

## **BIGU: SPONTANES QIGONGPHÄNOMEN ODER ABSICHT?**

### **Erstaunliche Erfahrungen**

*Das Buch Gui Bao Zhi Guang<sup>1</sup> (Das Licht des Schatzes) berichtet eine Geschichte von einem jungen Mädchen, das mit Qigong begann, nachdem es einige Vorträge eines Meisters besucht hatte. Vom 3. Oktober 1987 bis zum 12. Februar 1988, aß sie 133 Tage lang nichts. 106 Tage lang nahm sie keine einzige Mahlzeit oder andere Nahrung zu sich. 87 Tage lang trank sie kein Wasser. Sie fühlte sich krank und ihr Magen, ihr ganzer Körper fühlte sich schlecht, wenn sie versuchte, auch nur eine Frucht oder etwas Suppe zu essen.*

*Dennoch war sie energiegeladen und stark. Manchmal erschien sie sogar stärker als zuvor. Sie erledigte immer noch jeden Tag die Hausarbeit und schlief weniger, da sie so energiegeladen war. Mehrere Tage lang schlief sie nur etwa zehn Minuten. Der Versuch, mehr zu schlafen, war unangenehm. In der Kälte des Winters war ihr nicht kalt, wenn sie nur einen Pullover trug. Später begann sie zu essen, denn sie wollte den Zustand von BiGu beenden.<sup>2</sup>*

### **Mit Qigong das spontane Gefühl für richtige Ernährung reaktivieren**

Regelmäßige Qigongpraxis, so unsere Erfahrung, verändert nach und nach auch die Essgewohnheiten. Nicht grundlos gibt es im Fan Teng Gong – einer gut für Anfänger geeigneten Übungsreihe – in Bezug auf die Ernährung im Wesentlichen nur einen einzigen Ratschlag: Man solle essen, worauf man gerade Appetit verspüre. Dies, und auch das Tabu für an Krebs erkrankte Personen: Fisch und Meeresfrüchte zu vermeiden, sorgt manchmal für ausgiebige Nachfragen und Diskussionen unter den Teilnehmern. Viele praktizieren bestimmte Diäten, folgen Ernährungsratschlägen unterschiedlicher Provenienz und der Vorschlag, einfach zu essen, worauf man Appetit hat, erscheint ihnen nicht ausreichend.

Wenn wir die Regel, „zu essen, worauf man Appetit hat“ in Fan Teng Gong Kursen erwähnen, kommt manchmal auch die Frage, ob man denn nicht darauf achten sollte, bevorzugt Produkte von besonders guter Qualität zu konsumieren. Hierauf hatte Meister Guo folgende Antwort: „Einerseits ist die Qualität der Nahrung wichtig. Andererseits muss der Körper aber auch imstande sein, diese Qualität aufzunehmen. Wenn man Qigong praktiziert, kann der Körper die Fähigkeit entwickeln, das Optimum auch aus mangelhaften Lebensmitteln herauszuholen. Solange der Körper diese Fähigkeit, das Beste zu absorbieren, nicht hat, scheidet man auch sehr gute Qualität manchmal einfach wieder aus.“

### **BiGu als Qigongphänomen**

Übungen, welche spontan auftretende Phänomene auslösen können, wie sie oben erwähnt wurden, sind in der Regel seit Langem überliefert, durchdacht und anspruchsvoll. Im Zusammenhang derartigen Übens kann spontan und unerwartet eine Form des BiGu auftreten, bei der die betreffenden Personen über längere Zeit hinweg weder essen noch trinken. Trotzdem sind sie sehr energiegeladen.

### **Unsterblichkeit**

BiGu 辟谷 [bigǔ] bedeutet wörtlich übersetzt: *Getreide/Körner vermeiden*. Was in diesem Zusammenhang nun mit „Getreide“ gemeint ist, dazu gehen die Meinungen auseinander, auch zu den möglichen Zielen. Manche bringen diesen Zustand in Zusammenhang mit dem Erreichen von Unsterblichkeit, Meister Guo Bingsen stellte es seinen Schülern als „Qigongphänomen zur Regulierung der Verdauungswege“ vor und beschrieb es ähnlich wie Liu Tianjun:

---

1 Qian Cheng, Zhou Xin (1988) *Gui Bao Zhi Guang* (The Light of Treasure). Beijing: Workers' Press.

2 Liu Tianjun, *The Key to the Qigong Meditation State*, London 2017. S. 109

Was man "BiGu" nennt, bezieht sich auf ein Phänomen, bei dem man sehr energiegeladen ist, ohne etwas zu essen und zu trinken, dies über einen längeren Zeitraum. Es tritt meist bei Qigong Übenden auf. In den letzten Jahren wurde häufiger von diesem Phänomen berichtet. ... Wenn Sie jedoch aufhören zu essen und sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert, handelt es sich nicht um BiGu, sondern um eine Krankheit.<sup>3</sup>

### Diskussion des Begriffes *BiGu* bei Ge Hong

Lesen Sie hier einige Passagen<sup>4</sup> aus dem *BaoPuZi*<sup>5</sup> von Ge Hong<sup>6</sup>:

#### Wirkung des Verzichtes auf stärkehaltige Nahrung bei Praktizierenden

... durch den Verzicht auf stärkehaltige Nahrung<sup>7</sup> kann man immun gegen Waffen werden, Dämonen austreiben, Gifte neutralisieren und Krankheiten heilen. Wer in die Berge geht, kann wilde Bestien unschädlich machen. Wer Flüsse überquert, dem wird kein Drache Schaden zufügen. Man wird keine Angst haben, wenn die Pest zuschlägt; und wenn plötzlich Krisen oder Schwierigkeiten auftauchen, wird man wissen, wie man sie bewältigen kann.

...

#### Resultate verschiedener Diäten

Durch den Verzicht auf stärkehaltige Nahrung kann ein Mensch nur aufhören, Geld für Getreide auszugeben, aber alleine dadurch kann er die Fülle des Lebens nicht erlangen. Als ich mich bei Männern<sup>8</sup> erkundigte, die schon lange auf stärkehaltige Nahrung verzichtet hatten, antworteten sie, dass es ihnen besser ginge, als wenn sie solche essen würden. Wenn sie Distel einnahmen und Quecksilber knabberten und wenn sie außerdem zweimal täglich Pillen aus braunem Hämatit schluckten, bewirkte diese Dreifach-Medikation eine Zunahme der Atemfrequenz, so dass sie die Kraft gewannen, auf langen Reisen Lasten zu tragen, denn ihre Körper wurden extrem leicht. Eine solche vollständige Behandlung schützte die inneren Organe der Patienten für fünf bis zehn Jahre, aber wenn sie Qi schluckten, Amulette einnahmen oder Sole tranken, resultierte daraus nur Appetitlosigkeit, und sie hatten nicht die Kraft für harte Arbeit. Die taoistischen Schriften sagen zwar, dass, wenn man die Fülle des Lebens wünscht, die Eingeweide sauber sein müssen, und wenn man Unsterblichkeit wünscht, müssen die Eingeweide ohne Fäkalien sein; aber sie sagen auch, dass diejenigen, die Grünzeug essen, gut zu Fuß sein werden, aber gleichzeitig dumm; dass diejenigen, die Fleisch essen, sehr stark sein werden, auch mutig. Diejenigen, die stärkehaltige Nahrung essen, werden weise sein, aber sie werden nicht alt werden, während diejenigen, die Qi schlucken, Götter und Geister in sich haben werden, die niemals sterben. Letzteres ist jedoch nur eine nicht repräsentative Behauptung der Schule, die den Kreislauf des Qis lehrt. Niemand kann alleinigen Anspruch auf diese Methode erheben.

...

#### Ergebnisse des Verzichtes auf stärkehaltige Nahrung

Ich habe persönlich zwei oder drei Jahre lang Männer beobachtet, die auf stärkehaltige Nahrung verzichtet haben: im Allgemeinen waren sie schlank und hatten einen guten Teint. Sie konnten Wind,

---

3 Liu Tianjun, The Key to the Qigong Meditation State, London 2017. S. 109

4 Zitate: [https://en.wikipedia.org/wiki/BiGu\\_\(grain\\_avoidance\)](https://en.wikipedia.org/wiki/BiGu_(grain_avoidance)), speziell aus *Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320: The Nei Pien of Ko Hung*. Translated by Ware, James R. MIT Press. 1966. ISBN 9780262230223.

5 „Der Meister, der das Einfache umarmt“

6 Ge Hong, ca. 280-340 n.Chr., der Verfasser des ‚Baopu Zi‘ war ein chinesischer Daoist, Arzt und Unsterblichkeitssucher.

7 *Stärkehaltige Nahrung* ist die Übersetzung des englischen *starches*. Leider liegt mir das chinesische Original nicht vor. So ist die Frage, ob Ge Hong vermeiden wollte, die von ihm hier besprochenen Methoden als „BiGu“ zu benennen oder ob es sich um eine Interpretation des Übersetzers ins Englische, James R. Ware handelt. „Stärkehaltige Nahrung“ hieße auf Chinesisch *Dianfenzhi* 淀粉质 [diànfěnzhi].

8 Dies sollte analog auch für Frauen gelten. Damals war China patriarchalisch.

Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit aushalten, aber es war kein einziger Dicker unter ihnen. Ich gebe zu, dass ich noch niemanden getroffen habe, der mehrere Jahrzehnte lang keine stärkehaltigen Nahrung verzehrt hätte, aber wenn einige Menschen schon nach nur ein paar Wochen dieser Praxis sterben, während anderen so gut aussehen wie nach Jahren, warum sollten wir daran zweifeln, dass das (absichtliche) Fasten noch weiter verlängert werden kann? Wenn diejenigen, die keine stärkehaltigen Produkte zu sich nehmen, immer schwächer werden, bis sie sterben, hätte man normalerweise Bedenken, eine solche Diät zu verlängern. Wenn aber eine Untersuchung derjenigen, die diese Praxis verfolgen, zeigt, dass alle zuerst eine Verringerung ihrer Kräfte bemerken, aber später allmählich Monat für Monat und Jahr für Jahr an Kraft gewinnen: Da spräche nichts gegen eine Verlängerung. Alle, die den göttlichen Prozess zur Erlangung der Lebensfülle gefunden haben, haben es durch die Einnahme von Medikamenten und durch die Aufnahme von Qi geschafft; darüber sind sie sich alle vollkommen einig. Im Allgemeinen tritt jedoch in einem frühen Stadium ein Moment der Krise auf und erst nach vierzig Tagen fortschreitender Schwächung gewinnen manche wieder an Kraft.

...

Verzicht auf stärkehaltige Lebensmitte kann kräftigende Wirkung haben, nicht das Leben verlängern  
Als Kaiser Jing von Wu (reg. 258-264) von Shi Chun 石春, einem daoistischen Heiler, hörte, "der nicht aß, wenn er einen Kranken behandelte, um die Heilung zu beschleunigen", rief er aus: „In kurzer Zeit wird dieser Mann verhungern.“ Dann ließ er ihn einsperren und bewachen, und alles, was Shih Ch'un verlangte, waren zwei oder drei Flaschen Wasser zur Herstellung von energetisiertem Wasser. So ging es mehr als ein Jahr lang, während sein Teint immer frischer wurde und seine Kraft normal blieb. Der Kaiser fragte ihn dann, wie lange er noch so weitermachen könne, und Shih Ch'un antwortete, dass es keine Grenze gäbe; vielleicht mehrere Dutzend Jahre, seine einzige Angst sei, dass er an Altersschwäche sterben könnte, aber nicht an Hunger. Der Kaiser brach daraufhin das Experiment ab und schickte ihn weg. Beachten Sie, dass die Aussage von Shih Ch'un zeigt, dass der Verzicht auf stärkehaltige Nahrung die Jahre nicht verlängern kann. Einige besitzen heute die Methode von Shih Ch'un.

...

#### Unwissende und Angeber

Ich habe auch häufig unwissende Praktizierende gesehen, die nichts essen, um zu prahlen und zu verblüffen und sich einen Ruf damit zu machen, obwohl sie in Wirklichkeit nichts über solche Verfahren wussten, lediglich behaupteten, keinen Haferschleim zu essen. Währenddessen tranken sie täglich mehr als eine Gallone Wein, und getrocknetes Fleisch, Pudding, Jujuben, Kastanien oder Eier waren nie aus ihrem Mund. Manchmal aßen sie große Mengen Fleisch - mehrere Dutzend Pfund täglich -, schluckten die Säfte herunter und spuckten alles Unangenehme aus. Faktisch ist das Völlerei. Es gibt Weintrinker, die essen getrocknetes Fleisch mit ihrem Wein, aber keine stärkehaltigen Nahrung; dies können sie sechs Monate bis zu einem Jahr lang durchhalten, ohne zu stolpern oder zu fallen. Diese letzteren behaupten aber nie, das sei "auf stärkehaltige Nahrung verzichten"!

...

#### Wer nicht konsequent mit dem Weltlichen brechen will, sollte besser nicht streng fasten

Wenn Sie es für unbequem halten, mit der Welt zu brechen, Ihren Haushalt aufzugeben und hoch oben auf einem Gipfel zu leben, werden Sie sicher keinen Erfolg (mit bestimmten Qigongübungen) haben.

Wenn man sich nicht quälen möchte, ist es am besten, nicht auf stärkehaltige Nahrung zu verzichten, sondern lediglich die Ernährung zu regulieren, wofür es etwa hundert Methoden gibt.

Manchmal strenge, immer aber regelmäßige Übungspraktiken sind nicht jedermanns Sache. Darum hat Meister Guo Bingsen der Dao Yuan Schule auch einfachere Übungen zur Regulierung der Ernährung vorgeschlagen. Diese Übungen unterdrücken das Hungergefühl und eignen sich vor allem zum Abnehmen und zur Unterstützung der Fähigkeit des Körpers, das Sättigungsgefühl

wahrzunehmen und es zu beachten. Ergänzend folgt man einer einfachen Diät. Das war, wie man oben lesen kann, schon vor fast 2000, ja auch vor 5000 Jahren von Bedeutung und ist heute noch immer eine sinnvolle Sache. Manche nennen auch diese Art bewusster Ernährung BiGu.

BiGu im Sinne eines unbeabsichtigt sich einstellenden Verzichts auf jegliche Nahrung verläuft wie oben beschrieben. Dann isst man gar nichts und man trinkt auch nichts. Dies über mehrere Tage oder auch länger. Sobald der Körper es benötigt, das Umfeld oder man selbst es verlangen, kehren Hunger- und Durstgefühl wieder zurück. Meister Guo Bingsen hatte eine derartige Phase und auch einige seiner Schüler.

Bei manchen Qigongübungen isst man, worauf man Appetit hat – und spontaner BiGu ist nicht ausgeschlossen. Dieses Phänomen tritt auf, wenn es der Natur/den Voraussetzungen der Übenden korrespondiert.

Edith Guba hat vor fast 30 Jahren zusammen mit ihrem Lehrer, dem chinesischen Qigong-Großmeister Guo Bingsen die Dao Yuan Schule für Qigong gegründet. Ziel der Schule ist es, teilweise sehr alte und fortgeschrittene chinesische Qigongübungen westlich geprägten Menschen in modernem Gruppenunterricht zu vermitteln, auf eine Weise, welche ihre mögliche Qualität erhalten kann. Außerdem hat sie mit Guo Bingsen eine Neuübersetzung des Dao De Jing unternommen. Derzeit arbeitet sie an einer Neuauflage des einfachen und tiefgründigen Buches von Guo Bingsen *Qigong in Theorie und Praxis : Fan Teng Gong, ein heilsames Qigong* sowie an einem Buch zum Gua Sha Fa, *Gua Sha Fa für Gesundheit und Wohlbefinden*.

Edith Guba  
Dao Yuan Schule für Qigong  
Herrenstr. 8  
37444 Sankt Andreasberg  
Tel. 0174-9676598  
Email: [info@qigong-daoyuan.net](mailto:info@qigong-daoyuan.net)  
Web: <https://qigong-daoyuan.net>