

Was ist Qigong ?

Qigong sind Übungen aus der chinesischen Tradition und gehören zu den Heilmethoden der chinesischen Medizin. Es sind Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen, das heißt in jeder Übung wird eine – meist einfache – Bewegung mit einer spezifischen Atmung und einer speziellen Konzentrationsaufgabe verbunden. Jede dieser Übungen dient einer spezifischen gesundheitlichen Funktion.

Wie wirkt Qigong ?

Die entspannende Wirkung des Qigong führt zu seelischer Ausgeglichenheit, zu größerer seelischer Stabilität und verbessert den Schlaf. Regelmäßiges Qigong üben bringt uns in unsere Mitte und verbessert die Präsenz und Konzentration. Da Qigong den Energiefluss erhöht und Energie aufbaut, hilft es bei Müdigkeit und Erschöpfung. Es vertieft die Atmung, verbessert den Kreislauf, regt die Verdauung an und fördert alle Stoffwechselprozesse.

Darüber hinaus werden durch Qigong Bänder, Muskeln und Sehnen gedehnt und gestärkt.

Mehr....

In der chinesischen Tradition gibt es drei große Bewegungslehren: Kung Fu, Tai Chi und Qigong.

Qigong ist als Übungssystem 4000-5000 Jahre alt. Die alten Chinesen nannten Qigong „die Methode, Krankheiten zu vertreiben und das Leben zu verlängern“.

Qigong beinhaltet immer folgende Elemente:

Atmung, Bewegung, Konzentration oder Aufmerksamkeitslenkung

In den Übungen verbinden sich diese 3 Elemente nach gewissen Regeln und dienen einer bestimmten Funktion.

Die Atmung kann dabei viele unterschiedliche Formen annehmen: Zum Beispiel:

- es wird durch die Nase eingeatmet und durch die Nase ausgeatmet, – oder es wird durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet, – oder es wird
- durch den Mund ein- und durch den Mund ausgeatmet,
- es wird mit zwei Unterbrechungen ein- oder mit zwei Unterbrechungen ausgeatmet.
- Es gibt die Lungen-, die Bauch- und die Bauchgegenatmung. **(Mit einem Link (Das Atmen im Qigong))**
- Es wird langsam ein- und schnell aus- oder schnell ein- und langsam ausgeatmet, oder langsam ein- und langsam ausgeatmet.

Die Bewegungen sind ebenfalls sehr vielfältig: Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen oder im Liegen. Es gibt Übungen, bei denen nur die Arme bewegt werden und Übungen mit Arm- und Beinbewegungen. Besonders die Tierformen beinhalten eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Bewegungen. Viele Qigongübungen sind vor allem durch sanfte Bewegungen gekennzeichnet, es gibt aber auch Übungen mit sehr kraftvollen Bewegungen, wie z.B. das Kung-Fu-Qigong. Je nach den Lebensumständen, in denen man lebt (sitzende, ruhige Tätigkeit versus körperlich anstrengende Tätigkeit), wählt man ausgleichend entsprechende Qigongübungen aus.

Die Konzentrationsaufgaben sind ebenfalls sehr differenziert: man kann sich auf bestimmte Punkte, auf die Energiezentren, auf Akupunkturpunkte konzentrieren oder

an bestimmte Organe, an den Verlauf der Meridiane etc., denken. Das Qi wird mit Hilfe der Aufmerksamkeit im Körper an bestimmte erwünschte Orte gelenkt oder auf eine bestimmte Weise bewegt. Bei vielen Übungen geht es aber auch um die Aufnahme des Qi von außen, aus der Erde, von der Sonne oder einfach aus der Luft. Bei manchen Übungen konzentriert man sich auch auf Naturerscheinungen wie Sonne, Mond, Schnee, Fluss, oder Regen, um darüber einen indirekten Einfluss auf das Qi zu nehmen. Gerade die Konzentrationsaufgabe wird durch das jeweilige Ziel, durch die jeweilige Situation bestimmt. Der Raucher konzentriert sich z.B. auf die Lunge, bei Verdauungsproblemen konzentriert man sich auf die Magen-Milzfunktion etc.

Exkurs: Übung zur Klärung der Frage: „Was ist Qigong?“

Wenn man schulterbreit steht und die Arme langsam anhebt und wieder senkt – so ist dies noch kein Qigong, sondern nur Bewegung. Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt und beim Ausatmen wieder senkt – so ist dies noch kein Qigong, sondern nur Bewegung und Atmung. Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt, und sich dabei vorstellt, mit den Händen ein am Boden befestigtes Gummiband nach oben zu ziehen und beim Ausatmen die Arme wieder senkt, und sich dabei vorstellt, die Luft unter den Händen zusammenzudrücken, so ist dies noch kein Qigong, es wurde nur Bewegung und Atmung mit einer Konzentrationsaufgabe verknüpft.

Wenn man schulterbreit steht und die Arme beim Einatmen langsam anhebt und sich dabei vorstellt, mit den Händen ein am Boden befestigtes Gummiband nach oben zu ziehen, und beim Ausatmen die Arme wieder senkt, und sich dabei vorstellt, die Luft unter den Händen zusammenzudrücken, und wenn man dann, in dem Moment, in dem man bei dieser Übung Wärme oder ein Kribbeln in den Händen spürt, mit der Aufmerksamkeit in den Körper wechselt, und sich vorstellt, mit dem Heben der Arme die inneren Organe zu heben, und mit dem Senken der Arme die inneren Organe zu senken, um so den Fluss von Qi zwischen den inneren Organen und deren harmonische Zusammenarbeit anzuregen, dann ist dies Qigong, da sich Bewegung und Atmung nach bestimmten Regeln mit einer Konzentrationsaufgabe verknüpfen, und damit eine bestimmte Funktion erfüllt werden soll.

Der Qigongbegriff und die Qigongtradition:

Qigong besteht aus den beiden Silben „Qi“ und „Gong“. Die Silbe Gong bzw. das entsprechende chinesische Zeichen bedeutet soviel wie: betätigen, fleißig trainieren, ausdauernd sein, gut arbeiten. Dass man all die verschiedenen Übungen unter dem Oberbegriff Qigong zusammenfasst ist relativ neu, dies hat sich vor allem im letzten Jahrhundert eingebürgert.

Qigong ist ca. 4000-5000 Jahre alt. In dieser langen Tradition hat sich die Wirksamkeit erwiesen. Qigong wurde meist innerhalb einer Familie über die Generationen weitervermittelt. Man spricht deshalb bei einer Gruppe von Qigongübungen von einer Qigong-Familie. Es haben sich ca. 300-400 solcher Qigong-Familien entwickelt.

Man kann folgende Qigong-Traditionen unterscheiden:

- buddhistisches Qigong, „Fo-Jia“, diese Tradition ist ca. 2500 Jahre alt;
- daoistisches Qigong, „Dao-Jia“, diese Tradition ist ca. 1700 Jahre alt;
- konfuzianisches Qigong, „Ru-Jia“, diese Tradition ist ebenfalls ca. 1700 Jahre alt;
- aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammendes Qigong, „Yi-Xue“ dies ist vermutlich die älteste Tradition, Anfänge von medizinischem Qigong gab es bereits vor ca. 5000 Jahren;

- aus dem Kung-Fu entwickeltes Qigong.

Qigong-Arten

Beim Qigong kann zunächst zwischen einem eher spektakulären „**Äußeren-Qigong**“ und einem „**Inneren-Qigong**“ unterschieden werden. Vom „Äußeren-Qigong“ spricht man z.B., wenn die Übenden ihr Qi so zentrieren, dass sie Kieselsteine durchschlagen können, wenn sie sich so hart machen, dass eine Schwertspitze nicht in sie eindringen kann, oder wenn sie sich so leicht machen, dass sie auf Eiern oder Luftballonen gehen können.

Das „Innere-Qigong“ dient der Gesundheitsvorsorge und wird zu Heilzwecken eingesetzt.

Das „Innere-Qigong“ kann wiederum in 3 Gruppen oder Klassen aufgeteilt werden:

1. **Ruhiges-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Atmung und auf die Konzentrationsaufgabe gerichtet ist. Der Bewegungsanteil ist bei diesen Übungen gering. Nur ca. 20-25% der Aufmerksamkeit sind auf die Bewegung konzentriert, während ca. 75-80% der Aufmerksamkeit auf die Atmung und eine Konzentrationsaufgabe gerichtet sind. Man kann z.B. das Qi im Bauchraum kreisen lassen. Da ruhiges Qigong im Sitzen, im Stehen und im Liegen ausgeübt werden kann, eignet es sich besonders auch für Alte und Kranke.
2. **Mittleres-Qigong :** Dieses Qigong beinhaltet Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit etwa zur Hälfte auf die Atmung und die Konzentrationsaufgabe und zur Hälfte auf die Bewegung gerichtet ist.
3. **Bewegungs-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit zum größeren Teil auf die Bewegung gerichtet ist. Der Anteil der Aufmerksamkeit für Atmung und Konzentrationsaufgabe ist bei diesen Übungen geringer. Ca. 70% der Aufmerksamkeit sind auf die Bewegung konzentriert und ca. 30% sind auf die Atmung und eine Konzentrationsaufgabe gerichtet. Das „Spiel der 5 Tiere“ und das „Tai-Chi-Kranich-Qigong“ gehören z.B. zum Bewegungs-Qigong.

Die Dan-Tians

Dan-Tians sind Energiezentren die im Qigong eine bedeutende Rolle spielen. Die Silbe Tian bedeutet so viel wie Feld, Platz. Dan-Tian bedeutet: ein sehr gutes Feld, ein gesunder heilsamer Ort, aber auch: eine gute Medizin. Es gibt in den unterschiedlichen Modellen unterschiedliche Vorstellungen über die Anzahl dieser Energiezentren oder Dan-Tians. Im Tai Chi, Qigong und in der TCM spricht man meist von vier Dan-Tians: dem oberen, dem mittleren, dem unteren und dem hinteren Dan-Tian. Aus dem Indischen sind bei uns sieben Energiezentren bekannt. In anderen chinesischen Modellen wird von acht Energiezentren gesprochen, da auf Nabelhöhe zwischen einem vorderen und einem hinteren Dan-Tian unterschieden wird. Manchmal werden auch in den Handflächen und in den Fußsohlen noch je zwei Energiezentren dazugezählt.

Das obere Dan-Tian

Es liegt in der Gegend zwischen den Augenbrauen. Es ist sinnvoll, Dan-Tians nicht als Punkt sondern als Gebiet oder Bereich zu betrachten. In der TCM ist das obere Dan-Tian ein Fenster des **Shen** oder ein Spiegel des Organismus, der Seele und des Körpers.

Die Anregung eines möglichst freien Flusses von **Qi** im oberen Dan-Tian ist hilfreich:

Bei Erkältungen, bei Kopfschmerzen, bei Schwindel, bei hohem und niedrigem Blutdruck bei **Qi-** oder **Shen-Mangel**, bei Müdigkeit und bei Schlafstörungen, bei Augenproblemen, z.B. bei „doppeltem Sehen“ und zur Beruhigung. Als Tai Chi oder Qigong-Anfänger und bei Entzündungen im Körper sollte man sich jedoch nicht auf das obere Dan-Tian konzentrieren.

Das mittlere Dan-Tian

Es liegt im Brustraum, zwischen den Brustwarzen. Um den freieren Fluss von **Qi** im mittleren Dan-Tian anzuregen atmet man naheliegenderweise mit der Lungenatmung und stellt sich vor, das **Qi** im mittleren Dan-Tian kreisen zu lassen. Man bemüht sich darum, mit Hilfe der Aufmerksamkeit im Sinne des bereits erwähnten „Inneren-Machens“ das **Qi** links nach unten und rechts nach oben zu lenken.

Die Anregung dieses **Qi-Flusses** ist bei folgenden Problemen hilfreich: Beklemmungen in der Brust, Herzklopfen oder Herzrasen, Brustentzündungen und Spannungen in den Brüsten, Problemen der Milchbildung bei Stillenden sowie bei Kälte in Armen und Beinen. In der Schwangerschaft und während der Menstruation ist es empfehlenswert, sich auf das mittlere Dan-Tian zu konzentrieren. Bei Übelkeit und Erbrechen, bei Schwindel, Schluckauf und Kopfschmerzen soll man sich besser nicht auf das mittlere Dan-Tian konzentrieren.

Das untere Dan-Tian

Es liegt unterhalb des Nabels. Es gibt sehr unterschiedliche Vorstellungen, wie weit es unterhalb des Nabels liegt (zwischen ein und vier Finger breit) und wie weit es innerhalb des Körpers liegt. (von „unter der Haut“ bis „in der Mitte des Körpers“). Das untere Dan-Tian wird als das wichtigste Energiezentrum betrachtet, da es in der Mitte, im Schwerpunkt des Körpers liegt, da bereits der Embryo dort „ernährt und beatmet wird“, und dort die Nahrung als große Quelle der „nachgeburtlichen“ Energie verdaut und vom Körper aufgenommen wird. Unter dem Blickwinkel von Heilung ist dieses Zentrum bedeutsam, da von dort das **Qi** überallhin verteilt werden kann. Vor allem aber ist dieses Zentrum die Quelle für die Stärkung der bedeutsamsten Substanzen des Körpers: des **Yuan-Qi** und des **Jing**.

Die Verbesserung des freien Flusses von **Qi** im unteren Dan-Tian hilft bei Verdauungsproblemen, Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Blähungen, bei Beschwerden während der Wechseljahre, bei sexuellen Funktionsstörungen, bei Inkontinenz und bei häufigem Wasserlassen und bei Menstruationsbeschwerden, sofern diese durch einen Qi-Stau bedingt sind.

Kontraindikationen für die Arbeit mit dem unteren Dan-Tian sind eine Schwangerschaft, eine starke Menstruationsblutung und Organsenkungen.

Das hintere Dan-Tian:

Es liegt in der Gegend gegenüber dem Nabel, gegenüber dem unteren Dan-Tian im Rücken, in der Nierengegend. Der entsprechende Akupunkturpunkt heißt Ming-Men („Tor des Lebens“). Manchmal wird auch dieses Dan-Tian als wichtigstes Dan-Tian betrachtet, da es der Sitz des **Yuan-Qi's** und des **Jing** ist.

Die Verbesserung des freien Flusses von **Qi** im hinteren Dan-Tian hilft bei folgenden Problemen: Nierenfunktionsstörungen, Rückenschmerzen, Ischiasentzündungen, Kniebeschmerzen (sofern keine mechanische Schädigung vorliegt), Menstruationsstörungen, Schmerzen beim Eisprung oder ausbleibendem Eisprung, Impotenz und vorzeitigem Samenerguss sowie Verstopfung.

Kontraindikationen für die Arbeit mit dem hinteren Dan-Tian sind Organsenkungen und eine Schwangerschaft.

