laut des Organs verwendet. Zusätzlich spannen wir die zugehörige Anus-Reflexzone an: Bei einseitigen Organen der Beckenboden rechts bzw. links des Anus, bei mittigen oder beidseitigen Organen direkt am Anus. Nach dem Klopfen wird, wie bei den Körperhöhlen, immer der Lungenlaut verwendet.

Man kann das zu stärkende / entgiftende Organ einzeln klopfen, oder man stärkt alle Organe, hierbei beginnt man mit der Leber und folgt dem Erschaffungszyklus der 5 Elemente:





# TAIJI-SCHULE ANDREAS SCHMIDT

www.Taiji-Schmidt.de    Andreas@Taiji-Schmidt.de  
Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim  
Eppingen-Richen (auch ✉ Privat / Postadresse) Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen  
☎ 0172-6407567    Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF

Leber, Galle > Herz, Dünndarm > Milz, Pankreas, Magen > Lunge, Dickdarm > Niere, Blase.

Das Herz darf dabei nur leicht mit der Hand geklopft werden.

## Verwandte Methoden

Verwand mit dem Hitting sind das **Toksen**, eine Klopfmassage mit hölzernem Hammer und Meißel zum Lockern der Faszien, das entgiftende Schlagen mit einem Gummi-„**Slapper**“ oder das Schaben mit dem **Guasha-Messer**. Dies alles gehört zum Repertoire des **Chi Nei Tsang**, der Heilmassage des Tao Yoga, die ich in meiner Heilpraxis anbiete.

**Thaiboxer** härten durch Schlagen mit Rattan-Stöcken ihre Schienenbeine ab, um bessere Lowkicks machen zu können. Das habe ich in meiner Thaibox-Zeit als junger Mann auch so gemacht.

