



# Leseprobe

Robert Egger

## Die Shaolin-Formel (inkl. DVD)

Mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude - das Trainingsprogramm für die Faszien

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 30. März 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Die Verbindung von authentischer Shaolin-Weisheit und medizinischer Forschung**

Energie und Lebensfreude statt Stress und Rückenschmerzen! Modernste wissenschaftliche Forschungen zeigen: Die seit Jahrtausenden von den Shaolin-Mönchen praktizierte Urform des Qigong (das sog. Yi Jin Jing) ist deshalb so effektiv, weil es direkt auf die Faszien – das Bindegewebe – einwirkt. Dies ermöglicht u. a. eine optimale Sättigung des Körpers mit Sauerstoff sowie eine vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen. Robert Egger, Sonderbevollmächtigter des Shaolin-Klosters, erschließt die lang geheim gehaltene Kraftquelle der Mönche und präsentiert ein Trainingsprogramm für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution. Stress wird abgebaut, körperliche Verspannungen werden gelöst, und das Leben fühlt sich so an, wie es sich – auch nach Buddhas Aussage – eigentlich immer anfühlen sollte: glücklich, leicht und voller Energie.



### **Autor**

## **Robert Egger**

---

Robert Egger ist diplomierter Shaolin Qi Gong-Lehrtrainer und bildete bereits Tausende Teilnehmer erfolgreich in dieser Methode aus. Seine Heiligkeit Abt Shi Yong Xin beauftragte und autorisierte ihn 2003 mit einer Sondervollmacht des Shaolin-Tempels in China, als Vorstand des gemeinnützigen Vereins Shaolin Österreich authentisches Shaolin-Wissen weiterzugeben.

Als erfolgreicher Management-Trainer berät Robert Egger zahlreiche Unternehmen und Organisationen

# Die Shaolin- Formel

Robert Egger

# Die Shaolin- Formel

Mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude –  
das Trainingsprogramm für die Faszien

Unter Mitarbeit von  
Manfred Miethe

---

*L o t o s*

# Inhalt

## Einleitende Worte

*Lebensfreude – unser Geburtsrecht*..... 13  
Erinnern Sie sich? 14 – Das Leben, ein Wunder? 15 – Heute  
kann ich meine Freuden ins Leben bringen 17 – Auch Sie sind ein  
edler Mensch 19 – Der Beitrag der Shaolin 20 – Was ist also das  
Anliegen dieses Buchs? 22

## Erster Teil

**1** *Faszination Shaolin: Mythos und Wirklichkeit*..... 27  
Shaolin in Film und Fernsehen 28 – Der Shaolin-Tempel 29 –  
Chan 31 – Körperertüchtigung nicht nur für Mönche 33 – Das  
»Rad des Lebens« 35 – Buddhismus: Aus Freude am Leben 36 –  
Der Geschmack eines Pfirsichs 37

**2** *Lebenslanges Lernen: Der Weg der Meisterschaft* ..... 39  
Lernen 41 – Der Weg und das Plateau 44 – Die Intelligenz  
des Körpers 48 – Gute Vorsätze 49 – Widerstand gegen  
Veränderung 51

---

### 3 *Alleskönner Faszien: Vom Aschenputtel zum Superstar...* 56

Faszien: Ein erster kurzer Überblick 58 – Faszietherapien: FDM und Rolfing 59 – Oberflächliche, tiefe und viszerale Faszien 60 – Wie wirkt Yi Jin Jing auf die Faszien? 63 – Die Faszien reagieren auf Stress 64 – Alleskönner Faszien 66 – Die Rolle der Faszien in der Akupunktur 67 – Ohne Bänder und Sehnen keine Bewegung 68

### 4 *Die innere Shaolin-Transformation:*

#### *Beobachten, ohne einzugreifen* ..... 72

Gong Fu: Etwas vorzüglich machen 73 – Die Shaolin-Formel: Den Körper bewegen, das Denken zur Ruhe bringen 76 – Die innere Transformation und Achtsamkeit 76 – Die nächste Stufe: Eine »Werteverschiebung« 79 – Die Rolle der fünf Sinne 80 – Aufmerksamkeit während der Bewegung 84 – Unerschütterlichkeit im Alltag 87 – Achtsamkeit ist die Kunst eines Meisters 89

### 5 *Der Bewegungsentwurf: Von Bewegungen*

#### *und einem zufriedenstellenden Leben* ..... 91

Der Bewegungsentwurf in der äußeren Transformation 94 – Der Bewegungsentwurf in der inneren Transformation 96 – Das Leben intensiver leben 97 – Ein weiteres Mal: Beobachten, ohne einzugreifen 98 – Mentale Praxis für Fortgeschrittene 100 – Erster Vorsatz: Lockerheit 101 – Zweiter Vorsatz: Körperhaltung 103 – Dritter Vorsatz: Umsetzung im Alltag 104

---

## 6 Lebensfreude, Kraft und Gesundheit

*durch Bewegung in der Stille* ..... 106

Sauerstoff 107 – Das Atem-Qi 109 – Wie wirkt sich das Atem-Qi auf den Körper aus? 111 – Wie wirkt sich die Shaolin-Formel auf das Herz-Kreislauf- und das Lymphsystem aus? 114 – Wie wirkt sich die Shaolin-Formel auf das Nervensystem aus? 115

## Zweiter Teil

### 7 Über das richtige Üben: In der Ruhe wie ein Berg,

*in der Bewegung wie fließendes Wasser* ..... 119

Die wirksame Transformationsbewegung 119 – Glauben Sie nichts, aber zweifeln Sie auch nicht alles an 125 – Was brauche ich für das Yi-Jin-Jing-Training? 127 – Übungshäufigkeit 131 – Die Entgiftung des Körpers 132 – Geschlechtsspezifische Besonderheiten 133

### 8 Die zwölf Bewegungen des Shaolin Yi Jin Jing

*in Wort und Bild* ..... 135

Die Abbildungen 136 – Das Shaolin-Tagebuch 138 – Schritt für Schritt vorgehen 140 – Die äußere Haltung 142 – Der Atem 149 – Der nächste Schritt auf dem Weg der Meisterschaft 152

*Die Erste Bewegung* ..... 155

Die Shaolin-Formel in der ersten Bewegung 156 – Die äußere Shaolin-Transformation 157 – Übergang zur zweiten Bewegung 158 – Die innere Shaolin-Transformation 159

---

<i>Die Zweite Bewegung</i> .....	160
Die Shaolin-Formel in der zweiten Bewegung 161 – Die äußere Shaolin-Transformation 161 – Übergang zur dritten Bewegung 163 – Die innere Shaolin-Transformation 163	
<i>Die Dritte Bewegung</i> .....	164
Die Shaolin-Formel in der dritten Bewegung 164 – Die äußere Shaolin-Transformation 166 – Übergang zur vierten Bewegung 167 – Die innere Shaolin-Transformation 167	
<i>Die Vierte Bewegung</i> .....	168
Die Shaolin-Formel in der vierten Bewegung 169 – Die äußere Shaolin-Transformation 169 – Übergang zur fünften Bewegung 172 – Die innere Shaolin-Transformation 172	
<i>Die Fünfte Bewegung</i> .....	173
Die Shaolin-Formel in der fünften Bewegung 175 – Die äußere Shaolin-Transformation 175 – Übergang zur sechsten Bewegung 178 – Die innere Shaolin-Transformation 178	
<i>Die Sechste Bewegung</i> .....	179
Die Shaolin-Formel in der sechsten Bewegung 181 – Die äußere Shaolin-Transformation 181 – Übergang zur Wiederholung der sechsten Bewegung 182 – Übergang zur siebten Bewegung 183 – Die innere Shaolin-Transformation 183	

---



*Die Siebte Bewegung* ..... 184

Die Shaolin-Formel in der siebten Bewegung 185 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 185 – Übergang zur achten  
Bewegung 189 – Die innere Shaolin-Transformation 189

*Die Achte Bewegung* ..... 190

Die Shaolin-Formel in der achten Bewegung 190 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 192 – Übergang zur neunten  
Bewegung 193 – Die innere Shaolin-Transformation 193

*Die Neunte Bewegung* ..... 194

Die Shaolin-Formel in der neunten Bewegung 194 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 196 – Übergang zur zehnten  
Bewegung 198 – Die innere Shaolin-Transformation 198

*Die Zehnte Bewegung* ..... 199

Die Shaolin-Formel in der zehnten Bewegung 200 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 200 – Übergang zur elften  
Bewegung 203 – Die innere Shaolin-Transformation 204

*Die Elfte Bewegung* ..... 205

Die Shaolin-Formel in der elften Bewegung 206 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 207 – Übergang zur zwölften  
Bewegung 209 – Die innere Shaolin-Transformation 209

---

*Die Zwölfte Bewegung* ..... 210  
Die Shaolin-Formel in der zwölften Bewegung 211 – Die  
äußere Shaolin-Transformation 211 – Übergang zur Schluss-  
bewegung 213 – Die innere Shaolin-Transformation 213

## Dritter Teil

**9** *Die Rolle der Entspannung: Weniger ist mehr*..... 217  
Entspannung in der Hektik 218 – Das Weiche ist der  
Begleiter des Lebens 220 – Wer bin ich? 221 – Offene Weite,  
nichts von heilig 222 – Vollkommene Entspannung 224

**10** *Die innere Haltung: Achtsam, völlig gelassen* ..... 225  
Der Affenverstand 226 – Konzentration auf die Bewegung 228 –  
Den Denkprozess zur Ruhe bringen 229 – Eins mit der  
Bewegung 230 – Geduld, bitte! 233 – Absichtsloses Lernen 234 –  
Nicht zu sehr anstrengen 235

*Nachwort: An der Schwelle zu einem neuen Leben*..... 237

## Anhang

*Mein Shaolin-Tagebuch* ..... 241  
Kopiervorlage 245 – Literatur 248 – Kontakt 249 – Vollmacht des  
Shaolin-Tempels, China 250 – Dank 251 – Das Seminar zum  
Buch 254

---

# *Lebensfreude – unser Geburtsrecht*

Ich sitze im Frühstücksraum eines Hotels und schaue mich um. Obwohl es früh am Morgen und der neue Tag erst wenige Stunden alt ist, sehen die Gäste schon so erschöpft und abgekämpft aus, als hätten sie einen langen, schweren Arbeitstag hinter sich.

Alle? Nein, nicht alle. Gerade als ich mich wieder meinem Frühstück zuwenden will, ziehen Geräusche meine Aufmerksamkeit auf sich. Wobei »Geräusche« sicher das falsche Wort ist: fröhliche Kinderstimmen, Gelächter von überschäumender Lebensfreude, die man eher als »himmlische Klänge« bezeichnen könnte. Ich habe zunächst den Eindruck, da sei eine ganze Kindergartenschar angekommen, aber es sind nur ein Junge und ein Mädchen.

Innerlich verneige ich mich vor diesem Ausdruck reinen Lebens, das noch nicht in die Enge des geistigen und körperlichen Korsetts gepresst worden ist, in dem die meisten von uns gefangen sind und das wir allen Ernstes für natürlich und »normal« halten.

Zwei Kinder sind es, die Licht und Lebensfreude in die routinierete Tristesse des Frühstücksraums bringen. Sie hüpfen vergnügt umher, bestaunen das Buffet, verstecken sich hinter einer Säule, lachen vor Vergnügen ... bis sie von ihren Eltern ermahnt werden, doch ruhig zu sein und sich »zu benehmen«.

---

## Erinnern Sie sich?

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit, als auch Sie nichts als reine, überschäumende Lebensfreude waren und nicht wussten, wohin mit Ihrer Lebenskraft? Kinder müssen sich bewegen, sie können nicht anders, denn die Lebenskraft fließt noch stark in ihnen. Kleine Kinder lachen ohne offensichtlichen Grund, sie wissen noch nicht, dass man einen Anlass braucht, um lachen zu dürfen. Sie lachen, weil ihnen danach ist. Ja, es stimmt, sie sind laut, aber nur, weil sie ihre Stimme und ihre Möglichkeiten erproben müssen. Sie müssen toben, lachen, schreien, tanzen bis zum Gehtnichtmehr, weil die Lebenskraft oder das Qi, wie die Chinesen sagen, so stark in ihnen fließt und ihnen keine andere Wahl lässt. Kinder müssen ihre Umwelt erkunden, sie müssen sich selbst und ihren Körper erforschen und entdecken, wer sie sind und was sie können. Wenn Sie die Gelegenheit haben, Ihre Hand einmal auf den Kopf eines kleinen Kindes zu legen, dann spüren Sie das Leben, das in ihnen pocht und auf seinem Recht besteht, sich ungehindert zeigen und ohne Einschränkung ausdrücken zu dürfen.

Viele Erwachsene scheinen vergessen zu haben, dass auch sie einmal Kinder waren, deren Körper beweglich, deren Geist offen, deren Verstand wissbegierig und deren Gefühle überschwänglich waren. Bis man es ihnen nach und nach abgewöhnt hatte. Meine Mutter beispielsweise pflegte stets zu sagen: »Erst lachst du, und dann weinst du«, was so viel bedeutete wie: »Übermut tut selten gut.« Und wie die meisten »lernte« auch ich mit den Jahren, »vernünftig« zu sein. Bei dieser Entwicklung wird die Lebenskraft, die aus einem winzig kleinen Embryo einen ausgewachsenen Men-

---

schen macht, bei vielen nach und nach in allzu enge Bahnen gezwängt. Dabei gibt es Wege, »erwachsen« und dennoch voller Lebenskraft und Begeisterung zu sein.

Dieses Kind, das Sie einmal waren, lebt aber immer noch in Ihnen. Es will sich zeigen, es möchte wider den tierischen Ernst anlachen, es möchte experimentieren und die fantastischen Möglichkeiten erkunden, die ihm in dieser Zeit und an diesem Ort geschenkt wurden. Es möchte forschen und entdecken, es möchte sich zu seiner ganzen Größe emporrecken und die Sterne vom Himmel holen.

Jeder verfügt über diese wunderbare Gabe eines Kindes: die Fähigkeit, alles zu bestaunen und erforschen zu wollen. Das durchaus kindliche Genie Albert Einstein hat einmal gesagt: »Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres.«

## Das Leben, ein Wunder?

Denken Sie einmal darüber nach, welche dieser beiden grundsätzlichen Lebenseinstellungen Ihnen auf Dauer mehr Freude beschere könnte: die Auffassung, dass »nichts ein Wunder ist«? Dass alles, was um uns herum geschieht, schon tausendmal erlebt, gesehen und gehört worden wäre, dass Sie nichts mehr wirklich überraschen könnte und die Dinge ihren vorhersehbaren Lauf nähmen? Dass Sie die Grenzen Ihrer Fähigkeiten ganz ausgelotet hätten und das Leben bereits in allen wesentlichen Facetten kennten?

Oder können Sie sich für einen Moment vorstellen, dass die Welt

---

wunderbar ist, dass Sie grundsätzlich an jeder Weggabelung Ihres Lebens selbst entscheiden können, in welche Richtung Sie gehen und welchen Weg Sie einschlagen möchten.<sup>2</sup> Dass es unglaublich viel zu entdecken gibt, dass die Welt immer wieder so neu ist wie die Augen, mit denen Sie sie betrachten?

Die Welt ist nicht völlig losgelöst von uns »dort draußen«, vielmehr entsteht sie erst in unserem Kopf. Und wenn wir durch vorgefasste Meinungen und festgefahrene Überzeugungen blockiert sind, dann werden wir gleichsam in einen Spiegel schauen und in dem Geschehen ringsumher nur das sehen, was wir dort auch erblicken wollen.

Tendieren Sie zur ersteren Überzeugung, dass am Leben nichts Wunderbares wäre, werden Sie Ihr Schicksal vermutlich auch eher als Ödnis oder als Last empfinden. Sie werden sich vielfach als Opfer der Umstände oder anderer Menschen sehen und sich mit jedem Jahr, das ins Land zieht, mehr und mehr desillusioniert und entmutigt fühlen.

Neigen Sie aber wie Einstein zur zweiten Auffassung, nämlich dass unser Dasein ein nicht versiegender Quell großer und kleiner Wunder ist, werden Sie es stets als lebenswertes Abenteuer auffassen können, und zwar unabhängig davon, wie herausfordernd es auch gerade sein mag. Sicher kann es zuweilen mühsam sein, einen Berg zu besteigen und dabei den Nebel im Tal zu durchschreiten, durch Schnee, Geröll und Eis hinaufzuklettern. Aber mit welcher Aussicht werden wir dafür belohnt! Und angekommen auf dem Gipfel, sehen wir, dass über dem Nebel und über den dunkelsten Wolken immer die Sonne scheint. Viele scheuen den mitunter schweren Aufstieg und fristen stattdessen lieber ein Dasein

---

im Dämmerlicht des Tales. Sie sehen nie die grenzenlose Freiheit, die über den Wolken auf sie wartet.

Das Leben kann zuweilen sehr anstrengend sein und Schmerzen mit sich bringen, aber es ist in der Regel nicht *an sich* leidvoll. Schmerzen gehören dazu, sie haben eine Funktion. Aber Leiden ist das, was wir aus dem Schmerz machen. Leiden ist ein gedankliches Konstrukt und hat keine eigene, von uns unabhängige Realität. Es entsteht in unserem Kopf als Reaktion auf Umstände, die wir als nicht wünschenswert erachten. Bekommen wir zum Beispiel nicht, was wir wollen, leiden wir. Bekommen wir, was wir nicht wollen, leiden wir. Das meinte der Buddha, der Erwachte, als er vor 2500 Jahren sagte, das Leben sei leidvoll, weil Leiden aus unserem Widerstand entsteht gegen das, was ist.

Nur indem wir uns gegen den Schmerz wehren, leiden wir. Ohne Widerstand gegen den Schmerz gibt es auch kein Leid. Nur indem wir uns gegen das Leben wehren, leiden wir. Ohne Widerstand gegen das Leben gibt es auch kein Leid.

## Heute kann ich meine Freuden ins Leben bringen

Mir fällt die Wahl zwischen den beiden Überzeugungen nicht schwer, denn ich lebe mein Leben schon lange nach zweiter Maxime. Wache ich morgens auf, denke ich nicht etwas wie: »Jetzt muss ich schon wieder arbeiten gehen«, sondern: »Wieder ein ganzer Tag Zeit, um meine Freuden ins Leben zu bringen.« Wie wunderbar! Was für ein Geschenk! Lassen auch Sie sich diesen Satz noch ein-

---

mal in Ruhe durch den Kopf gehen: »Wieder ein ganzer Tag Zeit, um meine Freuden ins Leben zu bringen.«

Wir müssen uns nicht als Marionetten der Umstände sehen, nicht als Opfer »der da oben«, der Wirtschaftslage, der vermeintlich neidischen Nachbarn oder schlechtgelaunten Kollegen. Wir können uns unsere Zukunft erschaffen, indem wir unser Leben so gestalten, dass es Ausdruck unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten ist. Ja, wir können die Welt verändern, aber wir müssen bei uns selbst anfangen.

Sie meinen vielleicht, zu klein und unbedeutend dafür zu sein, zu macht- und zu kraftlos. Doch haben Sie schon einmal eine Nacht mit einer Mücke im Zimmer verbracht? Dann wissen Sie sicherlich, wie groß der Einfluss eines kleinen Wesens sein kann ...

Dabei sind Sie in Wirklichkeit gar nicht »klein«. Sie sind viel großartiger, als Sie womöglich denken. Sie besitzen Fähigkeiten, von denen Sie vielleicht noch gar nichts wissen. Hatten nicht auch Sie als Jugendlicher das Gefühl, Sie könnten Bäume ausreißen, die Welt erobern und alles schaffen, was Sie sich auch vornehmen? Und was ist dann passiert? Glauben Sie heute nicht mehr daran? Wenn ja, warum vertrauen Sie nicht mehr auf Ihre Fähigkeiten und glauben nicht mehr an sich selbst?

Ohne Sie persönlich zu kennen, glaube ich an Sie. Ich glaube an Sie, weil ich es hundert-, ja tausendfach erlebt habe und immer wieder erlebe, dass Menschen über ihre selbst auferlegten Grenzen hinausgehen und Dinge tun, die sie zuvor nie für möglich gehalten hätten.

---



## Auch Sie sind ein edler Mensch

In Asien gibt es das Idealbild des vollkommenen Menschen, der auch als »der Edle« bezeichnet wird. Dieser edle, vollkommene Mensch besitzt die Weisheit eines Alten, die innere Ruhe eines Mönchs, den scharfen Verstand eines Wissenschaftlers, den Entdeckerdrang eines Forschers, den starken, robusten Körper eines Holzfällers, die Flexibilität eines Akrobaten und ... die Neugierde und das Gemüt eines Kindes. Er ist ebenso geschult in der Lenkung der Lebensenergie und den Kampfkünsten wie in den schönen Künsten Musik, Dichtung und Malerei. Körper und Geist befinden sich im Einklang und drücken das Wesen dieses Menschen aus.

Und was hindert uns daran, nach diesem vollkommenen, diesem edlen Menschenbild zu streben? Dafür gibt es verschiedene Gründe: psychologische, emotionale und physiologische. Da ich weder Psychologe noch Therapeut bin, möchte ich mich in diesem Buch auf einen Aspekt konzentrieren: den physiologischen, der allerdings positive Auswirkungen auf alle anderen Bereiche haben wird. Denn tatsächlich haben mangelnde Begeisterung für das Leben, fehlender Mut bei der Bewältigung alltäglicher Probleme und eine negative Grundeinstellung den Herausforderungen des Lebens gegenüber eine starke körperliche Komponente. Denn was die Shaolin-Mönche seit etwa 1500 Jahren wissen und was nun langsam immer mehr auch in den Fokus der westlichen Wissenschaften gerät, ist die Tatsache, dass zum Beispiel Verspannungen des Bindegewebes, der Faszien, dazu führen, dass der Körper nicht genügend Sauerstoff aufnehmen kann und dass nicht nur Organe, Muskeln und Knochen, sondern auch das Gehirn nicht ausreichend durchblutet werden.

---

## Der Beitrag der Shaolin

Im Shaolin-Kloster wurde nämlich bereits vor Hunderten von Jahren eine Methode zur Transformation der Faszien entwickelt, die als »Yi Jin Jing« (gesprochen etwa »I Tsin Tsing«) bekannt ist. *Yi* bedeutet »Transformation, Umwandlung«, *Jin* bezeichnet die »Faszien« (traditionell Muskeln, Sehnen und Bänder) und *Jing* bedeutet »Methode«.

Diese Methode, die aus zwölf Bewegungen besteht, zielt direkt auf die Lockerung des Bindegewebes ab und dient der Aufladung des Körpers mit Energie und Atem-Qi. Wir von Shaolin gehen davon aus, dass in jedem Menschen ein unbegrenztes Potenzial vorhanden ist und dass jeder dieses Potenzial durch die hier beschriebenen Bewegungen verwirklichen und für sich nutzen kann. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern, wie wichtig und wertvoll die Erkenntnisse der Shaolin und die hier detailliert gezeigten Übungen gerade für den modernen Menschen wieder sind.

Die Tradition der Shaolin führt vom Primitiven über das Komplizierte zum Einfachen. Jeder Mensch kann sie anwenden. Sie benötigen dafür keine spezielle Kleidung, keine Ausrüstung, keinerlei teure Gerätschaften, und sie führt Sie durch eine leicht erlernbare Lebensweise zu mehr Lebensfreude, besserer Gesundheit und einem ausgeglichenen Gemüt und dadurch direkt zu sinnstiftender Arbeit und einem erfüllenden und erfüllten Leben.

Die wenigsten von uns müssen sich heute im Kampf auf Leben und Tod gegen wilde Tiere oder fremde Völker behaupten. Aber der Kampf, dem wir uns in unseren Zeiten stellen müssen – der Stress

---

am Arbeitsplatz und in Beziehungen, die allgegenwärtige Informationsflut, die dazu führt, dass wir immer mehr wissen und immer weniger verstehen, der immer hektischer werdende Alltag mit seinen ständig wachsenden Anforderungen –, beansprucht Geist und Körper in einem solchen Maße, dass wir diesem Druck auf Dauer nur mit einer bewussten Strategie standhalten können.

Ein erster und vielleicht auch der wichtigste Schritt nicht nur zur Bewältigung des modernen Lebens, sondern zu seiner schöpferischen Gestaltung besteht im Erlernen der zwölf Yi-Jin-Jing-Bewegungen. Diese Übungen sind so aufgebaut, dass sie gezielt die Faszien des Körpers transformieren. Yi Jin Jing versetzt sie wieder in ihren ursprünglichen elastischen Zustand zurück, wodurch der gesamte Körper besser durchblutet und mit mehr Sauerstoff versorgt wird.

Ein Shaolin-Mönch verbringt einen Großteil des Tages ebenso wie der moderne Mensch im Sitzen. Sitzen über längere Zeit hinweg führt aber zu Fehlhaltungen, Verspannungen und verringerter Sauerstoffaufnahme. Muskeln, die nicht gebraucht werden, verkümmern bereits nach wenigen Tagen; Faszien, die nicht bewegt werden, verkleben ebenfalls nach kurzer Zeit. Yi Jin Jing wurde entwickelt, um den Mönchen zu helfen, die langen Stunden des Meditierens bei klarem Bewusstsein verbringen zu können und den Körper stark und gesund zu halten. Davon können wir heute profitieren.

---

## Was ist also das Anliegen dieses Buchs?

Zuerst möchte ich Ihnen einige Grundkenntnisse über Ihren Körper vermitteln, aufgrund deren Sie bestimmte physiologische Einschränkungen überwinden können, die bisher verhindert haben, dass Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen und leben. Das Wissen um die Faszien, die alle Strukturen des Körpers umhüllen, steckt noch in den Kinderschuhen, aber bereits jetzt können wir mit Sicherheit sagen, dass sie eine unglaublich wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit spielen. So wie die Haut den Körper außen zusammenhält, so halten die Faszien (das Bindegewebe ist davon ein wichtiger Teil) den Körper im Innern zusammen und bewahren seine strukturelle Integrität.

Zum Zweiten möchte ich Ihnen die zwölf Bewegungen des Yi Jin Jing vorstellen und sie Ihnen in Wort und Bild näherbringen, damit Sie damit beginnen können, sie regelmäßig zu praktizieren und selbst herauszufinden, wie sie funktionieren. Deshalb gehört zu diesem Buch mit Zeichnungen und Beschreibungen auch eine DVD ●, mit deren Hilfe rasch und sicher der Fluss der Bewegungen gelernt werden kann. Als besondere Überraschung finden Sie am rechten unteren Rand der Seiten eine Art Daumenkino, das Ihnen die Bewegungsabfolge schematisch stark vereinfacht zeigt.

Es geht hier nicht darum, irgendetwas »zu glauben«. Sie werden durch konsequentes Üben und aufmerksame Beobachtung selbst herausfinden, ob die Behauptungen, die ich hier aufstelle, wahr sind oder nicht. Qi Gong ist ebenso wie der Buddhismus eine Wissenschaft, die auf den Säulen Achtsamkeit, Güte, Übung und Ver-

---

änderung aufgebaut ist. Beim Buddhismus handelt es sich weniger um eine Religion als vielmehr um eine wissenschaftliche Methode, deren Forschungsgebiet nicht die äußere Welt, sondern der Geist des Menschen ist.

Um vom Yi Jin Jing zu profitieren, müssen Sie kein Buddhist sein, Sie können die Bewegungen problemlos unabhängig von Ihrer religiösen Überzeugung ausüben und auch dann, wenn Sie sich als konfessionslos bezeichnen. Sie können sie mit den Kampfkünsten ebenso kombinieren wie mit Aerobic oder Ihrem Krafttraining.

Zum Dritten möchte ich Ihnen Mut machen und meine Begeisterung für das Leben mit Ihnen teilen. Sie sind nicht klein, auch wenn Sie sich so fühlen sollten. In Ihnen steckt so viel mehr, als Sie womöglich vermuten. Glauben Sie denn wirklich, nur die anderen wären groß und Sie allein wären klein? Groß werden Menschen nur, indem sie sich Großes zutrauen. Große Taten vollbringen nur solche, die an ihre eigene innere Größe glauben. Wie gesagt: Ohne dass ich Sie persönlich kenne, glaube ich an Sie, denn ich weiß um das immense Potenzial jedes Menschen.

Wollen Sie mit mir auf diese Reise hin zu Ihrer wahren Größe gehen? Seien Sie bereit, einen Fuß vor den anderen zu setzen und selbst zu erfahren, welche Wahrheit in dem steckt, was ich Ihnen hier vermitteln möchte. Es ist mir eine Ehre, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten, Ihnen Führung anzubieten und Sie zu unterstützen. Lassen Sie all die Überzeugungen zurück, die Sie bisher eingeschränkt haben, und kommen Sie mit, denn Sie wissen ja: Auch die längste Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt.

---



# 1 *Faszination Shaolin: Mythos und Wirklichkeit*

Gemessenen Schrittes und mit stoischen Mienen betreten junge Männer mit kahlrasierten Häuption in orangefarbenen Roben die Bühne. Begleitet vom fremdländisch anmutenden Klang von Zimbeln, Trommeln und Gongs, lassen sie sich schlangengleich zu Boden gleiten und verharren bewegungslos im Schneidersitz, bis ... bis sie plötzlich aus einem Zustand vollkommener Ruhe heraus gleichsam wie in einer Explosion aufspringen und imaginäre Feinde, die offensichtlich nur sie sehen können, mit Fauststößen und Fußtritten attackieren. Später demonstrieren sie ihre Fertigkeiten, indem sie mit Säbeln, Schwertern, Ketten und Stöcken umherwirbeln.

Am beeindruckendsten ist wohl aber immer, wenn sie die Fähigkeiten demonstrieren, die sie durch langes Meditieren und das Üben von Qi Gong erworben haben: wenn sich einer der Künstler beispielsweise die scharfen Spitzen zweier Speere in die Halsbeuge drücken lässt, deren Schäfte er dann verbiegt, während ein weiterer ihm einen massiven Holzstab von hinten auf dem Rücken zerschlägt.

Das ist das Bild, das die meisten Menschen hierzulande mit dem Begriff »Shaolin« verbinden: beeindruckende, übermenschlich anmutende Fähigkeiten, glatzköpfige junge Mönche, Akrobatik und Kampfkunst in Perfektion. Seit einigen Jahren können wir die Fähigkeiten der Shaolin-



