

# Hui Chun Gong



Monnica Hackl

# Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen  
der chinesischen Kaiser

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

## Impressum

© 2012 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### **Umschlaggestaltung:**

Geviert – Büro für Kommunikationsdesign, München

**Fotos:** Frank Schubert

**Druck und Bindung:** Těšínská Tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU 0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

ISBN: 978-3-424-15159-6

817 2635 4453 6271

# Inhalt

Widmung und Vorworte	6
Wie ich zu den Hui Chun Gong-Übungen kam	7
Die Grundlagen der Hui Chun Gong-Übungen	12
Vorbereitung zu den Übungen	18
<b>DIE ÜBUNGEN</b>	19
Eröffnungsübung	20
1. Schulteröffnen	22
2. Rückkehr des Frühlings*	25
3. Schulterkreisen	28
4. Vitalenergie*	31
5. Der Vogel Rock fliegt	36
6. Pumpen des Yin	40
7. Stärkung der Niere	42
8. Das Herz beleben	46
9. Drachenschwimmen	48
10. Himmelskreise I	53
11. Himmelskreise II	56
12. Erdenkreise	60
13. Die Schildkröte zieht ihren Kopf ein	64
14. Froschschwimmen	69
15. Der Phönix breitet seine Flügel aus	72
16. Die Jugendfrische wird wieder hergestellt	75
Drei hohe Sterne	75
Der Adler schärft seine Krallen*	78
<b>JUNG UND SCHÖN MIT HUI CHUN GONG: GESICHTSÜBUNGEN</b>	81
<b>DAS INNERE HUI CHUN GONG</b>	97
Die unsichtbare Übung	98
Das Löschen der Muster	105
Die drei Dan Tians linear machen	109
Weshalb die Hui Chun Gong-Übungen wirken können	114
Abbildungen zum Verlauf der Meridiane	120
Sexualität, Leben und Tod	129
Empfehlungen bei Erkrankungen	131
Erfahrungen und Tipps zum Hui Chun Gong	134
Die letzten Meister	138
Die Legende geht weiter	142
Zur Autorin	144

Die mit einem \* gezeichneten Übungen sind für Schwangere nicht geeignet.

## *Widmung*

In Dankbarkeit und Verehrung für meine Meister Ong Sin Pang,  
Sia Mok Tai und Madame Poon Whye Chan.

## **Vorworte**

Als Allgemeinarzt, Schmerztherapeut, erfahrener Neuraltherapeut und internationaler Ausbilder von Neuraltherapie für Ärzte, überraschte mich die Wirkung der Hui-Chun-Gong-Übungen. Die Patienten erholten sich und kamen überraschend schnell wieder zu Kräften, selbst bei schweren Erkrankungen. Zudem hatten sie noch viel Freude an den Übungen. Dieses Buch sollte von allen, die therapeutisch mit Menschen umgehen, und natürlich auch von allen, die Interesse an ihrer Gesundheit haben, gelesen werden. Man erfährt hier, wie man verantwortungsbewusst und sehr effektiv mit einer Methode umgeht, die von großer Kompetenz und einem reichen Erfahrungsschatz der Autorin zeugt. Die Hui-Chun-Gong-Übungen stammen aus dem alten China und wurden Jahrhunderte lang geheim gehalten, sie passen aber an Effektivität und Wirkung unübertroffen in unsere Zeit. Besonders erfreulich ist, dass auch die seelischen Vorgänge mit inneren, meditativen Sequenzen ausgeglichen werden.

MR Dr. med. Rainer Wander  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie (DGfAN)

Hui Chun Gong ist eine kostbare, viele Jahrhunderte geheim gehaltene Methode zur Verjüngung und Gesunderhaltung. Ursprünglich war die Anwendung des Hui Chun Gong allein den daoistischen Mönchen und dem chinesischen Kaiser vorbehalten. Die praktische Anwendung wurde durch Frau Monnica Hackl auch im Westen bekannt und fand viele begeisterte Anhänger. Die Autorin bekam diese Übungen von den drei alten Meistern Huang Shan Shyan, Sia Mok Tai und Ong San Peng nach reiflicher Prüfung übergeben.

Für uns Mediziner war es frappierend zu sehen, in wie kurzer Zeit sich die Gesundheit unserer Patienten verbesserte. Da die Hui-Chun-Gong-Bewegungsabläufe zuerst auf das hormonelle System wirken, stellte sich auch bald eine deutliche Verjüngung ein. Dies begrüßten die Patienten natürlich sehr und dadurch erhielten sie den positiven Impuls, weiter zu praktizieren.

Auf meinen Akupunktur-Kongressen für Expertenmediziner fanden die Hui-Chun-Gong-Übungen großen Zuspruch und die Teilnehmer waren mit Freude dabei.

Prof. Prof. mult. h.c. VRC Dr. Frank Bahr  
I. Vorsitzender der Deutschen Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin (DAAAM)

## Wie ich zu den Hui Chun Gong-Übungen kam

Hui Chun Gong\* bedeutet »Übung zur Rückkehr des Frühlings«. Mit Frühling ist hier natürlich nicht die Jahreszeit gemeint, sondern die frühlingshafte Frische der Jugend. Die Übungen selbst gelten als geheime Übungen, die von daoistischen Mönchen entwickelt wurden, um das Leben und die jugendlichen Qualitäten zu verlängern. Erst Ende der 80er Jahre ist diese Bewegungsfolge ans Licht der (chinesischen) Öffentlichkeit getreten und wird im chinesischen Bereich von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Hier möchte ich schildern, wie ich mit dieser Übung in Berührung kam. Seit vielen Jahren halte ich mich mehrere Wochen im Jahr in Singapur auf, um dort vom fachlichen Austausch mit chinesischen Akupunkteuren oder Bewegungstherapeuten zu profitieren. Neben dem Besuch von Krankenhäusern steht für mich der allabendliche Besuch einer Tai-Chi-Schule auf dem Programm. In langen Übungsstunden verbesserte dort eine Tai-Chi-Lehrerin geduldig meine Form und meinen Stil. Ich kannte Madame Chan nun schon einige Jahre, und zwischen der älteren, etwas fülligen Dame und mir hatte sich eine Art Freundschaft entwickelt.

Wie erstaunt war ich daher, als ich im Januar 1989 eine ihr zwar ähnlich sehende, aber sehr viel jüngere und schlankere Frau an ihrer Stelle vorfand. Ich grüßte die neue Lehrerin freundlich, schmollte jedoch innerlich, da ich meine geliebte Madame Chan natürlich der »Neuen« vorzog. Während einer Übungspause erkundigte ich mich bei einem anderen Lehrer nach ihr. Unterrichtete sie etwa nicht mehr bei der Schule? »Aber sie steht doch dort drüben bei der Gruppe, mit der Sie geübt haben!« war die Antwort. Ich sah in die Richtung, die er mir anzeigte und war nun völlig konsterniert. Nicht Madame Chan stand da, sondern die »Neue«. Und diese lächelte nun zu mir herüber. Es dauerte einige Minute bis ich mich gefasst hatte und meinen Irrtum begriff.

*Hui Chun Gong – Übung zur Rückkehr des Frühlings: für strahlendes Aussehen und einen gesunden Körper*

*Meine Begegnung mit Madame Chan*

\* Die Transkription der chinesischen Schriftzeichen wird von der Singapurer Bevölkerung etwas altmodisch mit Hui Chon Gong wiedergegeben. Ich habe für diese Publikation die modernere Umschrift Hui Chun Gong gewählt, wobei beide Möglichkeiten fachlich richtig sind.

*Madame Chans  
Verjüngungs-  
geheimnis:  
Hui Chun Gong*

Die Dame, die dort stand, war mir wohlbekannt, es war meine alte, geliebte Lehrerin. Ihr Äußeres hatte sich ganz unerklärlich geändert, sie war deutlich schlanker und zeigte mehr Figur. Ihre Haut war frisch und glatt, auch Haltung und Gang schienen merklich straffer.

Nun lag es an mir, auf sie zuzugehen und sie noch einmal, und diesmal ganz besonders herzlich, zu begrüßen. Ich gestand ihr fassungslos, dass ich sie, obwohl ich eine Stunde in ihrer Gruppe geübt hatte, nicht wiedererkannt hatte. Sie fasste es als Kompliment auf und amüsierte sich über meine offenkundige Verwirrung und Verlegenheit. Dann tänzelte sie in neuer Pracht ein paar Schritte auf und ab, anscheinend auf die unerlässliche Frage wartend, die ich jetzt stellen musste: »Was haben Sie nur gemacht, dass Sie so jung aussehen?« Die Lehrerin schmunzelte, klopfte mir freundschaftlich auf die Schulter und sagte: »Hui Chun Gong.«

Ich wusste nur eines, das musste ich auch lernen und ich bat Madame Chan, mich in Hui Chun Gong zu unterrichten. Sie verwies mich auf die Zeit nach den regulären Übungsstunden, deren Ende ich heute kaum erwarten konnte.

Endlich war es soweit; die anderen Schüler packten ihre Sachen und verabschiedeten sich. Ich wartete auf meine Lehrerin, die mich zu einer der riesigen Spiegelwände dirigierte. Sie erklärte mir, dass es sich bei dieser Übungsreihe um sechzehn ganz einfache Bewegungen handelte, die im Stehen ausgeführt würden. Wichtig sei außerdem, dass jede Bewegung auf den Prinzipien der chinesischen Bewegungstherapie beruhe. Und das sei schon alles. Sie drehte sich dem Spiegel zu, ließ mich hinter sich stehen und begann mit der ersten Übung. Am Ende der Unterrichtsstunde konnte ich mich nur wundern. Die Übungen waren geradezu lächerlich einfach und es fiel mir schwer zu glauben, dass sie eine derartige Wirkung haben sollten, wie ich sie an Madame Chan gesehen hatte.

Ich zückte nun Bleistift und Papier, um das Gelernte zu notieren und bat meine Lehrerin, mir noch einmal die genaue Reihenfolge zu zeigen. Aber sie war nicht bereit auch nur eine Übung zu wiederholen. Sie sprang sogar auf, um meine angefangenen Notizen durcheinander zu schütteln. »Das muss reichen«, sagte sie, »jetzt üben Sie erst einmal.«

Noch spät in der Nacht versuchte ich in meinem Hotelzimmer, die Reihenfolge und den Ablauf der Übungen zu rekapitulieren. Schon im Bus hatte ich mit geschlossenen Augen versucht, mir möglichst genau die Bewegungen zu imaginieren, immer wieder fiel mir eine Variante ein. Nach



einiger Zeit des Nachdenkens hatte ich es auf elf der Übungen gebracht, derer ich mich korrekt erinnern konnte.

Mir fiel auf, dass ich bis spät in die Nacht hinein munter und frisch war und keinerlei Lust hatte, mich schlafen zu legen. Noch nie in all den Jahren hatte ich mich im feuchtheißen Klima Singapurs so wohl gefühlt und ich schrieb diesen Effekt den Hui Chun Gong-Übungen zu, die ich heute abend einige Stunden lang ausgeführt hatte.

Beim nächsten Treffen bat ich meine Lehrerin, mir die noch fehlenden vier Übungen zu zeigen, an die ich mich nicht mehr erinnern konnte. Sie winkte ab, erklärte mir statt dessen die Grundlagen der chinesischen Bewegungstherapie. Nun, da ich offensichtlich nicht das bekam, was ich gerne wollte, begnügte ich mich damit, die elf Bewegungen auszuführen. Das tat ich ein ganzes Jahr lang einige Minuten täglich. Ich fühlte mich gesund und einige lästige kleinere Gesundheitsstörungen verschwanden in dieser Zeit.

Im Januar 1990 kam ich wiederum nach Singapur. Stolz präsentierte ich Madame Chan die Liste der Hui Chun Gong-Übungen, die ich ein Jahr lang geübt hatte. Ich demonstrierte auch, wie ich sie auszuführen pflegte.

»Jetzt ist es soweit«, bat ich, »bitte zeigen Sie mir die restlichen vier Übungen! Ich habe ein ganzes Jahr gewartet.« Sie lächelte mich an und sagte: »Kommen Sie morgen früh um sieben in den Park!«

Morgen früh um sieben! Welch eine grausame Zeit: In Singapur endeten die Abende kaum vor ein Uhr nachts. Aber mein Wunsch, Hui Chun Gong vollständig zu lernen war stärker als meine Trägheit. Bei stockdunkler Nacht ging ich aus dem Haus, um pünktlich in den Park zu gelangen. Dort wurde ich einem Meister vorgestellt, der die Übungen leitete. Eine Schar eifriger Chinesen drängte mich freundlich, den besten Platz hinter dem Meister einzunehmen.

Er begann sich langsam zu bewegen und ich fiel von einem Staunen in das andere: die Übungen war viel einfacher als die, die ich vor einem Jahr gelernt hatte. Sie waren geradezu lächerlich einfach ich blickte nach hinten zu Madame Chan, die beinahe genüsslich geheimnisvoll lächelte. Also war alles in Ordnung. Schon nach einer Viertelstunde der Übungszeit fühlte ich in mir eine beglückende, warme Energie aufsteigen.

Seit diesem Tag haben mich diese so einfachen Übungen in ihren Bann gezogen. Sie erfüllen mich täglich mit Wohlbefinden und Stabilität und ich freue mich, sie erstmalig im Westen bekannt machen zu dürfen.

*Die Übungskunst  
des Meisters liegt in  
der Einfachheit.*

Während meines Aufenthaltes in Singapur wurde mir erklärt, dass man mich 1989 einem Test unterzogen habe. Madame Chan übermittelte mir eine ähnliche, aber nicht so wirksame Übungsreihe, um festzustellen, wie viel ich davon behalten konnte und ob ich auch wirklich ein Jahr lang üben würde. Als ich den »Test« ein Jahr später bestanden hatte, durfte ich das echte Hui Chun Gong kennenlernen, das nur von einem Meister persönlich übermittelt wird. Die Chinesen legen großen Wert auf den Vorgang der Übermittlung von »Herz zu Herz« und lehnen das Lernen aus Büchern ab. Jeder Meister fügt aus seinem eigenen Erfahrungsschatz Verbesserungen hinzu, so dass die Form lebendig bleibt und sich unaufhörlich vervollkommnet. Diese hauchfeinen Änderungen sollten aber wirklich nur den erfahrenen Meistern vorbehalten bleiben; sie blicken nämlich auf eine zwanzig bis dreißig Jahre lange Praxis zurück, haben Kenntnisse in chinesischer Medizin und wissen daher, an welchen Stellen die Essenz unverändert bleiben muss.

Mit Hui Chun Gong hat es aber noch eine besondere Bewandnis, wurde mir erklärt, und diese ergibt sich aus seiner Geschichte, erzählte mir meine Lehrerin:

#### *Die Legende des Hui Chun Gong*

Als in China noch die Kaiser herrschten, wurden sie vom Volke als Götter betrachtet, auch sie selbst hielten sich für »Söhne des Himmels«. Um ihre Lebenszeit möglichst lange auszudehnen, beauftragten sie die Pharmakologen nach Mitteln zu suchen, die lebensverlängernd wirkten. Diese machten sich an die Arbeit und stellten nach vielen Versuchen die sogenannte »Pille der Unsterblichkeit« zusammen. Ein Bestandteil dieser Pille war z. B. die Ginsengwurzel, aber auch Tierprodukte und Mineralien wurden verwendet. Aber trotz aller Kunst der Pharmakologen endete das Leben der Kaiser nach sechzig oder siebzig Jahren. Im großen chinesischen Reich gab es ein Kloster, in dem sich die Mönche dem Studium des Daoismus und der Meditation widmeten. Diese Mönche wurden alle etwa 120 Jahre alt und blieben dabei geistig und körperlich frisch. Als der Kaiser von diesem Phänomen hörte, befahl er die Mönche dieses Klosters zu seinem Hofe. Als sie nun vor ihm standen, fragte er sie nach ihrem Geheimnis der Jugend. Die heiligen Männer berichteten ihm, dass sie in den langen Stunden der Meditation Energiekanäle im Körper erfahren hätten, durch die der menschliche Körper die Kräfte des Himmels und der Erde aufnehmen. Sie hätten einige

ganz einfache Übungen entwickelt, um den Körper mit diesen Energien aufzutanken. Das sei das ganze Geheimnis.

Der Legende nach verpflichtete der Kaiser die Mönche dazu, ihn diese Kunst zu lehren. Es war ihnen bei Strafe verboten, sie anderen zu übermitteln, nur der Kaiser selbst durfte Hui Chun Gong üben, um damit die Unsterblichkeit zu erlangen.

Aus diesem Grunde, so erklärte Madame Chan, achtete man auch heute darauf, wer diese Übung erlernen dürfe.

Mir gefiel diese Legende, besonders da ich am eigenen Körper erfahren durfte, von welcher gewaltiger Wirkung die Hui Chun Gong-Übungen sind.

Später erfuhr ich noch Genaueres über diese geheimnisvollen Übungen. Die Legende hatte tatsächlich einen historischen Hintergrund. Die Erfinder dieser »kaiserlichen Übungen«, wie sie noch heute genannt werden, waren die Mönche des daoistischen Huashan-Klosters. Hui Chun Gong selbst wurde nur mündlich überliefert. Verbreitet wurden die Übungen in neuerer Zeit durch den Chinesen Bian Zhizhong, der als einer der letzten von den Mönchen des Huashan-Klosters unterrichtet wurde. Man erzählte mir, dass er lange mit sich gerungen habe, bevor er Hui Chun Gong der Öffentlichkeit vorstellte. Die Klosterregeln waren hart und verboten die Verbreitung der geheimen Bewegungen; ebenso gefährlich war es, während der Zeit der Kulturrevolution diese verpönten Künste vor aller Augen zu üben. Bian Zhizhong übte jahrelang hinter verschlossenen Türen, ohne dass ein Außenstehender davon wusste. In der Zwischenzeit waren alle daoistischen Mönche der Huashan-Tradition gestorben und er selbst war schon beinahe siebzig Jahre alt. Sein Drang, diesen kostbaren Schatz chinesischer Tradition zu retten und zu erhalten, führten Bian Zhizhong schließlich dazu, die Geheimhaltung zu brechen und die Übungen zu veröffentlichen. Von ihm lernte mein Meister diese Kunst und gibt sie heute in Singapur weiter.

*Die historischen  
Wurzeln des Hui  
Chun Gong*

Früher wollten die chinesischen Kaiser nicht auf ihr ausschweifendes Leben verzichten und mit Hilfe von Hui Chun Gong dessen Spuren verwischen und Unsterblichkeit erlangen. Heute stehen diese geheimen Übungen jedem Menschen offen, der sie für Gesundheit, strahlendes Aussehen und Jugendlichkeit nutzen möchte.



Monica Hackl

### **Hui Chun Gong**

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 17,0 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-424-15159-6

Irisiana

Erscheinungstermin: Juli 2012

Übungen mit erstaunlicher Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden

Hui Chun Gong bedeutet „Übung zur Rückkehr des Frühlings“. Mit Frühling ist die Frische der Jugend gemeint, die man durch die bestechend einfachen und zugleich genial durchdachten Übungen erlangt. Hui Chun Gong gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem Qi Gong. Lange Zeit wurden die altbewährten und unglaublich wirksamen Übungen geheimgehalten und waren den chinesischen Kaisern vorbehalten. Sie aktivieren Energiefluss und Stoffwechsel und entfalten eine erstaunliche Wirkung auf Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden. In diesem Standardwerk werden die Übungen auf über 100 Farbfotos anschaulich Schritt für Schritt dargestellt. Eine perfekte Vorlage zum einfachen und systematischen Erlernen dieser faszinierenden Methode.

- Das konkurrenzlose Standardwerk mit über 120.000 verkauften Exemplaren
- Anschauliche Übungsabläufe auf weit über 100 Farbfotos
- Mit Gesichtsübungen für eine jugendliche Ausstrahlung



[Der Titel im Katalog](#)