

# Meridian Qigong

A person is shown in a meditative pose, sitting on a wooden deck with their legs crossed. They are wearing a light-colored t-shirt and white pants. Their hands are in a mudra, with the index and thumb fingers touching. A thin, dark line with small dots, representing a meridian, is drawn over the person's arm and hand. The background is a warm, golden sunset or sunrise over a body of water, creating a peaceful and serene atmosphere.

Übungen zur  
Gesunderhaltung  
nach der Chinesischen Medizin

VON MARKUS RUPPERT

氣功

1. Auflage 2022

© 2022 Markus Ruppert

Markus Ruppert, Steinbacher Weg 12, 87730 Bad Grönenbach, Deutschland  
[www.naturheilpraxis-ruppert.de](http://www.naturheilpraxis-ruppert.de)

Foto Titelbild: © luckybusiness – stock.adobe.com

Druck: wirmachendruck GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang, Deutschland

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

**ISBN:** 978-3-9825036-0-8

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EINLEITUNG.....</b>                                                                             | <b>8</b>  |
| Geschichte des Meridian-Qigong.....                                                                | 9         |
| Zum Umgang mit diesem Buch, den Übungen, Adjektiven und Verben .....                               | 10        |
| <b>MERIDIAN QIGONG .....</b>                                                                       | <b>14</b> |
| Allgemeine Hinweise .....                                                                          | 15        |
| <b>Vorbereitungsübung: Die große Harmonie des Qi .....</b>                                         | <b>16</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....                                                  | 26        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....                                             | 27        |
| Meridianverlauf und die drei Dantian .....                                                         | 28        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....                                                   | 32        |
| <b>Vorbereitungsübung: Die drei Dantian durchdringen, Yin &amp; Yang in Einklang bringen... 34</b> | <b>34</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....                                                  | 37        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....                                             | 38        |
| Meridianverläufe, Energiezentren und Akupunkturpunkte.....                                         | 38        |
| <b>Bewegungsprinzip Metall: Lunge · Dickdarm.....</b>                                              | <b>39</b> |
| <b>Lungenmeridian.....</b>                                                                         | <b>40</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....                                                  | 45        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....                                             | 46        |
| Meridianverlauf .....                                                                              | 47        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....                                                   | 48        |
| <b>Dickdarmmeridian.....</b>                                                                       | <b>50</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....                                                  | 54        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....                                             | 54        |
| Meridianverlauf .....                                                                              | 56        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....                                                   | 56        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>Bewegungsprinzip Erde: Magen · Milz.....</b>        | <b>59</b>  |
| <b>Magenmeridian .....</b>                             | <b>60</b>  |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 66         |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 66         |
| Meridianverlauf .....                                  | 67         |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 68         |
| <b>Milzmeridian .....</b>                              | <b>70</b>  |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 76         |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 76         |
| Meridianverlauf .....                                  | 77         |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 78         |
| <b>Bewegungsprinzip Feuer: Herz · Dünndarm .....</b>   | <b>81</b>  |
| <b>Herzmeridian .....</b>                              | <b>82</b>  |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 87         |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 88         |
| Meridianverlauf .....                                  | 89         |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 90         |
| <b>Dünndarmmeridian.....</b>                           | <b>92</b>  |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 99         |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 100        |
| Meridianverlauf .....                                  | 101        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 103        |
| <b>Bewegungsprinzip Wasser: Blase · Niere.....</b>     | <b>105</b> |
| <b>Blasenmeridian.....</b>                             | <b>106</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 110        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 110        |
| Meridianverlauf .....                                  | 113        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 113        |
| Shu-Zustimmungspunkte .....                            | 114        |
| <b>Nierenmeridian.....</b>                             | <b>116</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....      | 124        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte ..... | 124        |
| Meridianverlauf .....                                  | 126        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....       | 126        |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Bewegungsprinzip Feuer: Kreislauf · Dreierwärmer.....</b> | <b>129</b> |
| <b>Kreislaufmeridian.....</b>                                | <b>130</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....            | 135        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....       | 135        |
| Meridianverlauf .....                                        | 136        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....             | 136        |
| <b>Dreierwärmermeridian.....</b>                             | <b>138</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....            | 144        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....       | 145        |
| Meridianverlauf .....                                        | 146        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....             | 146        |
| <b>Bewegungsprinzip Holz: Gallenblase · Leber .....</b>      | <b>149</b> |
| <b>Gallenblasenmeridian.....</b>                             | <b>150</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....            | 155        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....       | 155        |
| Meridianverlauf .....                                        | 155        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....             | 157        |
| <b>Lebermeridian.....</b>                                    | <b>158</b> |
| Wirkspektrum und angestrebte Übungsqualität .....            | 163        |
| Worauf ist beim Üben zu achten / Schlüsselpunkte .....       | 163        |
| Meridianverlauf .....                                        | 165        |
| Wichtige Akupunkturpunkte und deren Wirkung.....             | 166        |
| <b>EINFÜHRUNG CHINESISCHE ENERGIELEHRE .....</b>             | <b>168</b> |
| Die vitale Lebenskraft „Qi“ .....                            | 169        |
| Das Qi im Qigong selbst erfahren .....                       | 172        |
| Yin & Yang.....                                              | 174        |
| Der Rhythmus.....                                            | 175        |
| Meridiane und das Wegenetz des Qi.....                       | 177        |
| Verlauf der Hauptleitbahnen .....                            | 178        |
| Der innere Meridianverlauf.....                              | 182        |
| Meridiane und Funktionskreise .....                          | 182        |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Funktionskreis Lunge – Dickdarm.....</b>              | <b>186</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Lunge.....                  | 189        |
| Pathologie im Funktionskreis Dickdarm.....               | 190        |
| Überblick über den Funktionskreis Lunge-Dickdarm.....    | 191        |
| <b>Funktionskreis Magen – Milz.....</b>                  | <b>192</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Magen.....                  | 195        |
| Pathologie im Funktionskreis Milz.....                   | 196        |
| Überblick über den Funktionskreis Magen-Milz.....        | 197        |
| <b>Funktionskreis Herz – Dünndarm.....</b>               | <b>198</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Herz.....                   | 200        |
| Pathologie im Funktionskreis Dünndarm.....               | 200        |
| Überblick über den Funktionskreis Herz-Dünndarm.....     | 201        |
| <b>Funktionskreis Blase – Niere.....</b>                 | <b>202</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Niere.....                  | 206        |
| Pathologie im Funktionskreis Blase.....                  | 206        |
| Überblick über den Funktionskreis Blase-Niere.....       | 207        |
| <b>Funktionskreis Kreislauf – Dreierwärmer.....</b>      | <b>208</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Kreislauf.....              | 209        |
| Pathologie im Funktionskreis Dreierwärmer.....           | 209        |
| <b>Funktionskreis Gallenblase – Leber.....</b>           | <b>210</b> |
| Pathologie im Funktionskreis Leber.....                  | 212        |
| Pathologie im Funktionskreis Gallenblase.....            | 212        |
| Überblick über den Funktionskreis Gallenblase-Leber..... | 213        |

|                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ÜBUNGSÜBERSICHT .....</b>                                                            | <b>215</b> |
| Vorbereitungsübung: Die große Harmonie des Qi .....                                     | 216        |
| Vorbereitungsübung: Die drei Dantian durchdringen, Yin & Yang in Einklang bringen. .... | 218        |
| Lungenmeridian.....                                                                     | 220        |
| Dickdarmmeridian.....                                                                   | 221        |
| Magenmeridian .....                                                                     | 222        |
| Milzmeridian .....                                                                      | 224        |
| Herzmeridian .....                                                                      | 226        |
| Dünndarmmeridian.....                                                                   | 228        |
| Blasenmeridian.....                                                                     | 230        |
| Nierenmeridian.....                                                                     | 231        |
| Kreislaufmeridian.....                                                                  | 232        |
| Dreierwärmermeridian.....                                                               | 233        |
| Gallenblasenmeridian.....                                                               | 234        |
| Lebermeridian.....                                                                      | 235        |

---

# EINLEITUNG

---

## Geschichte des Meridian-Qigong

Qigong ist eine Kunst, deren Wurzeln Jahrtausende zurückreichen. Es zählt zum großen Kulturerbe Chinas. In verschiedenen Bereichen entwickelten sich die Übungen zur Stärkung des Körpers, zur Gesunderhaltung oder um spirituelles Wachstum zu fördern. Der Begriff Qigong selbst ist noch relativ jung und entstand erst nach dem Untergang der großen Kaiserreiche in der Volksrepublik China, vor allem in der Zeit der Kulturrevolution. Unter dem Begriff „Energearbeit“ (Qigong) wurden viele Methoden unterschiedlichster Richtungen zusammengefasst, darunter auch das „Dao Yin“. Dao Yin bedeutet Dehnen und Leiten. Die Übungsreihe des Meridian Qigong (bzw. Meridian Dao Yin) besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil dient der Erzeugung von Qi. Der zweite Teil verbessert die Energieverteilung, indem die einzelnen Meridiane aktiviert und in ihrer Funktion gestärkt werden.

Das Meridian Qigong wurde von Cong Lin, dem Sohn von Prof. Cong Yongchun, entwickelt. Es fand seinen Weg über Árpád Romándy, Übersetzer von Prof. Cong, nach Deutschland. Hier fand es vor über zwanzig Jahren zu Dr. Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer. Das Meridian Qigong wurde dort eine wichtige Grundlage für die Lehrerausbildung im Qigong, die ich selbst mehrfach begleitet habe.

Árpád Romándy zufolge war es Cong Lin wichtig ein Übungssystem zu kreieren, das möglichst gleichmäßig das Qi entwickelt. Als Arzt für Chinesische Medizin war es ihm naheliegend, dafür die Meridianstruktur zu nutzen. Anfangs nannte Cong Lin die Übungen noch „*Meridian Qigong*“, später lehnte er den Begriff Qigong jedoch ab und postulierte die alte Tradition der Dao Yin Übungen, die eine gänzlich andere Grundlage als Qigong hätten. So änderte er den Namen in „*Meridian-Dao Yin*“ um. Mehr ist leider nicht über die Ursprünge der Übungen bekannt. Cong Lin ist dabei die Unterscheidung des traditionellen Dao Yin, das sich auf Atemübungen und Essensverzicht beschränkt, vom moderneren Dào Yin, das Bewegungsübungen und die Leitbahentheorie mit einbezieht, wichtig<sup>1</sup>.

Das Meridian-Dao Yin zeigt in mehreren Übungen große Ähnlichkeiten zum sehr bekannten Fan Huan Gong („*Rückkehr zum Ursprung*“), das ebenfalls auf Prof. Cong Yongchun zurückzuführen ist. Die erste Vorbereitungsübung gleicht der ersten Fan Huan Gong Übung „*Yi Qi, San Qing – Ein Qi, drei Dantian*“ mit wenigen Änderungen.

---

<sup>1</sup> Ling Cong, Meridian Dao Yin – Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems, 1. Auflage, Springer-Verlag, Wien 2008

Die Übung für den Magenmeridian erinnert stark an die sechste Fan Huan Gong Übung „*Jinggang Fu Hu – der Torwächter bändigt den Tiger*“.

In diesem Buch stelle ich Ihnen das Meridian Qigong in der Form vor, wie ich es viele Jahre von meinen Lehrern unter diesem Namen erlernen durfte. Aus diesem Grund behalte ich hier auch die Bezeichnung „*Meridian Qigong*“ bei. Es unterscheidet sich immer wieder von den von Cong Lin beschriebenen Übungsformen, auch wenn die gleichen Wurzeln deutlich erkennbar sind. Ich kann diese Abweichungen gut vertreten, da die hier beschriebenen Formen die Meridian Strukturen detailliert in die persönliche Erfahrung bringen. Die beschriebene Übungsmethodik unterstützt Sie außerdem darin die Qi-Lehre der Chinesischen Medizin besser zu verstehen und vor allem in die Praxis zu transferieren.

### **Zum Umgang mit diesem Buch, den Übungen, Adjektiven & Verben**

Die komplexe Lehre des Qigong kann in einem Buch nicht erfasst werden. In meinem Buch „*Grundlagen des Qigong*“<sup>2</sup> habe ich die statischen und anatomischen Aspekte der Körperregulation, Atemübungen und die geistigen Regulationsmöglichkeiten dargestellt. Es beschreibt die Prozesse innerer Dynamik im stillen Stehen, das sogenannte „bewegte Stehen“. Im Meridian Qigong ist die Durchlässigkeit und das Stillwerden in den Meridian-Dehnungen ein wichtiger Aspekt zur Vermehrung des Qi und zur Beseitigung von Blockaden. Auf jeden Fall sollten Sie sich jedoch einen geeigneten Lehrer suchen, der Sie unterstützen kann, in die Welt des Qigong hineinzufinden. Da das Meridian Qigong besonders intensiv ist und dadurch eine Reihe an unangenehmen Effekten ausgelöst werden können, sollte sich ein Lehrer dieses Systems intensiv mit der Chinesischen Medizin auseinander gesetzt haben.

Die wichtigste Voraussetzung, um mit Qigong Erfolge zu erzielen, ist die Freude am Qigong. Weder Alter, Erschöpfung, Krankheit noch Bewegungseinschränkung sind Hindernisse. Haben Sie Mut und überwinden Sie Ihren inneren „Schweinehund“. Entwickeln Sie Selbstvertrauen und vertrauen Sie auf die Heilkräfte Ihres Körpers. Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet und entfaltet bei vielen Erkrankungen positive Effekte. Durch geeignete Anpassung der Übung sollte es Ihnen jederzeit möglich sein, Qigong zu praktizieren.

---

2 RUPPERT Markus Grundlagen des Qigong – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong Praxis, 2. Auflage, ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach 2018

Die Übungen des Meridian Qigong entfalten Ihre Wirkung nicht allein durch die gymnastische Ausführung der Bewegungsabläufe. Entscheidend ist es, die sogenannte „Meridiantransmission“ zu erreichen. Die Meridiantransmission ist die fließende Empfindung entlang eines Meridianverlaufes, die sich durch eine spezifische Bewegungsdynamik einstellt. Wie im Qigong üblich, wird dafür die Atmung und die Vorstellungskraft unterstützend eingesetzt. Die dynamische Bewegungsregulation unterstützt Sie in ruhigen Positionen und ermöglicht die gezielte Qi-Führung.

Für Einsteiger im Qigong ist oft schwierig zu verstehen, dass kraftvolle Bewegungen eine phasenversetzte Ausholbewegung erfordern. Wenn Sie weit nach oben springen wollen, werden sie vorher intuitiv in die Hocke gehen, um Schwung zu holen und ihre Muskulatur dynamisch aufzuladen. In der Sprungphase kontrahieren die Muskeln, um das vorher aufgebaute elastische Potential wieder zu entfalten.

Im Qigong fehlen diese kraftvollen Herausforderungen und Widerstände weitestgehend. Lediglich die Erdanziehungskraft gilt es zu überwinden. So werden die aufladenden Ausholbewegungen klein und fast unsichtbar. Damit die Haltungen und Bewegungen im Qigong zu energetischen und kraftgeladenen Übungen führen, um das Qi ins Fließen zu bringen, ist diese innere Elastizität erforderlich. Fehlt diese innere Dynamik sehen die Bewegungen „leer“ aus und die Übungen entfalten nicht ihr volles Potential.

In den Übungsbeschreibungen versuche ich mich diesen unscheinbaren Bewegungsanteilen durch den gezielten Einsatz von Verben und Adjektiven anzunähern. Die Verben beschreiben dabei, **was wir tun**, die Adjektive, **wie wir es tun**. Im eben verwendeten Beispiel wäre die Anleitung also: „*beugend* springen“. „*Beugend*“ beschreibt dabei, wie wir springen. Das Beugen erfolgt vor dem Springen und zielt auf das Springen ab. Wir beugen, **um** zu springen. Dabei sind beide Bewegungsanteile nicht voneinander trennbar, denn sonst „verpufft“ die elastische Vordehnung in der Beugung und kann nicht in das Springen überführt werden.

Wenn Sie diese Form der Beschreibung zu Beginn zu kompliziert empfinden, können Sie die Adjektive auch einfach überlesen. Zu diesem Zweck sind diese kursiv dargestellt und heller abgedruckt.

---

Für eine detaillierte Darstellung der Trainingsmethode „Power-Response®-Training“ s. a. „Die Mitte besetzen – Dynamisch bewegen mit und leicht – und schwer“ und „geschickt verhandeln – situationsgerecht trainieren mit den Power-Response-Leitlinien“ von Dieter Mayer, erhältlich unter [www.power-response-training.com](http://www.power-response-training.com)

Lesen Sie sich die Übungsanweisungen zu den angebotenen Übungen bitte genau durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Arbeiten Sie sich dann Schritt für Schritt durch die Übung und versuchen Sie, den Ablauf zu rekonstruieren. Führen Sie die Übungen stets im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten und Grenzen aus. Es geht darum, sich selbst zu erfahren und nicht darum, bestimmte Übungen „nachzu-turnen“. Versuchen Sie bitte anhand der Beschreibungen zu verstehen, was Ihnen durch die Übungen vermittelt werden soll, bevor Sie die Übungen ausführen.

Erforschen Sie sich während der Übung, um den Übungsinhalt zu erfassen. Nach der Übungsbeschreibung erfolgt das jeweils anzustrebende Wirkspektrum bzw. die Schlüsselpunkte, die uns helfen dieses Ziel zu erreichen. Schlüsselpunkte sind relevante Übungsanleitungen, die Sie sich Stück für Stück in der Übung erschließen können. Haben Sie Sicherheit mit dem Übungsablauf gewonnen, so können Sie einen Schlüsselpunkt nach dem anderen ins Üben mit aufnehmen. Am einfachsten gelingt dies, wenn die Schlüsselpunkte als eigene Sequenz geübt werden.

Bei den Übungen finden Sie Beschreibungen zu den Meridianverläufen und einigen relevanten Akupunkturpunkten. Dieses Wissen kann Sie unterstützen, Ihre Bewegungen noch feiner und exakter zu koordinieren, um den Meridian zu einer Erfahrung werden zu lassen. Die Akupunkturpunkte und Ihre Wirkung dienen dazu, besser einordnen zu können, wie die Übungen wirken. Falls Sie „außergewöhnliche“ Effekte beim Üben erspüren, so finden Sie in diesen Abschnitten vermutlich die Erklärungen dafür.

Im zweiten Teil des Buches beschreibe ich einige grundlegende Hintergrundinformationen aus dem Bereich der Chinesischen Medizin. Gerade zu Beginn sind diese Informationen vielleicht überfordernd. Haben Sie sich das Meridian Qigong jedoch bereits zu Eigen gemacht, dann kann sich Ihre eigene Körpererfahrung in diesen Texten widerspiegeln. Lassen Sie sich durch die Lehre inspirieren und verwenden Sie sie, um Ihre eigenen Erfahrungen besser zu verstehen. Vielleicht entdecken Sie auch beim Stöbern in diesen Kapiteln, warum Ihnen manche Übungen schwer fallen, nicht fließen oder Sie die Übungen regelrecht ablehnen. Andere Übungen mit deren Regelkreisen Sie nicht im Konflikt sind, werden dagegen vielleicht zu Ihren Lieblingen.

Vermeiden Sie zu „verkopft“ an die Sache heranzugehen, denn Ihr eigener Spürsinn wird dadurch blockiert. In den etlichen Jahren Unterrichtens des Meridian Qigong in

Kursen mit Teilnehmern ohne medizinischen Hintergrund war ich immer wieder erstaunt, wie exakt die Teilnehmer die Chinesische Medizin beschreiben können. Woher konnten Sie die Funktionen der einzelnen Organe beschreiben? Weil Sie in den Übungen die Erfahrung gemacht haben. Sie konnten mit Hilfe Ihrer Wahrnehmung die Effekte der Übungen erleben und Ihre Erfahrungen in Worte kleiden. Häufig war ich freudig überrascht, wie exakt die Formulierungen aus Lehrbüchern getroffen wurden, auf die Frage, „was empfindest Du bei der Übung?“. Ich stelle aus genau diesem Grund die Zusammenfassung der Theorie an den Schluss. So können Sie sich ganz auf das Üben konzentrieren und die Theorie dann Stück für Stück bei Interesse ergänzen.

## DIE GROSSE HARMONIE DES QI



### Übungsbeschreibung

Richten Sie sich bewusst und bequem aus, nehmen Sie den Qigong Stand ein, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Sie können in der Position „Stehen wie eine Kiefer“ verweilen, bis sich Ruhe eingestellt hat, Ihr Körper sich entspannt und Sie im Kontakt mit dem Gefühl innerer Fülle sind. Haben Sie sich ausreichend mit Ihrem Körper und der Erde verbunden, können Sie mit der Übung beginnen.



Tauchen Sie mit Ihren Händen, in die Erde ein, sinken Sie dabei etwas ein. Die Hände zeigen zu den Oberschenkeln. Ziehen Sie mit dem Steigen, die Energie in den Unterbauch (unteres Dantian) und ziehen Sie die Hände (die Arme *streckend* beugen) ebenso bis auf Bauchhöhe an.



Entspannen Sie sich mit dem Sinken, die Hände gleiten nach vorn, die Handflächen zeigen zur Erde, die Arme *beugend* etwas strecken (Öffnen im unteren Engpass<sup>3</sup>).

3 s. a. „die drei Engpässe“, Markus Ruppert, Grundlagen des Qigong, a.a.O., S. 63ff.



Beim Steigen die Energie im Unterbauch entfalten und ausdehnen. Die Hände zeigen diese Ausdehnung an. Umkreisen Sie mit den Händen einen Energieball und beenden Ihre Bewegung der Hände an den Hüften, die Handflächen zeigen nun nach oben, die Ellenbogen nach hinten.



Mit dem Sinken gleiten die Hände nach vorn unten, unter den Energieball. Die Arme *beugend* strecken.



Sie beginnen zu Steigen und damit hebt sich die Energie vom Unterbauch (unteres Dantian) in den Brustkorb (mittleres Dantian). Die Hände begleiten das Anheben und steigen *sinkend* vor das Brustbein (das Schwere leicht werden lassen, Yin in Yang wandeln).



Sinken Sie wieder ein, lassen Sie dabei das Qi in das Herznest sinken, die Arme *streckend* beugen und verdichten es dort. Die Hände nähern sich erst schützend der Brust, mit dem Verdichten die Handballen zum Brustbein drücken, dabei den steigenden, öffnenden Druck erspüren.



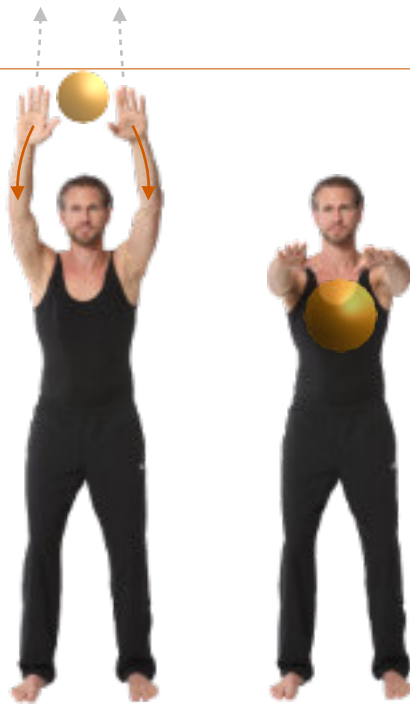
Mit dem Steigen die Energie im Brustraum entfalten, die Hände dazu nach vorn zuerst im Kleinen *zurückhaltend* öffnen. Anschließend rollen Sie die Kleinfingerseiten der Hände, die Handgelenke und zuletzt die Ellenbogen aneinander, um die Arme über die Ellenbogen zu öffnen (großes Öffnen). Die Fingerspitzen zeichnen bei dieser Bewegung einen Kreis, sie zeigen zuerst nach vorn, dann kreisen sie über die Außen-seiten, bis sie zuletzt wieder zueinander zeigen. Mit dem Sinken schließt die Bewegung der Hände auf den Schultern ab, die Fingerspitzen zeigen hier zueinander, die Ellenbo-gen hängen seitwärts. Die Energie ist vom Brustkorb auf den Schultergürtel (mittlerer Engpass) gestiegen und ruht nun wie Bälle auf Ihren Händen bzw. Schultern.



Steigen Sie *sinkend* und heben Sie dabei die Energie über den mittleren und oberen Engpass durch seitliches Weiten der Ellenbogen in den Kopf. Mit dem Sinken die Energie in den Kopf einfließen lassen, die Fingerspitzen umkreisen dabei die Ohren bis abschließend die Handflächen zu den Ohren zeigen, die Fingerspitzen zum Himmel, als würden Sie einen Energieball in den Händen halten.



Durchdringen Sie beim Steigen (*mit den Ellenbogen sinkend*) mit den Händen die Wolken, der Energieball steigt durch die Himmelspforte (*Du 20 Baihui – hundertfaches Zusammentreffen*) zurück „zum Ursprung des Lichts“.



Die Hände sind noch im Steigen in die Unendlichkeit, während Sie bereits in der Basis zurück sinken (*steigend* Sinken). Wenn Sie spüren, wie die „geläuterte“ Himmelsenergie wieder den Körper auffüllt, lassen Sie auch die Hände wieder über die Körpervorderseite nach vorn und unten bis auf Brusthöhe sinken, die Handflächen dabei nach unten. Die Energie fließt dabei über die Himmelspforte zurück bis in den Brustraum.



Steigen Sie und saugen Sie die Arme *streckend* zum Körper. Verdichten Sie dabei die Energie im Brustkorb, die Handflächen zeigen dabei zueinander (mittleres Dantian). Wenden Sie die Handwurzeln nach unten, die Fingerspitzen drehen nach oben.

## FUNKTIONSKREIS BLASE · NIERE

### FUNKTIONEN VON NIERE & BLASE

- › Die Nieren speichern die Essenz-Jing (Wurzel des vorgeburtlichen Qi)
- › Die Essenz Jing erzeugt das Mark (Knochenmark, Rückenmark, Gehirn, Nervensystem)
- › Die Nieren sind die Quelle des Blutes
- › Die Gewebe der Nieren sind Knochen, Zähne und das Haupthaar
- › Die Nieren liefern die Basis für Wachstum, Entwicklung, Fortpflanzung, Alterung, Intelligenz und Talent
- › Ming Men, das Lebensfeuer, ist der Yang Aspekt der Nieren
- › Ming Men ist die Wurzel des Feuers aller inneren Organe
- › Ming Men wärmt den unteren Erwärmer und die Blase
- › Ming Men harmonisiert die Sexualfunktion
- › Das Nieren Yin sind die Nieren (Organ), die Flüssigkeiten und die Essenz
- › Die Nieren regieren über das Wasser
- › Die Nieren empfangen das Qi (der Lunge)
- › Die Nieren kontrollieren den Anus und die Harnröhre
- › Die Nieren regieren die Willenskraft-Zhi, Lebenslust, Lebenshunger, Anziehungskraft, Hingabe zu empfangen
- › Die Nieren öffnen sich in den Ohren
- › Die Nieren verachten die Kälte, vor allem nasse, kalte Füße
- › Chronische Erkrankungen, Berührungsmangel, Bindungsprobleme und existenzielle Ängste, erschöpfen die Nieren
- › Schock leert die Nieren plötzlich und zerstreut das Qi chaotisch
- › Die Blase sammelt und scheidet Urin aus
- › Die Blase ist die untere Quelle der Wasserzirkulation
- › Die Blase hält die unteren Wasserwege offen

Die Nieren regulieren den Wasserhaushalt, indem sie unter Beteiligung des Blutdrucks täglich ca. 180 Liter Primärharn in den Glomeruli „abpressen“. Der größte Anteil von ca. 179 Litern wird mit Hilfe von Osmosevorgängen im nachfolgenden Tubulussystem rückresorbiert. So steuern die Nieren über die Wassermenge nicht nur das Blutvolumen und den Blutdruck sondern auch das Mineralstoffgleichgewicht und damit den Säure-Basenhaushalt. Die Niere reguliert die Befeuchtung des gesamten Organismus. Auch für die Befeuchtung der Lunge ist die Niere verantwortlich, was die große Bedeutung der Nierenbehandlung bei Lungenerkrankungen unterstreicht.

Die Nieren agieren als eine Art Grundspeicher unserer essentiellen Lebenskraft. In der Anthroposophie werden Sie als „Luft- und Lichtorgan“ bezeichnet, was nicht nur erneut auf die unterstützende Wirkung auf die Lungen hinweist, sondern auch auf den „göttlichen“ Ursprung. In der Chinesischen Medizin speichern die Nieren die „vorgeburtliche Essenz“. So wird ausgedrückt, dass die Nieren einen ursprünglichen Charakter haben. Auch in der westlichen Kultur werden die Nieren der Venus (Metall: Kupfer) zugeordnet, was den schöpferischen Ursprung ausdrückt. Die Nieren zeigen welches Potential wir entfalten können und liefern die Kraft für Wachstum und Reife.

Typischerweise verbrauchen wir im Laufe des Lebens mehr Energie, als uns im täglichen Leben zur Verfügung gestellt wird. Dieser Angriff auf den ursprünglichen Energiespeicher führt zu Alterserscheinungen. Das erklärt, warum manch junger Mensch schon „alt aus der Wäsche schaut“ und wiederum andere im hohen Alter gesund und lebenshungrig sind. Haushalten wir mit unserer Energie und pflegen das Leben (chin.: Yangsheng), so lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen oder gar umkehren.

In der Alchemie des Westens und auch des Ostens (z. B. Daoismus) ist die „Unsterblichkeit“ ein wichtiger Forschungsgegenstand. Wer das Geheimnis des „Steins der Weisen“ entschlüsseln will, der wird allein im Forschen im Labor nicht fündig. Die Innenschau, Meditation und Selbsterforschung sind die Wege, die Alchemisten, Magier und Daoisten beschreiten, um das Wunder der Transmutation zu ergründen. Wie schon beim Herzen beschrieben, ist das „in die Ruhe treten“ eine wichtige geistige Voraussetzung dafür. Die Nieren liefern die energetische körperliche Grundlage für den inneren Wandlungsprozess.

Die Essenz nährt das Nieren Feuer Ming Men. Es reguliert die Sexualfunktion, was sich sprichwörtlich in folgender Formulierung zeigt: „Ich bin heiß.“ Die Essenz ergießt sich beim Mann als Sperma, was die daoistische Technik des „trockenen Orgasmus“ erklärt. So soll die Essenz beim Sexualakt in Zirkulation gebracht werden, ohne diese durch den Erguss zu erschöpfen. Ist das Nieren Yang geschwächt, so kann es das Yin nicht mehr halten und es kommt zum nächtlichen Samenverlust.

Aus der Essenz geht auch das „Mark“ hervor. Der chinesische Begriff Mark beinhaltet sowohl das Knochenmark, das Rückenmark als auch das Gehirn. Im Knochenmark wird das Blut gebildet, weshalb man die Nieren auch als Quelle des Blutes bezeichnen kann. Tatsächlich wird das blutbildungsanregende Hormon Erythropoetin (EPO) in den Nieren gebildet. Die Nervenzellen, die im Rückenmark und Gehirn sehr konzentriert

vorkommen zählen ebenso zum Funktionskreis Niere. Kommt es zu Nervenerkrankungen zeigen sich diese durch Zittern und unkoordinierte Bewegungen, einem deutlichen Yin- oder Essenz-Mangel.

Sowohl der Yin- als auch der Yang-Aspekt der Niere bilden den Ursprung aller Yin- und Yang Energien unseres Körpers. Alle Organe sind auf diese Art und Weise in der Niere verwurzelt. „Verwurzelung“ ist zusammenfassend die beste Überschrift für die Nieren. Kommt es zum Nieren-Yin Mangel, so kann es beispielsweise zu Trockenheit in der Lunge, Hitze im Herzen, Entzündungen im Darm oder der Haut kommen. Ein Nieren-Yang Mangel kann zu niedrigem Blutdruck, schwachem Herzen, flacher Atmung, mangelnder Libido, Mangel an Verdauungssäften etc. führen.

Die Nieren befeuchten die Lungen, umgekehrt schickt die Lunge das gebildete Sammel-Qi zur Niere, was man als das „Empfangen des Qi“ bezeichnet. Ist die Lunge geschwächt, äußert sich dies in einer geschwächten Einatmung. Die gesammelte Atemluft verbleibt in der Lunge und kann nicht tief in den Körper eindringen. Es zeigt sich Brustatmung, flache und schnelle Atmung. Ein durchschnittlicher Atemrhythmus wird mit ca. 16 Atemzügen pro Minuten angegeben. Durch regelmäßige Qigong Praxis wird sich dieser Rhythmus harmonisieren und verlangsamen, so dass die Atemluft effektiver genutzt wird. Während der Übung kann sich der Rhythmus auf ein bis zwei Atemzüge pro Minute verkürzen.

Die Funktion der Ohren wird durch die Essenz der Nieren ermöglicht. Gleichgewichtssinn und Hörkraft sind Ausdruck der Nierenenergie. Kommt es zu einer Nierenschwäche zeigen sich Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel, etc.

Die Niere kontrolliert die Knochen und manifestiert sich im Haar. Kräftige und gesunde Knochen sprechen für eine gute Nierenkraft. Ebenso glänzendes und volles Haar. Kommt es zur Erschöpfung der Nieren Essenz, so verliert das Haar an Glanz und Farbe, es ergraut oder fällt aus. Alle Alterserscheinungen können wir dieser Schwäche zuordnen: Haare- und Zahnausfall, Ergrauung, alte Haut, Gebrechlichkeit, schwache Beine, Bluthochdruck, etc.

Das Nieren-Qi kontrolliert die „unteren Öffnungen“, die Harnröhre, den Anus und den Beckenboden. Sind die Nieren geschwächt können Urin und Stuhl nicht gehalten werden, es kommt zu Inkontinenz. Auch der spontane, vor allem nächtliche Verlust der Samenflüssigkeit kann so erklärt werden. Bei ausgeprägter Schwäche kann es

sogar zum Darmprolaps oder Vaginalprolaps kommen. Wobei hier auch die haltende und hebende Funktion der Milz erwähnt sein soll.

Der geistige Aspekt der Niere ist die Willenskraft-Zhi. Bereits in der pränatalen Entwicklung wandert die Niere vom Hals über die Brust durch das Becken zur endgültigen Position. Eine geschwächte Nierenkraft zeigt sich analog durch ein stetiges Suchen nach dem richtigen Platz. An etwas dran bleiben zu können erfordert einen starken Willen. Während starke Nieren sich durch Lebenslust / -wille und Freude (an Sexualität) ausdrücken, verlieren geschwächte Menschen eben diese und neigen zu Depression, Rückzug oder gar Suizidgedanken.

Die Nieren sind bereits paarig angelegt. Auch in diesem anatomischen Bild zeigen sie den Schritt aus der ursprünglichen Einheit in die Dualität auf (Geburt, Inkarnationskraft). Während das neugeborene Kind noch nicht völlig inkarniert ist und sein eigenständiges ICH-Bewusstsein erst in den kommenden sieben Lebensjahren entwickelt, so ist es überlebensnotwendig von der Mutter-Bindung abhängig.

Werden menschliche Beziehungen (Paarbeziehung, Familie, Freunde, Arbeitsumfeld) emotional gestört, empfinden wir auch als Erwachsene noch einen lebensbedrohlichen Zustand, wenn wir ihn auch nicht als solchen bewusst wahrnehmen. Dann bleibt uns nichts anderes übrig, als ums Überleben zu kämpfen, wir werden aggressiv, flüchten oder stellen uns tot. In einem solchen Zustand verbrauchen wir Unmengen unserer Lebenskraft. Darin liegt in meinen Augen die Ursache der meisten Erschöpfungszustände und auch chronischer Erkrankungen.

Die Nieren schätzen die „kuschlige Bettwärme“ und verachten die Kälte. Insbesondere kalte und nasse Füße kühlen uns aus und erzeugen typische Nierenbeschwerden. Das Nervensystem der Haut reagiert auf vertrauten und sicheren Hautkontakt durch eine Aktivierung des N. Vagus, unserem Selbstheilungsnerv. Geborgenheit und körperliche Nähe sind ein Zugang dazu.

Geschwächt wird die Niere durch Angst. Vor allem die Angst vor dem Leben selbst, die Existenzangst macht den Nieren zu schaffen. Umgekehrt zeigt sich eine geschwächte Niere in Schreckhaftigkeit und (unbegründeter) Ängstlichkeit. Der Schlaf ist unruhig bei Yin Mangel und die Träume haben gerne mit Wasser oder Eintauchen zu tun. Jegliche Form der Konfrontation mit Existenzbedrohung, also auch Schocksituationen, Existenzangst, der Tod nahe stehender Menschen, die Diagnose von lebensbe-

drohlichen Erkrankungen oder auch chronische Krankheiten belasten unseren Grundspeicher und lassen uns „alt aussehen“. In Momenten, in denen es uns „den Boden unter den Füßen“ wegzieht, ergrauen plötzlich die Haare und die Lebensfreude schwindet.

### Pathologie im Funktionskreis Niere

Die Niere kann im Gegensatz zu den anderen Organen nicht in Fülle sein. Ein Mangel von Yin oder Yang wird aufgrund deren gegenseitigen Abhängigkeit immer einen Mangel des anderen Partners nach sich ziehen.

Vereinfachte Darstellung der wichtigsten Nieren Pathologien:

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nieren Yin<br/>Mangel</b>    | Schwindel, Tinnitus, Vergesslichkeit, Schwerhörigkeit, Nachtschweiß, abendliche Mundtrockenheit, Hitze der Fünf Flächen, Durst, Rücken- und Knochenschmerzen, nächtlicher Samenverlust, Verstopfung, dunkler, spärlicher Harn, substanzielle Erschöpfung, Burnout, Sinnkrisse, Panik                     |
| <b>Nieren Yang<br/>Mangel</b>   | Kreuzschmerzen, kalte oder schmerzhaft Knie, Beinschwäche, Kälteempfindung im Kreuz, Abneigung gegen Kälte, leuchtend weißer Teint, Impotenz bzw. Unfruchtbarkeit, vorzeitiger Samenerguss, Trägheit, reichlich klarer Harn, Apathie, Beinödeme, schlechter Appetit, Lustlosigkeit, Angst, Existenzangst |
| <b>Nieren Essenz<br/>Mangel</b> | schlechte Knochenentwicklung bzw. Osteomalazie, später Schluss der Fontanelle, geistige Stumpfheit oder Retardieren, Schwäche von Knien und Beinen, Vergesslichkeit, lockere Zähne, Haarausfall oder frühzeitiges Ergrauen, Schwäche der sexuellen Aktivität, mangelhafte Spermabildung, Lumbalgie       |

### Pathologie im Funktionskreis Blase

Die Pathologien im Funktionskreis Blase zeigen sich vor allem als Miktionsbeschwerden, Entzündungen, Schmerzen und Inkontinenz.

## Überblick über den Funktionskreis Blase · Niere

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Meridian</b>                  | Fuß Shaoyin ( <b>Niere</b> ), Fuß Taiyang ( <b>Blase</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Funktion</b>                  | Quelle, Ursprung, Verwurzelung, Potential, erzeugt und speichert Essenz, Fortpflanzung, Lieferant des Wachstumspotentials, Regeneration, Steuerung des Wasserhaushaltes, Erzeugung der Grundwärme, Wurzel aller Yin und Yang Energien, das Organ der Dualität, Bindung, Anziehung, Lust, Libido, Ästhetik                                                                                                                                  |
| <b>Pathologie</b>                | <b>Nieren:</b> Kraftmangel (Yang Mangel): Schwäche, Beinschwäche, Rückenschmerzen, Kälte, Lustlosigkeit, Angst, Existenzangst<br>Saftmangel (Yin-Mangel): Schwindel, Tinnitus, Schwerhörigkeit, (vorzeitige) Alterserscheinungen, Nachtschweiß, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Knochenschmerzen, substanzielle Erschöpfung, Burnout, Sinnkrise, Panik<br><b>Blase:</b> Blasenentzündung, Miktionsstörungen, Inkontinenz, Blasen-schmerzen |
| <b>energetische Wirkrichtung</b> | <b>Nieren:</b> stärkste Verdichtung nach innen und unten, Verwurzelung, Erdung<br><b>Blase:</b> Rückzug, Sammlung, Aufnahme Tropfen für Tropfen, Ableitung nach unten                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Gewebe</b>                    | Anus, Harnröhre, Eierstöcke, Hoden, Rückenmark, Wirbelsäule, Knochen, Knochenmark, Zähne, Scham- und Kopfhaar, Pupille des Auges, Bereich um die Augen, Blut                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Gelenke</b>                   | Knie, Lendenwirbelsäule                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Sekrete</b>                   | Sperma, Scheidensekret, zerebrale spinale Flüssigkeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hormone</b>                   | Sexualhormone (Eierstöcke, Hoden, Nebennieren, Prostata), Stresshormone (Adrenalin, Cortisol), Blutdruckregulation (RAAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Emotion / Seelenaspekt</b>    | Willenskraft, Angst, Existenzangst, Schock, Partnerschaft, Einsamkeit, Anonymität, Mysterium, Selbstverliebtheit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Öffner</b>                    | Ohren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Zahnbezug</b>                 | Schneidezähne: 11, 12, 21, 22, 31, 32, 41, 42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Geruch / Geschmack</b>        | faulig, salzig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jahreszeit</b>                | Winter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Klimatik</b>                  | Kälte, nasse und kalte Füße                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Bewegungsprinzip Wasser</b>   | Ausrichtung in der Gelenkstruktur, Zielen, minimaler Druck, neu ansetzen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## GRUNDLAGEN DES QIGONG

Dieses Buch führt Sie in die Grundlagen des Qigong ein, die Ihnen die Türen auf dem Weg in die inneren Erlebniswelten des Qigong eröffnen. Ihr Qigong kann so von tiefer Bewusstheit erfüllt werden und sich von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg weiterentwickeln.

**Autor:** Markus Ruppert **ISBN:** 978-3947566587 **Preis:** 29,95 EUR (D)

**Verlag:** Mediengruppe Oberfranken; 2. Auflage 2018, 168 Seiten

### SOCIAL MEDIA



[www.facebook.com/lotus.qigong](https://www.facebook.com/lotus.qigong)



[www.youtube.com/user/NHPRuppert](https://www.youtube.com/user/NHPRuppert)



[www.tiktok.com/@markus\\_ruppert](https://www.tiktok.com/@markus_ruppert)

### AKTUELLES & INFOS

Aktuelle Infos, Termine, Vorträge, Veranstaltungen, Blogbeiträge, Newsletter und Videos auch im Internet unter:

**[www.naturheilpraxis-ruppert.de](http://www.naturheilpraxis-ruppert.de)**

# Meridian Qigong



**Markus Ruppert**

Jahrgang 1976, Heilpraktiker seit 2006, er hat sich der Chinesischen Medizin verschrieben und schlägt Brücken zur westlich, traditionellen alchemistischen Naturheilkunde (Spagyrik). Sein Wissen gibt er begeistert in Seminaren, Artikeln und Büchern weiter. Besonderes Interesse gilt frühkindlichen und entwicklungsbedingten Störungen des Nervensystems. Ausbildung zum Somatic Experiencing Practitioner. Anbieter von Entwicklungsgruppen im Bereich Nähe, Distanz, Sexualität.

- > Qigong Praxis seit 2002
- > DDQT zertifizierter Qigong Ausbildungsanbieter seit 2014
- > Zu seinen Qigong-LehrerInnen gehören:  
Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Dr. Barbara Schmid Neuhaus,  
Dieter Mayer, Liane Schoefer-Happ, Micheline Schwarze,  
Roswith Schläpfer, Dr. Gisela Hildenbrand, Wenchu Jin, u. a.

## Über das Meridian Qigong

Das Meridian Qigong zeichnet sich durch seine präzise Umsetzung der chinesischen Meridian- und Energielehre aus. In den Übungen werden Meridianverläufe aktiviert und spürbar erlebt. Es wurde entwickelt, um die vitale Lebensenergie – das Qi – gleichmäßig aufzubauen und ins Fließen zu bringen.



Das Meridian Qigong hilft Interessierten der Chinesischen Medizin ihr Verständnis der TCM durch persönliche, körperliche Erfahrungen zu erweitern. Gleich ob Sie als TCM Therapeut oder Qigong Praktizierender in dieses Übungssystem eintauchen, das Meridian Qigong verbindet die Theorie der TCM mit persönlicher praktischer Erfahrung.

**Markus Ruppert**

[www.naturheilpraxis-ruppert.de](http://www.naturheilpraxis-ruppert.de)

ISBN 978-3-98250-360-8



9 783982 503608