

Die gesundheitlichen Aspekte des Qigong im Blickwinkel des Gesundheitsmodells der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Traditionelle Chinesische Medizin – Heilkunst mit tausendjähriger Tradition

Die TCM ist in mehrfacher Hinsicht eine ganzheitliche Medizin:

Die erste Ganzheit ist die von Mensch und Natur. Der Mensch wird als Mikrokosmos gesehen und die Natur als Makrokosmos. Der Mensch ist untrennbarer Bestandteil der Natur und all seine Lebenserscheinungen sind mit der ihn umgebenden Natur verbunden.

Die zweite Ganzheit ist die von Körper, Geist und Seele. Die Lebensenergie, das Qi, verkörpert alle Lebenserscheinungen und verknüpft somatische, seelische und geistige Aspekte.

Die dritte Ganzheit ist die von Außen und Innen. Die inneren Organe sind mit den Sinnesorganen, den Haaren, der Haut und den äußeren Gliedern verbunden: Die inneren Organe wirken auf die jeweiligen äußeren Organe ein und umgekehrt, deshalb kann der Zustand der inneren Organe über den Zustand der äußeren Organe diagnostiziert und therapeutisch beeinflusst werden.

In der TCM unterscheidet man zwischen den äußeren Krankheitsursachen wie z.B. ungesunde Wettereinflüsse, Lärm, schlechte Luft, ungesunde Wohn- oder Arbeitsplätze und den inneren Krankheitsursachen, wie z.B.: Konstitution, funktionelle Störungen der inneren Organe und emotionale Probleme. Die Lebensweise, wie z.B. das Essen und Trinken oder die Arbeitsbelastung, wird zwischen den äußeren und den inneren Krankheitsursachen gesehen.

Krankheit wird in der chinesischen Medizin als eine Störung des freien Flusses von Lebensenergie (**hier ein Link zu Der Begriff des Qi – Funktionen und Störungen des Qiflusses**) verstanden. Dabei wird zwischen folgenden Störungen unterschieden:

- Es liegt ein Mangel an Qi vor.
- Der Fluss von Qi ist gestaut oder behindert.
- Im Körper ist zuviel „schlechtes Qi“, z.B. „toxisches Feuer“¹.
- Das Qi fließt nicht in die natürliche Richtung.

An vielen Symptomen wird deutlich, ob jemand viel oder wenig Qi hat: Morgens haben wir meistens mehr Qi, falls wir gut geschlafen haben; nach viel Sport oder nach viel Arbeit haben wir weniger Qi. Viel Qi zeigt sich in lautem Sprechen, viel Kraft oder schnellen und kraftvollen Bewegungen. Wenig Qi, ein „Qi-Mangel“, zeigt sich durch leises Sprechen, wenig Kraft oder in langsamen und kraftlosen Bewegungen. Dabei ist immer der Vergleich zum individuellen „Normalmaß“ zu berücksichtigen. Ein Qi-Stau zeigt sich z.B. durch Schmerzen oder durch ein Druckgefühl im Kopf. Wenn Qi in die falsche Richtung fließt, zeigt sich dies z.B. durch Aufstoßen oder Erbrechen. Genug gutes Qi (und möglichst wenig schlechtes Qi) zu haben, das nicht gestaut ist und in den natürlichen Bahnen in die richtige Richtung fließt, ist eine Grundbedingung für Gesundheit.

Die TCM ist eine Medizin, die über die Beobachtungen der funktionalen Zusammenhänge des gesamten Organismus entwickelt wurde. Diese wurden in der Beschreibung von Funktionskreisen zusammengefasst, die den inneren Organen zugeordnet sind. Krankheit wird in der chinesischen Medizin auch verstanden als Störung der harmonischen Zusammenarbeit dieser Funktionskreise.

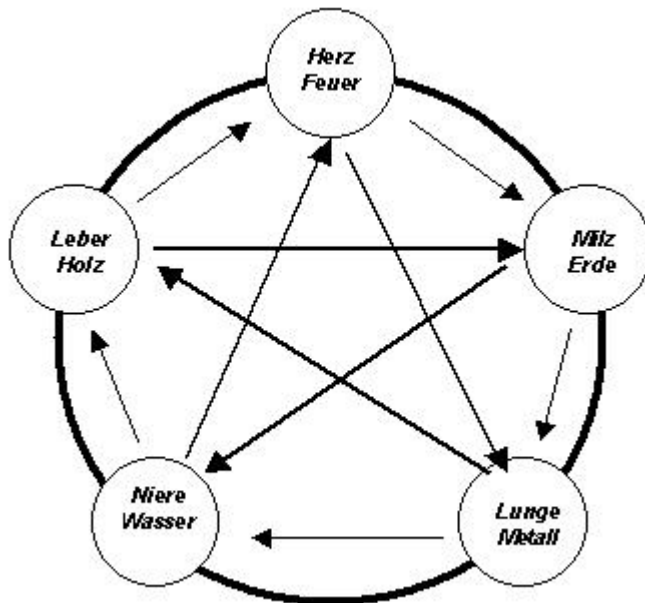
Die Meridiane können als die Hauptverbindungslinien innerhalb dieser Funktionskreise betrachtet werden, und die inneren Organe sind gewissermaßen die Zentren dieser Funktionskreise.

¹ Feuer, bzw. Yang ist ein Faktor des gesunden Körpers, in Abgrenzung dazu spricht man von „toxischem Feuer“ wenn man den pathogenen Zustand einer Überhitzung oder einen pathogenen, „böartigen“ äußeren oder inneren Krankheitsfaktor kennzeichnen will.

Es wird unterschieden zwischen Yin- und Yang-Organen. Die Yin-Organen werden Zang-Organen (Speicher-Organen) genannt und die Yang-Organen werden als Fu-Organen (Hohl- oder Ausscheidungsorganen) bezeichnet.

In der folgenden Tabelle sollen die elementaren Zusammenhänge in diesen Funktionskreisen skizziert werden. Die in den Funktionskreisen beschriebenen Zusammenhänge ermöglichen die Diagnose von Störungen der inneren Organen über die Beobachtung der ihnen zugeordneten Sinnesorgane, der ihnen zugeordneten Gewebe und der ihnen zugeordneten Funktionen und Gefühle. Dies führt zur Beschreibung von sogenannten Disharmoniemustern, mit denen die Störung der Zusammenarbeit erfasst wird. Oft wird dabei dann verkürzt formuliert: Man spricht z.B. nicht von einer Störung „des Magen-Milz-Funktionskreises“ sondern von einer gestörten „Milzfunktion“ oder sogar nur von einer gestörten „Milz“. Die Folge davon ist dann immer wieder, dass ein komplexer Funktionskreis aus dem Modell der TCM mit dem dazugehörigen Organ im Sinne der westlichen Medizin verwechselt wird.

Speicherorgane Zang-Organen Yin	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgane Fu-Organen Yang	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgane	Augen	Zunge	Lippen Mund	Nase	Ohr
Gewebe Körperschicht	Bänder Sehnen Fingernägel	Blutgefäße	Muskel Bindegewebe	Haut	Knochen Gelenke
Grundfunktion u. Grundsubstanz	Die Leber speichert das Blut und sorgt für die gleichmäßige Verteilung von Qi und Blut.	Das Herz herrscht über das Blut und beherbergt das Shen.	Die Milz herrscht über Umwandlung und Transport, sie beherbergt das Denken (Gedächtnis).	Die Lunge herrscht über das Qi und beherbergt die Körperseele.	Die Niere speichert die Essenz (Jing) und herrscht über Geburt, Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung.
Gefühl	Zorn Ärger	Freude Lust	Sorgen Grübeln Denken	Trauer	Angst Furcht
Psychisch, mentaler Aspekt	Die Wanderseele: Hun	der Geist: Shen	Das Denken: Yi	Die Körperseele: Po	Die Willenskraft: Zhi
Geschmack	Sauer	bitter	süß	Scharf	salzig
Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Klimatischer Faktor	Wind	Hitze	Nässe	Trockenheit	Kälte
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte bzw. alle Richtungen	Westen	Norden



Die Organe befinden sich in kreisläufigen Zusammenhängen:

Die Hervorbringungssequenz,

bzw. die nährnde Sequenz:

Leber-Herz-Milz-Lunge-Niere

Die Kontrollsequenz: Niere-Herz-

Lunge-Leber-Milz.

Zur Heilung der Zang-Organen müssen in der Regel die Funktionen des Füllens, des Nährens bzw. der Unterstützung gefördert werden.

Zur Heilung der Fu-Organen müssen in der Regel die Funktionen des Schiebens, der Ausscheidung, des Leerens gefördert werden.

Beispiele für Zusammenhänge

zwischen Schädigungen der Organe und Schädigungen bzw. Symptomen der Sinnesorgane:

- Gefäßverengungen zeigen sich in dunklen schwarzen Punkten auf der Zungenspitze.
- Ein zu hohes Leberfeuer zeigt sich in, v.a. morgens, verklebten und geröteten Augen.
- Milzprobleme zeigen sich im Mund: Wenn die Milz zu heiß ist, ist der Mund bitter und die Lippen sind trocken und rot.
- Lungenprobleme zeigen sich in der Nase: Ein Qi-Stau in der Lunge zeigt sich darin, dass die Nase zu ist oder die Nasenschleimhäute trocken sind.
- Nierenprobleme zeigen sich in den Ohren: im Ohrenrauschen oder im schlechteren Hören.

Umgekehrt können die inneren Organe über die zugeordneten Sinnesorgane geschädigt werden:

- Lärm wirkt über die Ohren auf die Niere und führt zu einer Schwächung des Nieren-Yin.
- Trockene Luft führt zu trockenen Schleimhäuten in der Nase und darüber zu einer Schädigung der Lunge.
- Wenn man die Augen zu sehr anstrengt (durch Lesen, durch Arbeit am PC), werden die Augen trocken, es kommt zu einer Schwächung des Leber-Yin und zu einem Leber-Blut-Mangel.
- Zu viel Sprechen führt zu einem trockenen Mund und darüber zu einer Störung der Milz.

Natürlich gibt es sowohl Zusammenhänge innerhalb der Zang-Organen als auch innerhalb der Fu-Organen, und selbstverständlich gibt es auch Zusammenhänge zwischen den Zang- und den dazugehörigen Fu-Organen.

Störungen der Niere wirken sich z.B. auf die Tätigkeit von Magen und Milz, also auf die Verdauung, aus. Eine Störung der Lunge, z.B. eine Bronchitis, kann eine Störung des Dickdarms im Sinne einer Verstopfung nach sich ziehen.

Die Heilmethoden der TCM

Die Hauptheil­methode der TCM ist die Kräuterheilkunde. Mehrere tausend verschiedene natürliche Substanzen werden in der chinesischen Medizin zu Heilzwecken eingesetzt.

Eine weitere Heilmethode, die Akupunktur, ist bei uns viel bekannter. Sie behielt zwar in den Augen der westlichen Medizin lange den Anschein einer exotischen Behandlungsmethode, ist aber aus der Therapie chronischer Schmerzen heute nicht mehr wegzudenken.

Die chinesische Medizin ist jedoch vor allem eine Vorbeugemedizin. Es wird erzählt, dass die alten chinesischen Ärzte am Kaiserhof und an den Fürstenhöfen nur bezahlt wurden, solange die Angehörigen des Hofes gesund waren. Neben dem Wissen über gesunde Ernährung kommt dabei dem Qigong und dem Tai Chi die wichtigste Rolle als Vorbeugungsmethode zu.

Die gesundheitliche Bedeutung des Qigong soll im folgenden im Kontext der wichtigsten Funktionskreise dargestellt werden.

Die Bedeutung des Qigong für den Leberfunktionskreis

Exkurs: kurze Darstellung des Leberfunktionskreises aus der Sicht der TCM:

Die Leber verteilt das Qi und auch das Blut und die anderen Körperflüssigkeiten im ganzen Körper – „so wie in einem Baum die Säfte des Baums von der Wurzel bis zu den Blattspitzen verteilt werden“. Die Leber ist der Motor, der Qi und Blut bewegt. Das Blut wird verteilt, wenn der Mensch aktiv ist – und in der Ruhe (auch im Schlaf) kehrt es zur Leber zurück und wird dort gespeichert.

Die Leber trägt somit dazu bei – neben der Milz, die die Essenz der Nährstoffe nach oben bringt und neben der Lunge, die diese verteilt – den Körper zu nähren: In den aktiven Phasen die Muskeln zu versorgen, und in den Ruhephasen die Regeneration des Körpers zu fördern. Die Leber ist auch bei der Verteilung der Körperflüssigkeiten von großer Bedeutung.

Die Eigenschaften der Leber sind weich, fein, leicht und sanft. Ihre Art wird auch mit „zerstäubend“ beschrieben. Sie ist das empfindlichste Organ in Bezug auf Stau oder Stagnation – und umgekehrt kann jede Beeinträchtigung der Leber zu einem Qi-Stau und / oder zu einer Blutstagnation führen.

Die Leber funktioniert gut, wenn sich das Leber-Qi nach oben öffnet, wenn es nach oben fließt (eben „wie die Säfte in einem Baum“), sich dann mit dem Lungen-Qi verbindet und sich danach im ganzen Körper verteilt. (Man spricht nach der Verbindung mit dem Lungen-Qi dann einfach von Qi.)

Wenn das Leber-Qi nicht nach oben fließt, stört es die Funktion der anderen inneren Organe.

Fließt das Leber-Qi nach unten, treten sowohl Beklemmung in der Brust und im Bereich des Zwerchfells, als auch Spannungen oder Schmerzen in den Körperseiten auf. Dies wird häufig von dem Bedürfnis, seufzend aufzuatmen, begleitet.

Für die Verdauung ist die ausgleichende Tätigkeit der Leber besonders wichtig. Störungen der Tätigkeit der Leber zeigen sich in Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Aufstoßen.

Im Hals kann sich ein hartnäckiger Speichelpfropf bilden, der nach dem Ausspucken praktisch sofort wieder da ist.

Die Leber steht ebenfalls in einem engen Zusammenhang mit den emotionalen Prozessen: Bewegung, „Motio“, ist charakteristisch für die Leber und zur „Motio“ gehört eben auch die „Emotio“. Wird man gefühlsmäßig erreicht, sagt man: „Das bewegt mich“. Die Leber kontrolliert und reguliert den Fluss aller Gefühle: Sie stellt nach einer gefühlsmäßigen Erregung das emotionale Gleichgewicht wieder her. Kontrolliert sie zu wenig, kommt es zu gefühlsmäßigen Überreaktionen, z.B. beim

cholerischen Ausbruch; kontrolliert sie zu viel, verliert der Mensch seine Fähigkeit, gefühlsmäßig flexibel und angemessen zu reagieren –, er steht unter dauernder Anspannung, wird steif und starr.

Die Leber steht im Zusammenhang mit Frühling und Wachstum und insofern auch mit dem Wachstum des Kindes. Sie hat die Aufgabe, das gezeugte Wesen ins Leben zu bringen, das Kind wendet sich nach außen, nimmt mit der Welt Kontakt auf, eignet sich seinen Lebensraum an und verteidigt ihn. Dies gehört zu den zentralen Themen der Leber und erfordert einen guten Zugang zu positiver Aggression –, aber die geschickte Verteidigung des Lebensraums setzt auch die Respektierung des Lebensraums der anderen voraus und insofern ist für die Leber auch Flexibilität charakteristisch.

Wenn die zerstäubende, sanfte, verteilende Funktion der Leber gestört ist, kommt es zu emotionaler Unausgeglichenheit, zu Reizbarkeit. Ärger, Wut und Zorn stehen in einem engen Zusammenhang mit der Leber. Im positiven Sinn muss die Leber dafür sorgen, dass dann, wenn wir für unsere Bedürfnisse eintreten, bzw. für unsere Interessen kämpfen, Qi und Blut zur rechten Zeit an der rechten Stelle sind, so dass wir uns gut und zielgerichtet bewegen bzw. kämpfen können. Ist jemand leicht ärgerlich, dann sagen wir im Deutschen: „Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen!“, ist jemand sehr wütend, sagen wir: „Dem kommt die Galle hoch!“. Dies macht deutlich, dass die Zuordnung der Emotion Wut zum Leber-Gallen-Funktionskreis auch bei uns bekannt ist. Wenn jemand schnell zornig und böse wird, ist das Leberfeuer zu stark. Die Leber ist als „Verteilungsorgan“ besonders anfällig für Stagnation: Wenn es zu einem Stau des Leber-Qi's kommt wird dies oft als Gefühl der Enge wahrgenommen und bedeutet eine Störung des emotionalen Gleichgewichts, allgemein sagt man im Modell der TCM, „die 7 Emotionen“ sind nicht mehr in Harmonie, die Menschen werden gereizt, aggressiv. Umgekehrt führt zuviel Ärger und Zorn und aufgestaute Wut zu einer Schädigung der Leberfunktion.

Die Leber beherbergt auch die Wanderseele Hun. Das Hun entspricht in etwa dem westlichen Konzept der Seele, oder dem Konzept eines Unbewussten, das all unsere Erfahrungen und Erlebnisse speichert. Es wird vor allem mit dem Leber-Blut und dem Leber-Yin assoziiert, da es aber auch mit Mut bzw. Feigheit korreliert, wird der Leber auch die Entschlossenheit zugeschrieben. Ein alter Spruch lautet: „Wenn das Hun nicht stark ist, ist der Mensch ängstlich“.

Die Leber ist mit den Augen verbunden. Es heißt: „Die Leber öffnet sich in die Augen“. Wenn sich das Kind nach außen wendet, blickt es in die Welt hinaus, wenn wir kämpfen, müssen wir den Gegner ins Visier, in den Blick nehmen. Ein zu hohes Leberfeuer zeigt sich, v.a. morgens, in verklebten und geröteten Augen. Und umgekehrt: Wenn man die Augen zu sehr anstrengt (durch Lesen, durch Arbeit am PC), werden die Augen trocken, es kommt zu einer Schwächung des Leber-Yin und zu einem Leber-Blut-Mangel.

Die Leber befeuchtet die Sehnen und Bänder. Arbeitet die Leber gut, sind die Bewegungen harmonisch. Bei einem Leber-Blut-Mangel treten Kontraktionen, Krämpfe, Spasmen oder Taubheitsgefühle auf. Bei Bänder- und Sehnenproblemen ist deshalb die Leberfunktion zu stärken.

Die Leber steht auch in Verbindung mit den Finger- und Fußnägeln. Sie werden vom Leber-Blut genährt. Beim Tier ist der Zusammenhang zwischen den Klauen und dem Verteidigen des Lebensraums noch augenscheinlich. Umgangssprachlich ist dies auch bekannt: „Da fährt einer die Klauen aus“, sagen wir, wenn sich jemand wehrt.

Die Leber ist mit dem Wind verbunden. Wind hat folgende Merkmale: er wirkt nach oben, hat eine zerstreue Wirkung und ist ein wechselhafter, sich stets verändernder Geselle. Dies spiegelt die Eigenschaften des Leber-Qi's. Umgekehrt

zeigen sich Störungen des Leber-Qi's durch „inneren Wind“. Damit wird in der TCM u.a. der Wechsel von Symptomen von einem Ort im Körper an einen anderen beschrieben.

Neben vielen spezifischen Übungen für die Leberfunktion – in denen sowohl durch die Bewegung als auch durch die Atmung und nicht zuletzt durch spezifische Konzentrationsübungen die Leberfunktion gestärkt wird, helfen Qigongübungen auch im allgemeinen das Leber-Qi zu unterstützen. Die Bewegung des Qigong wird oft mit einer angenehmen Frühlingsbrise verglichen. Da der Leberfunktionskreis mit dem Frühling assoziiert ist, wird mit dieser Charakterisierung bereits eine positive Auswirkung auf diesen Funktionskreis angedeutet. Sowohl die fließende und gleichmäßige Bewegung, als auch die damit verbundene Entspannung, bewirkt eine Öffnung des Leber-Qi's: Leber-Qi-Staus werden aufgelöst bzw. vermieden und das heißt dann ja einerseits, dass sich die nährenden Stoffe überall im Körper gut verteilen können und andererseits, dass durch Qigong depressive Stimmungen aufgelöst bzw. vermieden werden können. Ja, letztlich soll durch Qigong, über das Anregen des Leber-Qi-Flusses, ein Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreicht werden. Ein zu hohes Leber-Feuer oder Leber-Yang kann gesenkt werden und das bedeutet: Stress und hoher Blutdruck können durch Qigong verringert werden.

Wenn durch die Wirkung sehr vieler Qigongübungen der Fluss des Leber-Qi's geöffnet wird und dieses dann ungehindert nach oben fließen kann, wird die Arbeit der Verdauungsorgane verbessert – und dadurch nicht nur der Qi-Fluss sondern auch der Aufbau von Qi unterstützt.

Da man beim Qigong oder Tai-Chi-Üben in die Ferne blickt, werden die Augen entlastet, und insofern sie überanstrengt sind, können sie sich erholen. Da die Augen auch mit der Leberfunktion verknüpft sind, wirkt sich, neben der Bewegung, auch dieses „Entspannt-in-die-Ferne-Schauen“ positiv auf den Leberfunktionskreis aus. Viele spezielle Augenübungen des Qigong vertiefen dies noch.

Die Bauch- und Bauchgegenatmung stellt eine Massage der Leber dar. Dadurch soll die Funktion der Leber, Blut zu speichern und es im Bedarfsfall wieder zu verteilen, gekräftigt werden.

Man sagt, dass durch das Training von Qigong die Bänder und Sehnen so geschmeidig werden wie bei einer Katze. Da die Bänder und Sehnen wiederum der Leberfunktion zugeordnet sind, wird diese auch dadurch gestärkt.

Die Bedeutung des Qigong für den Herzfunktionskreis

Exkurs: kurze Darstellung des Herzfunktionskreises aus der Sicht der TCM:

Das Herz wird in der TCM innerhalb der Organe oft das Kaiserorgan genannt. Es gehört zum Element Feuer und ist der Farbe rot zugeordnet. Das Herz regiert das Blut und kontrolliert die Blutgefäße, es beherbergt das **Shen** und zeigt sich im Gesicht. Das Herz ist mit der Zunge und dem Dünndarm verbunden und es zeigt sich in der Art wie wir Schwitzen. Außerdem steht es mit dem Denken, Sprechen und Schlafen in Verbindung – und über diese Verbindung mit dem Schlafen steht es auch in einer engen Beziehung mit den Träumen. Dem Herz ist die Freude oder die Freude dem Herz zugeordnet. Es wird auch in einer engen Verbindung mit unserem Kontaktverhalten und unseren Beziehungen gesehen. Das Herz ist Yang und somit der Hitze und dem Sommer zugeordnet. Bezogen auf unsere Lebensphasen wird es mit der Lebensmitte, mit der Fülle des Lebens assoziiert.

Das Herz ist zuständig für das Blut und die Blutgefäße: Die Umwandlung des Nahrungs-Qi in Blut findet im Herzen statt. Es ist (neben Lunge, Milz und Leber) für

die Blutzirkulation verantwortlich. Bei starkem Herz-Qi sind die Blutgefäße in Ordnung. Der Puls ist dann kräftig und regelmäßig. Ein schwaches Herz-Qi zeigt sich in einem schwachen und unregelmäßigen Puls.

Das Herz beherbergt und kontrolliert das Shen. Sind das Herz und das Shen stark, dann ist das geistige Leben normal, das emotionale Leben ist ausgeglichen, wir sind wach und aufmerksam, dem Leben zugewandt, neugierig, optimistisch, begeisterungsfähig, das Bewusstsein und unser Denken sind klar und tief, das Gedächtnis ist gut, der Schlaf tief und ruhig, wir haben angenehme Träume, wir können gut Kontakt aufnehmen und haben gute Beziehungen. Wenn jemand ein großes Herz hat, ist er großzügig und voll Liebe. Auch für die daoistische Medizin ist das Herz die Verbindung zum universellen Bewusstsein, zum Dao.

Der Zusammenhang zwischen dem Herz und der Emotion Freude hat mehrere Aspekte: Freude wird im chinesischen mit 2 Silben ausgedrückt, mit Le und Xi.

Das Zeichen Le beinhaltet 2 große Trommeln, mit denen festliche, zeremonielle Musik gemacht wird. Es steht für Freude, die mit Harmonie und Zufriedenheit einhergeht, für einen Zustand, in dem man mit dem Göttlichen verbunden und mit sich im Reinen ist. Das bekannte „Freude schöner Götterfunken“ bringt bei uns diesen Aspekt der Freude zum Ausdruck. Ein solches Ausmaß an Freude beruhigt und unterstützt das Qi, es fließt ruhiger, entspannt den Körper und macht den Geist friedvoll. Ruhige Zufriedenheit oder ein glückliches Lachen ist der Ausdruck dieser Freude. So eine Freude bzw. ein solches Lachen haben eine heilende Wirkung. Auch bei uns heißt es: „Lachen ist die beste Medizin“. Ein gesundes Herz besitzt Humor und Lebenslust.

Das zweite Zeichen Xi hat ebenfalls mit Musik zu tun. Es zeigt kleinere Trommeln, mit denen man schnellere Musik macht. Dieser Aspekt der Freude kann übersteigert werden. Er kann sich von einer „freudigen Erregung“ über ein „Überdreht-Sein“ zu übermäßiger Erregung steigern, und schließlich zu Ekstase und in die Manie führen. Dann reißt der Qi-Fluss ab, das Qi zerstreut sich, es kommt zu einer Verlangsamung des Qi und zu einer Schädigung des Herzens. Das Herz ist angespannt, man ist unkonzentriert, das Lachen ist eher hysterisch, Lachen und Weinen kann mit der Zeit nicht mehr kontrolliert werden und wechselt sich schnell ab, man ist insgesamt sehr angespannt, es kommt zu Schlafstörungen mit unruhigen Träumen, später kann es zu Appetitlosigkeit und noch später zu unkontrollierten, destruktiven Ausbrüchen kommen, manische Zustände oder schwere seelisch geistige Erkrankungen können die Folge sein. Als neues Beispiel kann man an die Folgen der Droge Exstasy denken: sie führt zu einer Art Dauerstimulation, man redet mehr, Kontakt und Kommunikation fallen sehr leicht. Man könnte sagen, es handelt sich um eine extreme Form des Zustands: „Mir geht das Herz auf!“. Die Folgen eines solchen Zustands der Übererregung sind zunächst Kreislaufprobleme. In der TCM wird es so beschrieben: Ein zu intensives Leben, zu große Erregung oder Dauererregung bewirkt zuviel Herz-Feuer, das Herz-Yin wird geschwächt, es kommt zu einer „Leere Hitze“ des Herzens bei einem Mangel an Herz-Yin oder einem Blut-Mangel. Es treten Unruhe, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit, Depressionen, Angstzustände, Unfähigkeit zur klaren Kommunikation mit anderen, Schlafstörungen, exzessives Träumen, konfuse Denken und Vitalitätsmangel auf. Umgekehrt wirken sich seelische Probleme dieser Art negativ auf unser Herz aus. In der Therapie ist oft zunächst für eine Entladung der Erregung zu sorgen. Wenn z.B. Kinder übererregt sind, tut es ihnen manchmal gut, wenn das „Aufgedrehte“ kippt und sie weinen können.

Der Zustand des Herzens zeigt sich im Gesicht und in der Zunge.

Ist reichlich Herzblut vorhanden, zeigt das Gesicht einen normalen, leicht rötlichen Teint, genügend Feuchtigkeit und Glanz. Bei einem Mangel an Herzblut wird das Gesicht glanzlos und blass. Ein violette Gesicht deutet auf einen Stau des Herzblutes hin.

Bei einem gesunden Herzen hat die Zunge eine blassrote Farbe und der Geschmackssinn arbeitet normal; eine zu blasse Zunge kann Herz-Blut-Mangel anzeigen; eine violette Zunge deutet u.a. auch auf gestautes Herzblut; Gefäßverengungen zeigen sich in dunklen schwarzen Punkten auf der Zungenspitze; Das Herz kontrolliert das Schwitzen. Eine Herz-Qi-Schwäche kann spontanes Schwitzen hervorrufen. Eine Herz-Yin-Schwäche verursacht, häufig in Verbindung mit einer Schwäche des Nieren-Yins, Nachtschweiß.

Das Herz kontrolliert auch die Sprache. „Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über!“² oder „Das Herz auf der Zunge tragen!“ sind bei uns Sprichwörter, die diesen Zusammenhang abbilden. Bei zuviel Herz-Feuer spricht der Mensch viel. Stottern kann durch eine Disharmonie des Herzens hervorgerufen werden.

Der Qi-Fluss in den inneren Organen und der Qi-Fluss zwischen den inneren Organen wird durch 4 Richtungen bestimmt: nach oben, „aufsteigen“, nach unten, „absteigen“, nach außen, „gehen“, nach innen „kommen“. Wenn das Qi am Ort verweilt, befindet es sich allerdings auch in Bewegung, die man sich meist kreisförmig vorstellt. Das Nei-Jing³ schreibt: „Ohne Kommen und Gehen gibt es keine Entwicklung, ohne Auf- und Absteigen keine Transformation, Absorption und Speicherung“.

Das Herz-Qi fließt im Kreis und das Herz-Feuer bzw. das Herz-Yang fließt normalerweise nach unten. Es gibt sein Feuer an die Nieren und wärmt sie. Diese gehören zum Element Wasser. Das Nieren-Wasser, das Yin der Nieren, wird also durch das Herz-Feuer erwärmt. Es kann dadurch aufsteigen und sein Yin dem Herz geben, damit das Herz-Feuer im Gleichgewicht bleibt. Man nennt diesen Zusammenhang auch den Herz-Nieren-Kreislauf.

Wenn das Herz-Qi statt nach unten nach oben fließt, kommt es zunächst zu folgenden Symptomen: Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume, Kopfschmerzen, Entzündungen im oberen Bereich: Augen, Ohren, Mund, Hals, Pickel im Gesicht bzw. Kopfbereich, eine tiefrote (keine hellrote) Zunge. Wenn das Herz-Qi chronisch nach oben fließt, dann wird mit der Zeit die Nierenfunktion gestört und das Yuan-Qi geschwächt, da zunächst das fehlende Herz-Qi noch durch Yuan-Qi ersetzt wird. Die Niere kann, so geschwächt, das Wasser nicht mehr richtig verteilen, d.h. das Nieren-Yin fließt nicht mehr nach oben. Es kommt zu einer „Leere Hitze“, zu einem so genannten „falschen Feuer“. Man nennt dies so, da es ja eigentlich nicht zuviel Feuer, sondern ein Yin-Mangel-Zustand ist. Dies äußert sich dann u.a. in folgenden Symptomen: Rückenschmerzen, Wasseransammlung in den Beinen, in leicht fiebrigen Zuständen am Nachmittag, in roten Wangen und in Hitzeempfindungen an den „5-Herzen“ (gemeint sind die Brustmitte bzw. das Sternum („das Herz“), die Handmitte links und rechts und die Fußmitte links und rechts).

Qigong braucht Ruhe, Entspannung und Konzentration. Dies stärkt das Shen und dadurch das Herz. Da durch diese Ruhe und Entspannung – verbunden mit der leichten Konzentration –, das Herz-Feuer gesenkt wird, verbessert sich durch das Qigong oder Tai-Chi-Training auch der Schlaf.

Durch das regelmäßige Üben erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit,

² Luther, Martin; Sendbrief vom Dolmetschen, 1530, <http://www.sochorek.cz/archiv/werke/luther.htm>

³ Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;

das Shen wird gestärkt, mit all den damit verbundenen positiven Auswirkungen, z. B. wird das Denken freier und klarer.

Qigong bringt das sympathische und das parasympathische Nervensystem in Balance. Die für unsere Kultur und unsere Zeit so typische Übererregung des sympathischen Nervensystems, mit ihren negativen Auswirkungen auf das Herz, wird gelindert und verhindert.

Die fließende, leichte Bewegung ist gerade bei Herzproblemen gut verträglich und stärkt die Herzfunktion. Bei verengten Blutgefäßen ist eine zu starke Belastung infolge großer sportlicher Anstrengung gefährlich, aber leichte Bewegung im entspannten Zustand kann helfen, die Gefäße wieder zu öffnen. Dr. Dean Ornish konnte in einer großen Untersuchung⁴ zeigen, dass der Prozess der Verengung von Blutgefäßen mittels einer radikalen Veränderung der Lebensweise nicht nur gestoppt, sondern sogar umgekehrt werden kann: verengte Gefäße können wieder durchgängiger werden. Zu der von ihm untersuchten veränderten Lebensweise gehörten neben einer gesünderen Ernährung vor allem Entspannung und leichte Bewegung.

Deshalb ist Qigong für die meisten Herz-Kreislaufpatienten eine geradezu ideale Bewegungsmöglichkeit.

Über ein regelmäßige Qigong oder Tai-Chi-Training wird der Kreislauf gestärkt. Auch im Modell der westlichen Medizin würde man in der regelmäßigen Anregung der Muskulatur eine Verbesserung des venösen Kreislaufs annehmen.

Qigong führt zu leichtem Schwitzen. Dem wird auch in der TCM eine reinigende Wirkung zugesprochen. Insofern auch das Schwitzen durch den Herzfunktionskreislauf kontrolliert wird, stärkt auch dieser Aspekt des Qigong-Trainings die Herzfunktion.

Natürlich gibt es auch eine Vielzahl spezifischer Herzübungen mit denen einzelne Aufgaben des Herzfunktionskreises gestärkt werden können.

Nur bei akuten Herzschmerzen, bei starker Kurzatmigkeit oder bei heftigem Schwindel – in der TCM ein Symptom, das oft Blut-Mangel anzeigt –, ist das Trainieren von Qigong nur sehr eingeschränkt empfehlenswert. Man sollte dann nur sehr leicht und nur sehr wenig üben.

Die Bedeutung des Qigong für den Milzfunktionskreis

Exkurs: kurze Darstellung des Milzfunktionskreises aus der Sicht der TCM:

Die Milz ist mit dem Magen verbunden. Das dazugehörige „Sinnesorgan“, in dem sich der Zustand der Milz zeigt, ist der Mund. Als Gewebe sind ihr die Muskeln zugeordnet. Die Milz gehört zum Element Erde, zum Spätsommer bzw. zum Ende jeder Jahreszeit oder zum Wechsel von einer Jahreszeit zur anderen und zur Farbe gelb. Der mit ihr verbundene mentale Aspekt ist das Denken und die dazugehörigen Emotionen, die Sorge und der Kummer. Die Milz ist besonders empfindlich oder anfällig für Feuchtigkeit.

Magen und Milz werden in der TCM in engem Zusammenhang gesehen und meist in einem Atemzug genannt, da in der TCM die harmonische Zusammenarbeit von Magen und Milz die Grundlage einer guten Verdauung ist. Magen und Milz haben die Hauptfunktion äußere Nahrung in für den Körper Verwertbares umzuwandeln. Zu dieser Wandlungsfunktion gehört auch die Zuordnung zum Wechsel der Jahreszeiten. Neben der Wandlung haben Magen und Milz die Aufgabe, die Nahrung in Verwertbares und Nichtverwertbares zu trennen. Das Milz-Qi hat dabei die Aufgabe, die für den Körper verwertbare Essenz der Nahrung nach oben zu transportieren. Das Milz-Qi fließt nach oben. Die Lunge bzw. das Lungen-Qi hat

⁴ Ornish, Dr.med. Dean; Revolution in der Herztherapie; Kreuz Verlag; Stuttgart, 1992

danach die Aufgabe, die Nahrungssenz im Körper zu verteilen. Das Magen-Qi hat die Aufgabe, „unreine“ Teile der Nahrung, die der Körper nicht aufnehmen kann, nach unten zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren. Das Magen-Qi fließt nach unten. Die Milz ist das zentrale Organ der Qi-Bildung, hier entsteht die Basis von Blut und Energie. Das Magen-Milz-Qi ist damit die Grundlage der „nachgeburtlichen Existenz“ und steht auch im Zentrum der Qi-Verteilung. Das Ursprungs-Qi kann nur stark sein, wenn es durch nachgeburtliches Qi aus Milz und Magen gestärkt wird, solange also Milz und Magen gut funktionieren. Wenn man in der TCM von einer guten Ernährung spricht, ist nie nur das Essen guter Nahrungsmittel, sondern immer auch ein gutes Funktionieren von Milz und Magen gemeint. Solange das Magen-Milz-Qi nicht gestört ist, geht man bei allen möglichen Störungen von einer guten Prognose aus, da man ja dann vermuten und hoffen kann, dass ein irgendwo bestehender Mangel an Energie wieder behoben werden kann.

Wir verdauen nicht nur Nahrung. Im Prozess des Denkens und Problemlösens verdauen wir auch aufgenommene Informationen, Wahrnehmungen, Sinneseindrücke und kommen zu Schlüssen, die uns helfen, das Leben zu bewältigen. Deshalb ist das Denken und Nachdenken Magen und Milz zugeordnet. Bei einer starken Milz können wir konzentriert und produktiv denken.

Die Nahrung ist eine mütterliche Domäne. Deshalb ist es passend, die Milz dem Element Erde zuzuordnen: der Mutter Erde, der großen Nährerin und dem Spätsommer, der Zeit der Ernte und der Farbe gelb, der Erdfarbe, der Farbe des reifen Getreides und vieler reifen Früchte. Insofern steht die Milz für das mütterliche Prinzip: sie ist zuständig für das Einnisten der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter, für die Ernährung des Embryos und für das Stillen. Der Magenpunkt 17 liegt bezeichnenderweise auf den milchspendenden Mamillen. Die mütterliche Fürsorge ist die Elementarform aller Sorge, die ebenfalls der Milz zugeordnet ist. Nächstenliebe ist die umfassendere Form dieser Sorge. Unangemessenes Sorgen, Kummer, Gram, Schwermut, Grübeln, sind zuviel dieser Emotion. Dies, aber auch einfach ein Zuviel an mentaler Tätigkeit, führt zu einem Qi-Stau in Magen und Milz, letztlich zu einem Qi-Stau im ganzen Bauchraum. Das Qi wird fest, man hat einen Knoten im Bauch; es kommt zu Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, zu Verstopfung, zum Durchfall, der Bauch fühlt sich voll an, im Brustraum kommt es zu Beklemmungen, zu Atemnot, zu Schmerzen an der Seite durch eine Anspannung des Zwerchfells, zum Kloß im Hals, zum Druckgefühl im Kopf; man fühlt sich schwer, das Spielerische geht verloren, man bewegt sich nicht mehr gern – alles wird zäh, ein depressiver Zustand ist eingetreten, die Menstruation verlängert sich oder bleibt aus. Es kommt zu Qi und Blut-Mangel und darüber zu einer Schwächung des ganzen Organismus. Umgekehrt führt z.B. eine Schädigung der Milz zu mehr Kummer und Sorgen.

Magen und Milz sind sehr empfindlich gegen Nässe. Die Merkmale der Nässe sind eben jene Schwere, das Zähne und das Klebrige, das dem Grübeln und dem Kummer eigen ist.

Die Kombination von „Nässe“ und „Feuer“ im Körper zeigt sich in Furunkeln, Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Trägheit, Appetitlosigkeit und Blähungen, in einem Schweregefühl in Kopf und Körper, in Kopfdruck und Durchfall.

„Nässe“ und „Kälte“ zeigen sich auch in einem Engegefühl in der Brust und im Oberbauch, in klebrigem, dicken, weißen Zungenbelag, im Fehlen von Durst oder in dünnem oder weichem Stuhl.

Magen und Milz sind, neben Lunge und Nieren, hauptverantwortlich für die Regulation der Körperflüssigkeiten. Ist diese Funktion gestört, zeigt sich dies in

Ödemen, in krankhaften Wassereinlagerungen im ganzen Körper. Bei solchen Wassereinlagerungen im Körper kann man allerdings nur anhand von weiteren milzspezifischen Symptomen auf eine Störung der Milz schließen.

Die Milz hat außerdem die Funktion, die inneren Organe an ihrem Platz zu halten, sie nach oben zu ziehen und so Organsenkungen zu vermeiden. Diese können auf einem generellen Qi-Mangel oder auf einer Störung der Milz beruhen. Die Therapie erfolgt dann über eine Stärkung der Milz.

Die Milz hat auch noch die Aufgabe, das Blut in den Gefäßen zu halten. Ein Milz-Qi-Mangel äußert sich deshalb in häufigen Blutungen: Nasenbluten, Zahnfleischbluten, in Blutergüssen, in roten Punkten auf der Haut, in Magenblutungen, in Hämorrhiden oder auch in verlängerten Menstruationsblutungen.

Die Milz wird in Verbindung mit den Muskeln und dem Bindegewebe gesehen. Muskeltonus und Beschaffenheit der Muskeln geben deshalb einen Hinweis auf den Zustand der Milz. Dicke Leute, mit hypotoner Muskulatur, haben vermutlich eine Magen-Milzschwäche: ihre Muskeln werden zu wenig genährt. Andererseits kann man über die Stärkung der Muskulatur einen positiven Einfluss auf Magen und Milz nehmen.

Der Zustand der Milz zeigt sich im Mund: Bei einer gesunden Milz sind Mund und Lippen rot und feucht und der Mund kann die 5 Geschmacksrichtungen unterscheiden. Ist die Milz kalt und schwach, wird der Mund blass und kann die 5 Geschmacksrichtungen nicht mehr unterscheiden. Bei Trockenheit in der Milz sind die Lippen trocken, bei Nässe herrscht ein süßlicher Geschmack vor. Wenn die Milz zu heiß ist, ist der Mund bitter und die Lippen sind trocken und rot. Umgekehrt kann über den Mund auch die Milz beeinflusst werden: Zum Beispiel führt Zu-viel-Sprechen zu einem trockenen Mund und darüber zu einer Störung der Milz.

Wenn das Milz-Qi nach unten fließt oder gestaut ist, zeigt sich dies in folgenden Symptomen: Appetitlosigkeit, häufigem Drang zum Wasserlassen, verbunden mit wenig hellgelbem Urin, Stuhldrang, ohne oder mit wenig Stuhlgang, wässrigem Durchfall, in der Zyklusmitte vermehrtem geruchlosen, hellen bis weißen Ausfluss, unwillkürlichem Samenerguss. Spätere Symptome sind schwere Augenlider sowie Gefühle der Schwere und Blasen- oder Dickdarmsenkungen. Bei chronisch sinkendem Milz-Qi kann es zu einer Senkung des Magens, der Nieren oder der Gebärmutter kommen.

Wenn das Magen-Qi nicht nach unten fließt, zeigt sich dies in Verstopfung und fehlendem Wasserlassen und wenn das Magen-Qi nach oben fließt, kommt es zu saurem Aufstoßen, Schluckauf und Übelkeit. Spätere Symptome sind hier: Beklemmung in der Lunge, (wobei durch Ausatmen eine Erleichterung dieser Beklemmungsgefühle eintritt), Erbrechen und ein Druckgefühl im Kopf, wobei der Druck als nach außen gerichtet erlebt wird.

Neben vielen spezifischen Übungen für die Milzfunktion – in denen sowohl durch die Bewegung, als auch durch die Atmung und nicht zuletzt durch spezifische Konzentrationsübungen die Milzfunktion gestärkt wird, helfen Qigongübungen auch im allgemeinen das Milz-Qi zu unterstützen. Die Bauch- oder Bauchgegenatmung, die im Qigong praktiziert und durch regelmäßiges Training ständig verbessert wird, stellt eine intensive Massage von Magen und Milz dar und fördert dadurch deren Funktion mit all den dargestellten Auswirkungen. Die Verbesserung der Verdauung führt zu einem größeren Aufbau von Qi und Blut und darüber zu einer Stärkung des Ursprungs-Qi's mit all den damit verknüpften positiven Effekten.

Natürlich ist Qigong insofern auch bei allen Verdauungsproblemen und bei anderen Störungen der Magen-Milz-Funktion ein sehr geeignetes Heilmittel.

Das mit dem Qigong oder Tai-Chi-Üben verknüpfte Training der Muskeln verbessert die Milzfunktion ebenfalls – und die verbesserte Milzfunktion liefert wiederum die Basis für die Stärkung der Muskeln.

Die leichte, entspannte und spielerische Bewegung des Qigong verhindert ein Übergewicht mentaler Tätigkeit, wirkt einer Tendenz zur Schwere, zum Sorgen und Grübeln entgegen, stärkt auch dadurch die Milzfunktion und verhindert Depression und die Bildung von Nässe im Körper.

Über die Stärkung der Milz wird die mit ihr verbundene Funktion des Haltens unterstützt, Organsenkungen, Nasenbluten und Zahnfleischbluten werden vermieden.

Die Bedeutung des Qigong für den Lungenfunktionskreis

Exkurs: kurze Darstellung des Lungenfunktionskreises aus der Sicht der TCM:

Die Lunge gehört zum Element Metall, zum Herbst und zur Farbe weiß. Sie ist mit dem Dickdarm und der Nase verbunden. Sie ist für das Qi verantwortlich. Ihre Hauptfunktion ist die äußere und innere Atmung. Als Gewebe steht sie mit der Haut in Verbindung. Sie beherbergt die Körperseele Po, also unsere Instinkte und Reflexe, und auf der emotionalen Ebene ist ihr die Trauer zugeordnet.

Die Funktion der Lunge in der TCM:

- In einem klassischen Medizinbuch der TCM, dem Nei-Jing⁵ heißt es: „Die Lunge regiert das Qi“. Da der Aufbau von Qi ein komplexer Prozess ist, bedeutet dies, dass die Lunge mehrere Funktionen hat. Sie ist zunächst einmal für die äußere Atmung – für den Austausch von Luft – zuständig: Sie nimmt „reines Qi“ auf und gibt „unreines Qi“ ab. Wenn diese Funktionen der Lunge gestört sind, kommt es zu Kurzatmigkeit, zu hecheln, stöhnen, keuchen, zu Husten oder Beklemmungsgefühlen im Brustbereich.
- Die Lunge ist allerdings auch für die innere Atmung, für den eigentlichen Prozess der Qi-Herstellung verantwortlich: Die Milz schickt das aus den wertvollen Stoffen der Nahrung gewonnene Nahrungs-Qi, das **Ying-Qi**, zur Lunge und dort vereint es sich mit der eingeatmeten Luft und bildet das **Zong-Qi**, das Atmungs-Qi, das manchmal auch Thorax-Qi oder Sammel-Qi genannt wird. Wegen dieses Prozesses wird die Lunge auch das obere Meer des Qi genannt. Danach schiebt die Lunge das Atmungs-Qi, das **Zong-Qi** (man spricht dann auch einfach von Qi) durch den ganzen Körper und nährt alle Organe. Die Lunge und das Zong-Qi sind auch für das Schieben von Ying-Qi, das sich in den Blutgefäßen bewegt und den Körper nährt, zuständig. Kalte Glieder, taube Glieder, Zittern und Kraftlosigkeit weisen auf eine Störung dieser letztgenannten Lungenfunktion hin. Diese Symptome können allerdings auch durch andere Ursachen, z.B. durch einen Qi-Stau hervorgerufen worden sein.
- Im Nei-Jing heißt es außerdem: „Die Lunge bewegt und regelt die Wasserwege“, d.h.: Die Lunge spielt bei der Regulation der Körperflüssigkeiten eine bedeutende Rolle, sie lenkt die Körperflüssigkeiten zu Niere und Blase. Wenn diese Funktion der Lunge gestört ist, wird zu wenig Urin und Stuhl ausgeschieden und es kommt zu Ödemen, (Wassereinlagerungen) in den Beinen.

⁵ Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;

- Die Lunge spielt auch im Zusammenhang mit der Immunabwehr eine große Rolle: Das **Zong-Qi** der Lunge aktiviert das **Wei-Qi**. Dieses ist für die Abwehr schädigender äußerer Einflüsse zuständig. Die Lunge ist andererseits das Yin Organ, das am leichtesten durch äußere Einflüsse, durch Erkältungen (durch den Einfluss von Wind, Hitze, Trockenheit, Nässe oder Kälte) geschädigt werden kann. Eine Erkältung beginnt mit Fieber, Kopfschmerzen und dem „Zugehen“ der Nase – und setzt sich dann, die Lunge schädigend, in Husten, Schleim, Beklemmungsgefühlen in der Brust und Kurzatmigkeit fort. Gegenüber Trockenheit ist die Lunge besonders anfällig.
- Die Lunge steht mit dem Dickdarm in Verbindung. Der Dickdarm braucht für ein gutes Funktionieren die Unterstützung des Lungen-Qi. Auch in diesem Aspekt ist die Lunge ein Organ des Ausscheidens, des Loslassens. Wenn eine Verstopfung auf einem Qi-Mangel beruht, muss nicht symptomatisch der Dickdarm behandelt werden, sondern die Lunge, die ja das Qi regiert, muss gestärkt werden. Wenn die Lunge z.B. durch Erkältung verschleimt, droht als Folge die Verstopfung des Dickdarms. Wenn die Lunge frei bleibt, kommt es selten zu Verstopfung, es gibt weniger Menstruationsprobleme und auch vorzeitiger Samenerguss tritt seltener auf.
- Die Lunge ist die Residenz der Körperseele Po. Damit sind die körperlichsten Aspekte der Seele gemeint, einerseits die autonomen vegetativen Reaktionen, die unsere Körperprozesse steuern, wie z.B. das Atmen, aber auch die Verdauung und den Herzschlag, aber andererseits auch Instinkte und Reflexe wie die Schmerzempfindung, das Jucken und auch die Bewegungswahrnehmung. Das Po ist abhängig vom Zustand der Essenz, **des Jing**, es pulsiert mit der Atmung und ist über diese beeinflussbar. Der Zustand des Po schirmt den Menschen gegenüber psychischen Einflüssen ab, entscheidet also darüber, wie dünnhäutig ein Mensch ist. Durch Meditation – und ergo auch durch Qigong – werden Po und Shen beruhigt und Elemente aus dem Hun, aus dem kreativen Unbewussten tauchen auf. Die Bewegung der Gefühle wird von der Leber gesteuert – ihr Ausdruck ist jedoch eine Aufgabe der Lunge.
- Auf der emotionalen Ebene ist die Lunge mit der Trauer verbunden. Trauern ist auf der seelischen Ebene die Begleiterscheinung zum Loslassen, wir trauern wenn wir etwas verlieren, einen geliebten Menschen, eine wichtige Aufgabe, aber auch wertvolle materielle Dinge. Unausgedrückte Trauer, aber auch Angst, schnürt die Lunge und die Körperseele Po ein. Die Atmung wird oberflächlich und kurz oder flach, zum Teil bleibt sie auf den oberen Bereich des Thorax beschränkt. Durch „Traurig-Sein“ wird Qi verbraucht. Die Lunge regiert das Qi. Traurigkeit leert das Qi. Qi geht nach außen, geht verloren. Bei exzessivem Weinen wird mehr aus- als eingeatmet, dadurch wird der Körper erschöpft. Atemnot, Müdigkeit, Depression, Blut-Mangel und ein schwacher Puls sind die Folge. Wenn man zu voll ist, wenn sich zuviel Gefühl oder zuviel Qi angestaut hat, dann bringt Weinen und Schluchzen Erleichterung.
- Die Lunge regiert auch das Äußere des Körpers, die Haut und die Körperbehaarung. Wegen des ständigen Austauschs mit der uns umgebenden Luft, und wegen ihrer Verbindung mit der Haut, über die wir ja auch in Verbindung mit der uns umgebenden Welt stehen, ist die Lunge das Mittlerorgan zwischen Organismus und Umwelt. Das heißt, die Lunge nährt und befeuchtet die Haut und schafft so einen Schutz für den Körper und sie reguliert das Öffnen und Schließen der Poren und scheidet über die Haut Unreines aus. Eine Störung der Lunge führt zu einer zu trockenen Haut oder zu einem Zuviel oder Zuwenig an Schweiß oder zu trockenem Haar.

- *Lungenprobleme zeigen sich auch in der Nase: Ein Qi-Stau in der Lunge, der mit Beklemmungsgefühlen in der Brust einhergeht, zeigt sich häufig darin, dass die Nase zu ist, und eine trockene Lunge geht oft mit einer trockenen Nase einher. Und umgekehrt führt trockene Luft zu trockenen Schleimhäuten in der Nase und darüber zu einer Schädigung der Lunge. Wenn die Nase morgens zu ist und dann wieder aufgeht, handelt es sich meist nicht um eine Erkältung, sondern um einen Qi-Stau oder um einen Qi-Mangel.*

*Qigong stärkt natürlich die Lungenfunktion beträchtlich. Durch die vertiefte Atmung, sowie durch die vielen Bewegungen des Öffnens und Schließens wird die Lungentätigkeit angeregt und die Lungenfunktion verbessert. Aber auch die Entspannung der Brust und die Bauch- oder Bauchgegenatmung vertieft und verbessert die Zwerchfellbewegung und erhöht die Lungenkapazität. Durch diese erweiterte Lungenkapazität kann der Organismus mehr reines Qi aufnehmen und mehr **Yong-Qi, Ying-Qi und Wei-Qi** bilden. Die Übungen werden dadurch energievoller¹, Erschöpfung kann verringert, behoben und vermieden werden. Das Qi ist dadurch kräftiger und kann seine Funktion, den Blutkreislauf zu stärken, viel besser erfüllen. Außerdem verbessert sich das Verteilen der nährenden Stoffe und der Körperflüssigkeiten im ganzen Körper. Durch den besseren Kreislauf sind Arme und Hände, sowie Beine und Füße wärmer. Dies führt zu tieferem Schlaf. Und da sich das Ausatmen durch das Qigong-Training ebenfalls vertieft, wird der Organismus gereinigt, unreines Qi wird in höherem Maße ausgeschieden.*

Durch die Qigong Bewegung werden der Körper und die Haut gewärmt, es kommt zu leichtem Schwitzen. Dies regt den Kreislauf ebenfalls an, nährt die Haut, und verhindert deren Austrocknung. Die Funktion der Poren verbessert sich, sie sind sowohl in der Lage, sich im Interesse der Ausscheidung leichter zu öffnen, können sich aber, im Interesse des Schutzes vor negativen äußeren Einflüssen, auch schneller schließen. Qigong reguliert das Schwitzen: wenn jemand zuwenig schwitzt, wird durch das Qigong oder Tai-Chi-Training das Schwitzen angeregt, schwitzt jemand zuviel, wird es verringert. Die Verbesserung des Kreislaufs, die Stärkung der Haut, und die Stärkung des Wei-Qi's kräftigt das Immunsystem und senkt die Gefahr von Erkrankungen. Gleichzeitig wird die Empfindungsfähigkeit erhöht.

Durch die Anregung der Ausscheidung über die Haut und über die Anregung der Dickdarmfunktion vertieft sich dieser Reinigungsprozess.

Kurzatmigkeit und Beklemmungsgefühle in der Brust aufgrund von leichtem Qi-Mangel, aber auch seelisch bedingte Einengungen und Beklemmungsgefühle in der Brust infolge von Trauer, Kummer und Angst, können so verringert und gegebenenfalls auch aufgelöst werden. Bei schwerem Qi-Mangel ist neben Qigong sicher auch eine ärztliche Behandlung nötig.

Beklemmungsgefühle in der Brust können allerdings auch durch falsches Atmen hervorgerufen werden.

Die Bedeutung des Qigong für den Nierenfunktionskreis

Exkurs: kurze Darstellung des Nierenfunktionskreises aus der Sicht der TCM:

Die Nieren gehören zum Element Wasser. Sie sind mit der Blase, den Knochen, den Gelenken, den Ohren und Zähnen verbunden. Die Nieren sind mit dem Winter und mit der Farbe schwarz assoziiert. Den Nieren ist der mentale Aspekt Zhi, die

¹ Auch im Modell der westlichen Medizin entsteht Energie an der Stelle, wo die Nährstoffe der Nahrung mit dem Sauerstoff der Atmung verbrannt werden. Und da wir in einer Kultur leben, in der die meisten normalerweise über genügend Nährstoffe verfügen, ist die Frage, wie energievoll jemand ist, in hohem Maße von der Qualität seiner Atmung abhängig.

Willenskraft, und auf der emotionalen Ebene die Angst oder Furcht, sowie der Schreck und der Schock zugeordnet. Sie reagieren besonders empfindsam auf Kälte. Die Nieren sind das Haus des **Yuan-Qi** und des **Jing**, das Yuan-Qi repräsentiert das Nieren-Yang, das Jing ist ein Aspekt des Nieren-Yin. Die Nieren wärmen Milz und Magen, schaffen dadurch die Basis für eine gute Verdauung und für den Aufbau des nachgeburtlichen Qi, außerdem regeln sie die Körperflüssigkeiten und kontrollieren den unteren Erwärmer². Insofern die Nieren das Yuan-Qi und das Jing beherbergen, sind sie natürlich auch für das Wachstum und die Entwicklung des ganzen Organismus, für Sexualität und Fortpflanzung, und für die Erhaltung der Gesundheit im weitesten Sinne verantwortlich. Insofern die Nieren das Yuan-Qi und das Jing zu bewahren haben, sind sie das Speicherorgan schlechthin. In den Nieren, bzw. in der rechten Niere oder auch zwischen den Nieren wird auch „Ming-Men“, das Tor der Vitalität oder das Tor des Lebens, angesiedelt. Ming-Men ist das Ursprungsfeuer, das sowohl das Yuan-Qi als auch den unteren Erwärmer⁶ und alle anderen Organe wärmt.

Die Nieren sind der wichtigste Ort für die Balance von Yin und Yang. Sie sorgen dadurch für unsere Stabilität. Ist die Yin-Yang-Balance in den Nieren gegeben, kann ein Ungleichgewicht an einer anderen Stelle meist schnell wieder ausgeglichen werden. Andererseits führt eine Schwächung des Nieren-Yins sehr oft auch zu einer Schwächung des Nieren-Yangs und umgekehrt. Normalerweise müssen deshalb im Falle einer Schwächung beide Aspekte gestärkt werden.

Die Nieren sorgen durch das Nieren-Feuer für den Transport der Körperflüssigkeiten. Bei gestörter Nierenfunktion kommt es z.B. zur Wassereinlagerung in den Beinen, und das Wasserlassen ist meist reduziert.

Die Nieren sind für die Knochen, für die Gelenke und für das Rückenmark verantwortlich. Die Knochen geben dem Körper Halt und Stabilität. Ein Hauptsymptom für Nierenprobleme sind Schmerzen im unteren Rücken. Nierenschwäche zeigt sich auch in weichen oder spröden Knochen oder in langsamer Heilung bei Knochenbrüchen. Auch bei solchen Problemen ist die Niere zu kräftigen und umgekehrt werden bei Nierenproblemen Suppen aus Knochen gekocht. Die Nieren kontrollieren auch die Beine. Ein weiteres Hauptsymptom der Nierenschwäche sind Probleme in den Knien. Auch Zahnprobleme, wie z.B. früher Zahnausfall, wird im Zusammenhang mit den Nieren gesehen. Die Qualität der Niere zeigt sich außerdem in den Haaren: eine starke Niere – v.a. eine starke Nierenessenz geht mit starkem Haarwuchs und glänzendem Haar einher. Der Haarwuchs und der Haarausfall sind daneben aber auch stark über konstitutionelle Faktoren bestimmt.

Den Nieren sind die Ohren zugeordnet. Das Hören ist die schon im Mutterleib verfügbare Wahrnehmungsquelle, sie funktioniert auch Tag und Nacht, ist nicht abschaltbar und warnt uns vor Gefahr. Nierenprobleme zeigen sich in den Ohren: im Ohrenrauschen oder im schlechteren Hören. Umgekehrt können die Nieren durch Lärm geschwächt werden.

Die Niere hilft bei der Sicherung der Gattung und konsequenterweise dient auch die ihr zugehörige Emotion, die Angst, der Sicherung des Lebens, indem sie uns vor Gefahren warnt. Angst ist als existentielles Gefühl der Gegenpol zu Halt und Stabilität. Bei existenzieller Angst sagt man auch bei uns: „Das geht mir an die Nieren“. Furcht, Schreck und Schock stehen im selben Kontext und sind auch den Nieren zugeordnet. Bei Angst sinkt das Qi nach unten, man hat keine Kraft in den Beinen, man zittert, Blut geht aus dem Kopf und das Gesicht wird blass; Angst

² siehe Dreifacherwärmer

⁶ siehe Dreifacherwärmer

blockiert den oberen Erwärmer⁷ und führt auch darüber zu einem Absinken des Qi in den unteren Erwärmer. Furcht und Schreck zerstören das Qi oder lassen es chaotisch werden. In einem anderen Vorstellungsmodell geht man davon aus, dass ein Schock die Niere indirekt beeinflusst: Der Schock beeinträchtigt das Herz, das Herz-Qi wird zerstreut und muss durch die Nieren-Essenz wieder ausgeglichen werden, und dadurch wird die Niere geschädigt. Es kann zu Inkontinenz und Durchfall kommen („man macht aus Angst in die Hose“), Angst beeinträchtigt bekanntermaßen die Sexualität, die Menstruation und auch die Fortpflanzung. Ohrenkrankheiten wie der Hörsturz, aber auch Knie- und Rückenprobleme korrelieren mit Stress und Angst. Und Angst hängt natürlich auch mit Kälte zusammen: „Wir bekommen kalte Füße“ oder „spüren den kalten Schauer über den Rücken laufen“. Kälte ist der klimatische Faktor, der die Niere am meisten schädigt. Bei Kälte zieht sich, wie bei Angst, alles zusammen, der Qi- und Blutfluss wird verlangsamt.

Der Niere ist die Willenskraft Zhi zugeordnet. Wenn das Nieren-Qi stark ist, können wir unsere Ziele und Interessen mit Entschlossenheit und Beharrlichkeit verfolgen, ist die Niere schwach, verlieren wir die Ziele aus den Augen oder geben innerhalb eines Prozesses entmutigt auf.

Das Nieren-Qi muss bewahrt, gehalten, konzentriert werden, es bleibt in den Nieren, bzw. im unteren hinteren **Dan-Tian** und fließt dort im Kreis. Es gibt einen Qi-Kreislauf des Nieren-Qi's, der je nach Sichtweise in jeder einzelnen Niere oder in der gesamten Nierengegend fließt. Wenn das Nieren-Qi nicht in der richtigen Weise fließt, also wenn die Niere das Qi nicht halten kann und es durch Magen-Milz nach oben zur Lunge fließt, blockiert es dort, durch seine Anwesenheit, das Einatmen. Aufgrund dieser Sichtweise wird in der TCM bei vielen Atemproblemen, besonders wenn die Einatmung beeinträchtigt ist, zum Beispiel bei Asthma, die Nierenfunktion gestärkt. Wenn das Nieren-Qi nach unten fließt, führt dies z.B. zu verlängerter Menstruationsblutung oder zu unwillkürlichem Samenerguss.

Neben vielen spezifischen Übungen für die Nierenfunktion – in denen sowohl durch die Bewegung als auch durch die Atmung und nicht zuletzt durch spezifische Konzentrationsübungen die Nierenfunktion gestärkt wird, helfen Qigongübungen auch im allgemeinen das Nieren-Qi zu unterstützen. Da die Bewegung des Qigong oft aus dem unteren Rücken kommt, stellt ein großer Teil des Qigong-Trainings eine Massage des unteren Rückens dar, fördert insofern den Aufbau von Jing und Yuan-Qi und stärkt dadurch die Nierenfunktion. Durch diese Massage des unteren Rückens wird der Energiefluss in den drei besonders wichtigen Energiebahnen, dem Konzeptionsgefäß, dem Lenkergefäß und dem Gürtelgefäß angeregt. Durch diese Anregung werden alle Sexual- und Fortpflanzungsfunktionen gestärkt. Das Qigong-Training stärkt die der Nierenfunktion zugeordneten Knochen und Gelenke, und besonders auch das Knochenmark, aber auch Zähne, Ohren, Haare und die Entwässerung des Körpers.

Die Bauch- und Bauchgegenatmung verstärkt die durch die Bewegung des unteren Rückens entstehende Massage der Nierengegend und verbessert besonders die Funktion der Niere, Magen und Milz zu wärmen und so die Verdauung zu fördern.

Wenn beim Qigong oder beim Tai-Chi-Training das Qi immer ins untere Dan-Tian gelenkt wird, hilft dies der Zusammenarbeit von Herz und Niere. Das Herz-Feuer wird dadurch nach unten in die Niere geleitet, es wärmt die Nieren, stärkt das Feuer des Ming-Men und trägt so zur Stärkung von Jing und Yuan-Qi bei. Durch diese Erwärmung kann das Nierenwasser nach oben fließen und das Herz-Feuer kühlen

⁷ siehe Dreifacherwärmer

(man nennt diesen Zusammenhang auch den Herz-Nieren-Kreislauf) – und durch die Kühlung des Herz-Feuers wird das Shen gestärkt, Schlafstörungen und schlechte Träume werden vermieden, unsere Präsenz, die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und das Denken wird verbessert. Durch die Stärkung von Jing und Yuan-Qi werden natürlich alle durch diese beiden Grundsubstanzen kontrollierten Prozesse angeregt und unterstützt. Deshalb sagt man auch, Qigong sei ein wirklicher Jungbrunnen.

Wenn durch das häufige tiefe Stehen und Gehen im Qigong die Beine und speziell die Knie gestärkt werden, führt auch dies zu einer Anregung des Nierenfunktionskreislaufs. Stabil zu stehen und in der eigenen Mitte zu sein, fördert in einem umfassenden Sinne das Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Selbstbewusstsein, wirkt so vielen Ängsten entgegen und stärkt auch über diesen emotionalen Aspekt die Nierenfunktion mit all ihren weitreichenden Auswirkungen.

Da das Qigong sowohl die Lungenfunktion als auch die Milz- und die Nierenfunktion stärkt, und diese drei Funktionskreisläufe für den Aufbau des Ursprungs-Qi's und der Essenz zuständig sind, hilft Qigong, diese so überaus bedeutsamen Substanzen, deren Aufbau gleichermaßen schwierig wie wichtig ist, nachhaltig zu stärken. Dies ist vermutlich der bedeutsamste gesundheitliche Beitrag, den das Qigong zu leisten vermag.

Die Bedeutung des Qigong für die Muskeln, Bänder Sehnen und Knochen

Durch den inneren Prozess der Bewegungslenkung wird das Qi in die Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln gelenkt. Dadurch werden diese von innen genährt und gekräftigt. Durch die vielfältigen Bewegungen selbst, werden Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen, natürlich auch von außen gestärkt. Bedeutsam ist hierbei vor allem, dass beim Qigong oder Tai-Chi-Training Muskeln, Bänder Sehnen und Knochen in einer sehr schonenden, jede Überanstrengung, Überforderung und Schädigung vermeidenden Weise, bewegt werden. Dadurch, dass die einzelnen Bewegungen und die ganzen Bewegungsabläufe sehr ausgewogen und ausgeglichen sind und der ganze Körper in den Bewegungsablauf einbezogen ist, wird Einseitigkeit – also die Stärkung einer Muskelgruppe zu Lasten einer anderen –, weitgehend vermieden. Die weichen Bewegungen sind sehr gelenkschonend, und gleichzeitig werden alle Gelenke in ihrer Beweglichkeit gestärkt.

Durch die Kombination der äußeren und inneren Prozesse und durch die Verbesserung der Nierenfunktion wird der Aufbau der Knochen gestärkt, Knochenbrüche werden auch im Alter seltener. Durch die Verbesserung der Stabilität und des Gleichgewichts werden Stürze, vor allem im Alter, viel seltener. Auch dies kommt letztlich den Knochen und der Gesundheit überhaupt zugute. Dadurch, dass Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig werden und bleiben, können natürlich auch deren Verletzungen, wie Zerrungen und Verstauchungen, minimiert werden.

Die Bedeutung des Qigong für die Durchlässigkeit der Meridiane

In der TCM geht man davon aus, dass Menschen gesund sind, solange ihre Meridiane geöffnet sind und dadurch das Qi und das Blut ungehindert durch die Meridiane fließen kann. Solange der Qi- und Blutfluss nirgendwo blockiert ist, funktionieren alle Organe gut, und wenn diese gut funktionieren und infolge des ungehinderten Flusses von Qi und Blut auch gut zusammenarbeiten können, kann genügend Qi, Blut, Jin-Ye Jing, Shen und Yuan-Qi gebildet werden und der Mensch fühlt sich wohl.

Das Fließen von Qi erkennt man am häufigsten über Wärmeempfindungen. Diese können vor allem in den Händen und Füßen, im Bauchraum und entlang der

Wirbelsäule gespürt werden, aber auch in Armen und Beinen ist die etwas größere Wärme gelegentlich deutlich wahrnehmbar. Manchmal sind die Hände auch ein bisschen schwer, fühlen sich voll oder dick an, manchmal auch wie taub. Außerdem können im ganzen Körper Gefühle von Fließen und Strömen wahrgenommen werden, beim Schieben der Luft mit den Händen können in diesen oft sehr intensive Empfindungen wahrgenommen werden. Gelegentlich ist infolge des Qi-Flusses und der damit verknüpften Entspannung die Peristaltik deutlich hörbar.

Dass man beim Qigong und Tai-Chi-Training den Kopf gerade hält, das Qi ins untere Dan-Tian schickt, die Bewegung oft aus dem unteren Dan-Tian entwickelt und den unteren Rücken immer wieder dreht, ist nicht nur für Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln gut, es öffnet auch die vier wichtigsten Energiebahnen: das Konzeptionsgefäß, das Lenkergefäß, das Durchdringungsgefäß und das Gürtelgefäß. Alle Yang-Meridiane stehen mit dem Lenkergefäß in Verbindung und alle Yin-Meridiane stehen mit dem Konzeptionsgefäß in Verbindung. Allein durch die Öffnung dieser beiden Gefäße, trägt Qigong bereits zur besseren Balance von Yin und Yang im Körper bei. Das Konzeptionsgefäß, das Lenkergefäß und das Durchdringungsgefäß können als Quelle aller Leitbahnen angesehen werden, da sie direkt aus der Niere entspringen und daher mit der Essenz, dem **Jing**, verbunden sind. Das Gürtelgefäß verläuft als einzige Leitbahn horizontal, verbindet die anderen Hauptmeridiane und übt eine Wirkung auf den Qi-Fluss in die Beine aus.

Da sechs Hauptmeridiane in den Füßen und sechs Hauptmeridiane in den Händen beginnen bzw. enden, wird durch das Qigong oder Tai-Chi-Training einerseits über die Vorstellung der Verwurzelung in den Beinen, sowie das Halten des Bodens und über alle Bewegungen der Beine und andererseits durch die gesamte Bewegung der Arme und Hände aber natürlich vor allem durch den Prozess der inneren Qi-Lenkung in Arme, Hände, Beine und Füße all diese 12 Meridiane geöffnet und der Qi-Fluss in diesen Meridianen angeregt und verbessert. Durch diese Verbesserung des Qi-Flusses in den Meridianen wird über eine Vielzahl von Referenzpunkten die Funktion und vor allem die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe gestärkt.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Die Gesundheit eines Baumes erkennt man an der Qualität seiner Blätter“. Dies trifft auch auf den Menschen zu: Solange die Füße und Hände eines Menschen noch gut durchblutet und mit viel Energie bzw. Qi versorgt sind, solange sie gut genährt und deshalb gut beweglich sind, spricht viel dafür, dass dieser Mensch noch gesund ist.

Qigong während der Menstruation

Prinzipiell ist auch während der Monatsblutung das Trainieren von Qigong möglich.

Qigong kann dabei sogar von Vorteil sein, da durch die Bauchatmung und durch die Bauchgegenatmung, aber auch durch die Bewegung aus dem Zentrum die Organe des Bauchraums mit Qi und Blut versorgt und in ihrer Funktion verbessert werden.

Wenn es bei der Regelblutung im Zusammenhang mit einem Qi-Stau zu Problemen kommt, zum Beispiel zu Beklemmungsgefühlen oder zu Schmerzen im Bauch und / oder im Rücken, oder wenn sich im Menstruationsblut Gerinnsel (Blutklumpen) bilden, dann kann Qigong sogar hilfreich sein. Wenn das Blut bei der Menstruation nicht gut fließt, kann Qigong ebenfalls von Vorteil sein. Auch bei Unausgeglichenheit und bei Konzentrationsstörungen kann das Trainieren von Qigong von großem Vorteil sein. In der TCM werden Menstruationsstörungen häufig als eine Folge von mangelnder Yin-Yang-Balance verstanden, und insofern Qigong diese Balance fördert, hilft es, Beschwerden im Zusammenhang mit der Monatsblutung zu mildern.

Wie lange, wie stark und wie intensiv das Qigong-Training gemacht werden kann, ist individuell natürlich sehr unterschiedlich.

Wenn die Menstruationsblutung jedoch zu stark ist, oder zu lange dauert, oder wenn sie mit Schwindel und Augenflimmern oder Schwarzwerden vor den Augen oder mit Kurzatmigkeit, Herzrasen, starker Müdigkeit oder mit Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit einhergeht, sollte die Frau das Training unterbrechen oder nur sehr wenig und sehr leicht trainieren.

Qigong während der Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist leichte Bewegung sehr gut. Deshalb ist Qigong im Verlauf der Schwangerschaft prinzipiell sehr zu empfehlen. Die leichte Bewegung, die tiefe Atmung und die damit verbundene bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, die Anregung des Blutkreislaufs und des Kreislaufs der Körperflüssigkeiten ist eine geeignete Vorbeugung und gegebenenfalls auch eine Linderung der mangelnden Entwässerung des Körpers, die gelegentlich bei einer Schwangerschaft zu beobachten ist. Auch die im Verlauf einer Schwangerschaft gelegentlich auftretenden Verstopfungen können durch Qigong wegen dessen verdauungs- und kreislauffördernder Wirkung gelindert oder noch besser vermieden werden. Der mit dem Qigong bewirkte Aufbau von Energie ist während der Schwangerschaft natürlich sehr erwünscht, stellt gewissermaßen eine gute Geburtsvorbereitung dar, weil bei der Geburt besonders viel Energie gebraucht und verbraucht wird.

Fast in der ganzen Zeit der Schwangerschaft ist leichtes Qigong empfehlenswert. Eine schwangere Frau sollte allerdings nicht zu tief trainieren und Bewegungen vermeidenden, bei denen ein Bein weit gehoben wird. Schnelle und kraftvolle Bewegungen sollten ebenfalls nicht gemacht werden. Die Drehbewegungen aus dem Zentrum sollten kleiner ausgeführt werden. Außerdem empfiehlt es sich mit der Lungenatmung zu atmen, oder natürlich zu atmen. Auf gar keinen Fall sollte man während einer Schwangerschaft das Qi nach unten schieben. Gegebenenfalls ist es auch empfehlenswert während der Schwangerschaft nur einige geeignete Übungen auszuwählen und diese zu trainieren. In den letzten Wochen oder Tagen vor der Geburt ist es unter Umständen empfehlenswert, nicht mehr zu trainieren. Auch im Hinblick auf das Stillen nach der Geburt ist es sinnvoll, während der Schwangerschaft Qigong zu trainieren, da dies den Kreislauf und das Jing und Yuan-Qi verbessert und aufbaut und dadurch den Milchfluss fördert.

Die Wirkung des Qigong-Trainings auf das Nervensystem

Durch die Anforderungen, beim Qigong-Training die Bewegung von Körper, Armen, Händen, Beinen und Augen zu koordinieren, die Atmung zu beachten, und die Bewegung des Qi im Innern zu lenken, wird das Nervensystem trainiert und seine Funktionsfähigkeit verbessert. Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt. Mit zunehmendem Alter lässt die Reaktionsbereitschaft der meisten Menschen nach. Durch das Qigong-Training lässt sich diese jedoch viel länger erhalten. Unter dem Blickwinkel der TCM wird durch das Qigong-Training die Balance von Yin und Yang erhalten. Dies findet im westlichen System vermutlich eine Entsprechung in der Balance des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems. Das Gleichgewicht, ein äußerer Aspekt der Balance von Yin und Yang, wird ganz intensiv trainiert und dadurch bewahrt. Durch das Fördern des Qi-Flusses und des Aufbaus von Yuan-Qi und Jing wird der Aufbau von Shen, der substanziellen Basis unserer Konzentrationsfähigkeit, gefördert. Insofern ist unter dem Blickwinkel der TCM klar, dass durch das Qigong-Training alle Funktionen des Shen gefördert werden und alle Symptome, die auf einem Mangel an Shen beruhen, vermieden oder gemildert werden. Daraus ergibt sich, dass Qigong bei Schlafstörungen, bei schlechten

Träumen sowie bei Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen hilfreich ist. Wegen seiner Differenziertheit und seiner Vielfältigkeit und wegen seiner entspannten und spielerischen Qualität, ist das Qigong und das Tai-Chi-Training darüberhinaus befreiend und entlastend. Es lenkt den Übenden von seinen Alltagsorgen ab und stärkt auch darüber das Shen.

Die Wirkung des Qigong-Trainings bei Stress und Bluthochdruck

Stress entsteht, wenn wir von Reizen überflutet werden, wenn unser Körper auf all diese Reize reagiert, indem er sich auf eine Handlung und auf den Ausdruck eines Gefühls oder einer Emotion vorbereitet, und dann sowohl die Handlung als auch der Gefühlsausdruck unterbleibt. Der ganze Organismus befindet sich dann in einem Zustand von Übererregung. Wenn sich der Organismus auf eine Handlung vorbereitet, kommt es zu der sogenannten Orientierungsreaktion: Die Beugemuskulatur wird angespannt, die Atmung wird in der Einatmungsstellung festgehalten, die Verdauung wird reduziert, die Blutversorgung des Gehirns wird ebenfalls reduziert, die Blutgefäße werden verengt, der Adrenalin Spiegel steigt, die Poren öffnen sich und die Härchen der Haut stellen sich auf. Diese Orientierungsreaktion ist für den Organismus kein Problem, solange all diese Prozesse durch eine nachfolgende Handlung, bzw. durch einen darauf folgenden Gefühlsausdruck, wieder ausgeglichen werden. Wenn dies jedoch nicht geschieht, wenn all diese Prozesse immer wieder ablaufen, ohne ausgeglichen zu werden, hat dies für den ganzen Organismus weit reichende Folgen:

- Werden unsere Beugemuskeln immer wieder angespannt, ohne sich in einer nachfolgenden Bewegung ausreichend zu entspannen, führt dies zu chronischer Anspannung der Muskulatur mit einer Reihe negativer Auswirkungen wie z.B. Schlafstörungen oder später sogar Gelenkverschleißerkrankungen.
- Werden unsere Blutgefäße chronisch verengt, ist langfristig Bluthochdruck die Folge.
- Wird die Atmung immer wieder im Zustand der Einatmungsstellung festgehalten, schränkt sie sich immer mehr ein, das Atemvolumen wird immer kleiner. Da in unserem Organismus Energie dadurch entsteht, dass die Nährstoffe der Nahrung mit dem Sauerstoff der Atmung verbrannt werden, führt eine reduzierte Atmung langfristig zu weniger Energie und letztlich zu Erschöpfung.
- Wird die Verdauung immer wieder eingeschränkt, führt dies zu verschiedenen Stoffwechselstörungen, wie z.B. zu Verstopfung.

Alle diese Störungen, ob Schlafstörungen, Gelenkverschleißerkrankungen, Bluthochdruck, vegetative Erschöpfung oder Verstopfung sind heutzutage sehr häufig anzutreffende Probleme, die als Folgestörungen von Stress verstanden werden können.

Das Qigong und Tai-Chi-Training wirkt all diesen stressbedingten Störungen entgegen: muskuläre Verspannungen werden gelöst, die Atmung wird vertieft, der Blutkreislauf wird gefördert, die Verdauung wird angeregt und Energie wird aufgebaut.

Unter dem Blickwinkel der TCM erscheinen die typischen Stresssymptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Unruhe, Gereiztheit, cholerische Reaktionen, Beklemmungsgefühle, depressive Reaktionen, Kopfschmerzen, Druckgefühle im Kopf, Schwindel, Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen und Erschöpfungszustände als unterschiedliche Disharmoniemuster:

- Die Yin-Yang-Balance ist gestört.
- Der Qi- und Blutkreislauf sind gestört, es fließt **zu viel Qi nach oben** und es gibt sogenanntes „**Rebellierendes-Qi**“.

- „Das Leber-Feuer lodert nach oben“ und verteilt sich nicht gleichmäßig im ganzen Organismus.
- Aufgrund eines Nieren-Qi-Mangels, vor allem eines Nieren-Yin-Mangels wird das Herz-Feuer zu wenig gekühlt und „lodert nach oben“.
- Aufgrund eines Nieren-Qi-Mangels wird die Milz zu wenig gewärmt.
- Das Leber-Qi und das Magen-Milz-Qi sind gestaut.
- Die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe ist gestört.

Wegen seiner entspannenden Wirkung ist Qigong bei Unruhe und Gereiztheit sehr hilfreich. Da beim Training die Aufmerksamkeit oft auf das untere Dan-Tian gerichtet ist, hilft Qigong, zuviel nach oben fließendes Qi wieder nach unten zu lenken. Auch das für das Qigong und noch mehr für das Tai Chi typische „Oben-leer-und-freibeweglich-Sein“ und gleichzeitig „Unten-voll-und-fest-verwurzelt-Sein“ trägt mit dazu bei, das Qi nach unten zu lenken, und so einer stressbedingten Übererregung entgegenzuwirken. Die für das Qigong kennzeichnenden kreisförmigen Bewegungen stabilisieren den Qi-Kreislauf und beruhigen „Rebellierendes-Qi“. Die Bauchatmung und die Bauchgegenatmung stellen eine Massage der inneren Organe dar. Diese stärkt die Magen- und Milzfunktion, dadurch wird depressives Grübeln und sich Sorgen verringert. Dies fördert wiederum die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe und auch dadurch wird letztlich „Rebellierendes-Qi“ beruhigt.

Im Qigong wird durch den oft gleichmäßigen Fluss der Bewegungen und der Atmung und durch die entspannte Ruhe ein gleichmäßiger Fluss des Leber- und des Milz-Qi's angeregt. Sowohl das „Emporlodern des Leber-Qi's“ und die damit verbundene Reizbarkeit und Übererregung bis hin zum Kollaps wird dadurch ebenso vermieden, wie der Stau von Leber- und Milz-Qi, und die damit verbundenen Gefühle von Beklemmung und Depression.

Da im Qigong die Bewegung oft aus dem Zentrum, aus dem unteren Dan-Tian erfolgt, wird durch das Training, wie oben schon dargelegt, die Nierenfunktion gestärkt. Diese Stärkung der Nierenfunktion ist für die Reduktion von Stress von größter Bedeutung: Die Nieren sind für die Balance von Yin und Yang am wichtigsten. Werden die Nieren gestärkt, wird die Balance von Yin und Yang verbessert. Der ganze Organismus, der durch Stress sein Gleichgewicht verloren hat, findet wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurück.

Die Stärkung der Nierenfunktion stabilisiert auch den sogenannten Herz-Nieren-Kreislauf: Wird das Qi, und vor allem das Yin der Niere gestärkt, so ist das Wasser der Niere in der Lage, das Herz-Feuer in ausreichendem Maße zu kühlen. Dadurch wird verhindert, dass „das-Herz-Feuer-nach-oben-schlägt“, und dadurch werden Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen verringert oder vermieden.

Nicht zuletzt führt ein gestärktes Nieren-Qi, vor allem ein gestärktes Nieren-Feuer mit zu einer guten Erwärmung von Magen und Milz und damit zu einer guten Verdauung. Also auch diese stressbedingte Störung des Organismus wird beim Trainieren von Qigong via Stärkung des Nieren-Qi's vermieden oder verringert.

In der chinesischen Medizin wird der Blutdruck nicht gemessen. Diejenigen, die unter Bluthochdruck leiden, werden anhand ihrer Symptomatik den bekannten Disharmoniemustern zugeordnet. Begleitende Symptome sind v.a. Kopfschmerzen und Schwindel, aber auch Reizbarkeit bis hin zu heftigen cholerischen Ausbrüchen, ein roter Kopf bzw. ein rotes Gesicht, Druck im Kopf, Tinnitus, trockene oder tränende Augen, ein bitterer Geschmack im Mund, Spannungsgefühl im Thorax, Oberbauch, Rippenbogen, manchmal mit Depression verknüpft, Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Herzklopfen, taube oder kalte

Gliedmaßen. Die wichtigsten Ursachen für die Entstehung dieser Symptome, und damit für die Entstehung von Bluthochdruck, sind aus Sicht der TCM folgende Syndrome:

- *aufsteigendes Leber-Yang, das meist durch „inneren Wind“ oder angestaute Wut oder angestauten Zorn hervorgerufen wird;*
- *„Loderndes Leber-Feuer“ infolge von Alkohol, Nikotin oder zu fettem Essen;*
- *eine Leber-Qi-Stagnation durch angestauten Zorn oder Depression;*
- *Leber- oder Nieren-Yin-Mangel, der durch Überforderung (z.B. eine langdauernde Krankheit) oder Verausgabung (z.B. exzessive Sexualität) verursacht wurde;*
- *ein „toxisches Herz-Feuer“ infolge des Nieren-Yin-Mangels oder infolge emotionaler Übererregung.*

Insofern Qigong die Nierenfunktion stärkt und hilft, das Leber-Qi gleichmäßig zu verteilen, ist es prinzipiell eine sehr geeignete Methode um Bluthochdruck zu senken. Bei sehr hohem Blutdruck jedoch, kann sogar das Qigong-Training eine zu große Belastung darstellen. In diesem Fall ist zunächst eine Behandlung mit Hilfe von Kräutern oder Medikamenten nötig. Natürlich ist unter diesen Umständen auch eine Veränderung der Lebensweise zur Beseitigung der Ursachen des Bluthochdrucks dringend erforderlich. Parallel zur Behandlung mit Medikamenten ist Qigong auf jeden Fall sehr empfehlenswert. Diese Frage wurde in China in mehreren großen Untersuchungen erforscht. Dabei zeigte sich, dass der Blutdruck durch eine Kombination von medikamentöser Behandlung und Qigong oder Tai-Chi-Training erfolgreicher behandelt werden kann, als mit einer ausschließlich medikamentösen Behandlung.

Die Wirkung des Qigong-Trainings bei Übergewicht

Das Qigong-Training ist bei Übergewicht nicht nur insofern von Vorteil, als durch die Bewegung der Stoffwechsel angeregt wird, vielmehr wird v.a. auch durch die vertiefte Atmung eine viel bessere Verbrennung der Nährstoffe erreicht. Darüber hinaus werden über die ständige Bauch- bzw. Bauchgegenatmung die Verdauungsorgane lang anhaltend massiert und damit äußerst wirkungsvoll stimuliert.

Die Wirkung des Qigong-Trainings bei Lungenproblemen, bei Beklemmungsgefühlen im Brustraum, bei akuter und chronischer Bronchitis sowie bei Asthma.

Bei akuter Bronchitis mit Husten, Schleim, Halsschmerzen, Beklemmungsgefühlen im Brustraum mit Atemnot und Kurzatmigkeit, ob mit oder ohne Fieber, ist eine ärztliche Behandlung erforderlich. Während der akuten Phase der Erkrankung sollte man nicht Qigong trainieren, die Behandlung mit Medikamenten bzw. Kräutern hat dann Vorrang. Sobald jedoch das Fieber verschwunden ist und die akute Symptomatik nachlässt, sollte man mit dem Training beginnen. Durch die vertiefte langsame Atmung im Qigong wird die Lunge wieder geöffnet und frei, es wird mehr Sauerstoff („gutes Qi“) aufgenommen und natürlich auch mehr verbrauchte Luft („schlechtes Qi“) ausgeschieden. Durch die gleichzeitige Anregung des Kreislaufs mit Hilfe der Qigong Bewegung wird der Sauerstoff bzw. das „gute Qi“ im ganzen Körper verteilt. Durch die langsame Erhöhung der Lungenkapazität mit Hilfe des Qigong-Trainings wird die Lungenfunktion insgesamt gekräftigt und gestärkt. Dies dient der Vorbeugung bzw. der Vermeidung von weiteren Erkrankungen der Lunge.

In der TCM sieht man viele Lungenprobleme, besonders aber asthmatische Erkrankungen, als Funktionsstörungen von Lunge und Nieren⁸. Da, wie oben bereits dargestellt, sich beim Qigong die Bewegung oft aus dem Zentrum heraus entwickelt, wird durch das Training die Nierenfunktion gestärkt, durch die Atmung wird die Lungenfunktion gestärkt, insofern stellt Qigong im Sinne der TCM sowohl eine symptomatische als auch eine ursächliche Behandlung von Lungenfunktionsstörungen dar.

Wenn man nach einer Lungenerkrankung das Qigong-Training wieder aufnehmen will, sollte man zunächst nur sehr leicht trainieren, zu Beginn empfiehlt es sich, in einer gewohnten natürlichen Weise zu atmen bzw. die Art der Atmung zu wählen, die in diesem Moment als leicht und einfach empfunden wird, um sich nicht erneut zu überfordern. Von dort aus soll man die Atmung wieder schrittweise verlangsamen und vertiefen. Empfehlenswert ist, wenn irgend möglich, durch die Nase, sowohl ein- als auch auszuatmen. Auch die Dauer des Trainings sollte zunächst sehr kurz gehalten werden, und dann schrittweise an die frühere Trainingsdauer angenähert werden. Wenn es im Winter zu kalt, zu nass oder auch zu trocken ist, sollte man besser nicht im Freien üben, um den Körper nicht zu überfordern. Darüber hinaus sollte durch eine angemessene Kleidung dafür gesorgt werden, dass eine neuerliche Erkältung vermieden wird. Bei einer chronischen Erkrankung der Lungen ist natürlich auch eine Änderung der Lebensweise in Betracht zu ziehen, da jede unnötige Belastung der Lungen vermieden werden muss.

Die Wirkung des Qigong-Trainings bei verletzungsbedingten Gelenkproblemen, bei Rheuma und Arthrosen

Gelenkprobleme sind praktisch immer mit Schmerzen verbunden. Dies hat in aller Regel zur Folge, dass sich Menschen mit Gelenkproblemen nicht gern bewegen und dadurch werden Bänder Sehnen und Muskeln in ihrer Funktion beeinträchtigt. Oft kommt es zu Schwellungen und zu Verhärtungen von Bändern und Sehnen und mit der Zeit sind die Gelenke selbst auch nicht mehr glatt.

In der TCM gibt es einen Leitsatz, der besagt, dass die Wurzel aller Schmerzen Störungen des Qi- und Blutkreislaufs sind, dass die Meridiane nicht durchlässig, sondern an irgendeiner Stelle gestaut sind. Gelenke sind gewissermaßen Engstellen, an denen es besonders häufig zum Stau kommt. Da durch das Qigong-Training mit seinen langsamen und entspannten Bewegungen die Meridiane geöffnet und der Qi- und Blutkreislauf gefördert werden, ist Qigong auch bei den allermeisten Gelenkproblemen eine sehr geeignete Methode, vor allem weil die runden Bewegungen sehr gelenkschonend sind. Durch den verbesserten Qi- und Blutkreislauf werden die Gelenke wieder genährt und ihre Funktion verbessert sich. Bei Gelenkproblemen ist es besonders wichtig, darauf zu achten, sehr entspannt zu üben und das Training sehr langsam zu steigern. Besonders hilfreich ist es, die Bewegungen langsam immer weiter werden zu lassen. Wenn es nach dem Training zu einer Schwellung, zu einer Rötung oder zu Schmerzen kommt, war das Training

⁸ Im Modell der TCM liegt bei Asthma eine Funktionsschwäche der Lunge vor, die in Kombination mit einer Nierenfunktionsstörung auftritt. Die Beeinträchtigung der Niere verhindert die Aufnahme des Lungen-Qi's, insofern kann dieses nicht in ausreichendem Maße nach unten in die Niere fließen und deshalb kommt es zu einem Stau des Lungen-Qi's im Brustraum, und dadurch ist die Einatmung erschwert.

In der Folge wird durch diesen gestörten Nieren-Lungen-Kreislauf zu wenig Wei-Qi gebildet, d.h. die Abwehr ist geschwächt. Dieser letzte Aspekt entspricht praktisch dem allergischen Aspekt des Asthmas im westlichen medizinischen Modell. In der westlichen psychosomatischen Sicht des Asthmas wird dieses sowohl mit unbewältigter Trauer nach Verlusten als auch mit Existenzängsten – also mit den seelischen Äquivalenzen der Lungen- und der Nierenfunktion – in Verbindung gebracht.

zu intensiv. Solange nur die Muskeln in der Dimension eines „guten“ Dehnungsschmerzes weh tun, kann dies toleriert werden. Wenn die Gelenke jedoch akut entzündet sind, sollte man eine Trainingspause machen und die Entzündung medikamentös oder mit Kräutern behandeln. Auch bei Gelenkproblemen ist es sehr empfehlenswert, sich warm anzuziehen und weder in der Kälte, noch bei Wind oder Nässe zu üben. Das Aufwärmen vor dem Training sollte in diesem Fall besonders langsam und besonders gründlich durchgeführt werden.

Die Wirkung des Qigong-Trainings bei chronischen Erkrankungen

Es gibt natürlich sehr viele unterschiedliche chronische Erkrankungen mit ganz unterschiedlichen Ursachen. Im Blickwinkel der TCM haben die meisten chronischen Erkrankungen jedoch folgende gemeinsame Merkmale:

- Die Yin-Yang-Balance ist gestört.
- Die harmonische Zusammenarbeit der inneren Organe ist beeinträchtigt.
- Der Qi- und Blutkreislauf, sowie der Kreislauf der Körperflüssigkeiten, sind gestört, die Meridiane sind gestaut.
- Das Shen ist geschwächt.

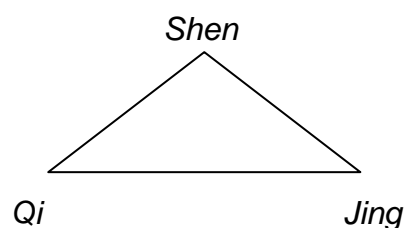
Da das Qigong-Training dies alles verbessert, ist es für die allermeisten chronisch Kranken sehr gut geeignet. Dabei gilt natürlich gerade für diese, dass sie ihre individuellen Grenzen genau beachten müssen, dass sie die Intensität, die Häufigkeit und die Dauer des Trainings ihren Möglichkeiten anpassen, dass sie die für sich geeigneteren Formen und Bewegungen auswählen. In vielen Fällen wird es nötig sein, mit einem erfahrenen Arzt oder Qigong-Lehrer genau zu besprechen, welche Form und welche Bewegungen sie in welcher Intensität und Dauer trainieren sollen. Das Kriterium sollte dabei sein, dass sie sich nach dem Üben nicht sehr müde fühlen. Das Qigong-Training ist nach Möglichkeit in einen gesamten Behandlungsplan, der die Lebenssituation und Lebensführung des Kranken berücksichtigt, einzubetten. Bei der Erstellung eines solchen Plans sind folgende Ziele anzustreben:

- Nach dem Training soll man sich nur ein bisschen müde fühlen und diese Müdigkeit müsste kurz danach wieder verschwinden.
- Appetit und Verdauung verbessern sich.
- Der Schlaf wird erholsamer.
- Die allgemeine Verfassung wird langsam, aber stetig besser.

Dabei sollte man natürlich wissen, dass Qigong nicht so schnell wirkt wie eine Behandlung mit Medikamenten. Man muss die Veränderungen deshalb genau und mit Geduld beobachten, kann jedoch auch ziemlich sicher sein, dass die auf diesem Wege erzielten Verbesserungen nachhaltig sind.

Jing, Qi und Shen – die „drei Schätze“

Jing, Qi und Shen sind im Modell der TCM die bedeutsamsten Substanzen des Körpers und werden deshalb die „drei Schätze“ genannt.



Eine Grundüberzeugung der TCM besagt: „Wenn die Basis des Dreiecks, das Qi und das Jing stabil und stark sind, dann ist das Shen kräftig.“

Eine alte chinesische Lebensweisheit über das Qigong sagt: „Das äußere Training im Qigong stärkt die Muskeln, die Bänder, die Sehnen und die Knochen und das innere Training stärkt die drei Schätze, das Jing, das Qi und das Shen“.

Die Stärkung der drei Schätze durch das Qigong oder Tai-Chi-Training wird dabei folgendermaßen differenziert:

- Die tiefe Atmung und besonders die Bauch- und Bauchgegendatmung sowie die Lenkung des Qi ins untere Dan-Tian stärken das Qi.*
- Die Entwicklung der gesamten Bewegung aus dem Zentrum heraus fördert den Aufbau des Jing.*
- Wird durch Qigong sowohl Qi als auch Jing, also die Basis des Dreiecks aufgebaut, dann sind dies die Bedingungen, unter denen Shen entstehen kann.*
- Durch die für das Qigong charakteristische Entspannung und Ruhe, durch den „freien Kopf“ und durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, wird es noch mehr gestärkt.*