



**Noch herrscht – auch im Qigong - tiefste Winterzeit**  
**Die Wandlungsphase Wasser und die Kälte verlangsamen den Stoffwechsel**  
**und alle Aktivitäten des Körpers, sie werden auf das (Not)wendigste reduziert.**  
**Es ist die Zeit der Stille und Besinnung, eine Zeit,**  
**um neuen Raum zu schaffen, eine Zeit, um neue Kraft zu schöpfen.**  
**In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist es auch**  
**die Zeit der Organe Niere und Blase.**

Die Nieren spielen in der TCM eine ganz besondere Rolle. Sie gelten als die "Wurzeln des Lebens". Die Nieren speichern das Qi, das jeder von seinen Eltern erhalten hat (Ursprungs-Qi). Das Qi in den Nieren repräsentiert die Lebenskraft. Dieses Qi kann nicht wieder ersetzt werden, man kann nur sparsam damit umgehen. Der Nieren-Kreislauf beeinflusst auch viele andere Organe. Starke Knochen gehen zurück auf ein starkes Nieren Qi. Immunsystem und Selbstheilung beziehen ihre Energie aus den Nieren. Die Funktionsfähigkeit des Gehirns wird durch das Qi der Nieren beeinflusst. Die Nieren bestimmen über die Intelligenz. Auch die Sexualkraft steht mit dem Nierenkreislauf in Verbindung.

Wenn das Qi aus den Nieren strömt, dann schwindet die Lebenskraft. Dies ist die Ansicht der TCM und auch der Inneren Alchemie. Ziel der Qigong-Übungen für die Nieren ist die Verbesserung der Speicherkapazität der Nieren für das Qi und das Verhindern des Ausströmens von Qi. Fehlende Energie in den Nieren bedeutet fehlende Lebensenergie. Dies kann sich dann in einer allgemeinen körperlichen Erschöpfung und Trägheit äußern. Fehlende Energie im Nieren-Kreislauf beschleunigt das Altern. Chinesen sind ständig in Sorge, ihr Nieren-Qi zu verlieren. Wenn man nicht genügend Energie für den Alltag hat, dann greift der Körper auf die Energiereserven in den Nieren zurück. Dies wiederum verkürzt die Lebensspanne. Das Nieren-Qi sollte so früh als möglich geschützt werden. Die Nieren gelten als „Jungbrunnen“. Zur Stärkung des Nieren-Qi gehört eine gesunde Lebensweise, vernünftige Ernährung und Qigong-Übungen. Das Nieren-Qigong wird häufig auch geübt gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Der Erfolg der Übungen kann gesteigert werden, je früher man damit anfängt. Das Nieren-Qigong kann das Altern nicht verhindern, es kann aber helfen, gesund älter zu werden.