

Qigong und Yangsheng

Gesundheitspflege auf Chinesisch

Ingrid Reuther

Die aus China stammenden Übungen des Qigong sind in den letzten Jahren auch im Westen immer bekannter und populärer geworden. Viele Menschen, auch in unserem Kulturkreis, schätzen die Selbstübungsmethode zur Gesunderhaltung, zur Regulierung von Befindlichkeitsstörungen und zur Therapie chronischer Erkrankungen.

Übungen des Qigong zeichnen sich durch ein hohes Maß an Harmonie aus. Dabei sind sie – zumindest gilt das für die Anfängerübungen – einfach zu erlernen und können von fast jedem durchgeführt werden. Bei körperlichen Einschränkungen lassen sich die Übungen modifizieren, so dass auch ältere, geschwächte oder kranke Personen von Qigong profitieren können.

Historisches

Der in China erst in den 1950er Jahren geprägte Sammelbegriff Qigong bezeichnet zusammenfassend eine Vielzahl unterschiedlicher Übungsmethoden und -stile, die fast alle wesentlich älter sind als ihr neuer Name. Die meisten haben ihre Wurzeln im chinesischen Altertum, sind also bis zu 2000 Jahre alt und dienen im weitesten Sinne der Kultivierung der Lebenskraft „qi“. Bereits früher trugen die Übungen die Namen, unter denen sie auch heute noch bekannt sind, wie



Reuther

„Acht Brokatübungen“, „Spiel der 5 Tiere“ oder „6 Laute Methode“, oder wurden den Yangsheng-Methoden zugerechnet. Yangsheng ist ein sehr alter, noch umfassenderer Begriff als Qigong, bedeutet soviel wie „Lebenspflege“ und bezieht auch andere Selbst-Kultivierungsmethoden wie Schachspiel, Musizieren, Rezitieren und Kalligraphie mit ein.

Ein frühes historisches Zeugnis von der Wertschätzung dieser Übungsmethoden liefert das 1973 in den Mawangdui-Gräbern gefundene Seidenbild daoyintu (Abbildung zum Leiten und Dehnen), das zu den Yangsheng-Manuskripten gezählt wird (siehe Kasten S. 19).

Qigong-Übungen, die ursprünglich aus China stammen, finden auch bei uns immer mehr Anhänger.

Regulierung des Körpers

Die Abbildungen auf dem Seidentuch erscheinen zunächst wie eine Art Gymnastik. Das stimmt und stimmt auch nicht. Denn während der Körper trainiert, reguliert und beweglicher gemacht wird, liegt das Hauptaugenmerk des/der Übenden bei den Vorgängen im Inneren. Das Wahrnehmen feinsten Veränderungen wird geschult. Meist ist durch eine kleine Veränderung der Übergang von einer unbequemen zu einer bequemen, von einer schmerzhaften zu einer weniger oder gar nicht schmerzhaften Haltung möglich.

Der Übende lernt seinen Körper besser kennen. Die Schultern sind entspannt, der untere Rücken locker, die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Physiologische Vorgänge während eines guten Qigong-Übungszustandes

- Wärmesensationen in den Extremitäten, im Lendenbereich, im Bauch- und Beckenraum
- leichtes, angenehmes Schwitzen
- vermehrter Speichelfluss
- klarer Kopf
- geistige Ruhe, gleichzeitig geistige Wachheit
- innere Gelassenheit
- Entspannung



Das Seidenbild daoyin tu

Das Seidenbild, das 1973 in den Mawangdui-Gräbern entdeckt wurde, wird auf das Jahr 168 v. Chr. datiert. Abgebildet sind 44 Figuren beiderlei Geschlechts, die sowohl anmutige als auch dynamische Körperbewegungen durchführen. Das Bild wird den Yangsheng-Manuskripten zugerechnet und belegt die hohe Wertschätzung, die diese Übungen zu jener Zeit genossen.

leicht tonisiert, die Gelenke werden im vollen Bewegungsausmaß durchbewegt.

Die Anforderungen des Qigong decken sich mit denen der modernen Haltungsschulung. Die Bewegungen sind jedoch niemals starr oder festhaltend, sondern immer weich, fließend, flexibel. Die Modulation von Anspannung und Entspannung wird eingeübt.

••••• **Die Bewegungen des Qigong sind stets weich, fließend und flexibel, niemals starr.**

Gleichwertig zu den Übungen in Bewegung (donggong) gibt es viele Übungen in Ruhe (jinggong), die ebenfalls eine Regulierung der Körperhaltung als äußeren Rahmen haben. Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen, bei denen außen keine Bewegung zu sehen ist, während der Übende sich auf die Bewegungen im Inneren des Körpers konzentriert (Abb. 1). Bei den Ruhe- und Bewegungsübungen dienen die Anweisungen für die Bewegungen und Haltungen des Körpers dazu, einen Rahmen, ein Gerüst, ein Gefäß für die Regulierung innerer Prozesse zu schaffen.

Regulierung des Geistes

„Die Gedanken sind wie eine Horde wilder Affen“, weiß der chinesische Volksmund. Beim Üben soll man die wilden Affen laufen lassen, den Geist zur Ruhe bringen und sich auf den Ablauf der Übung konzentrieren. Man übt mit Zuversicht und ist positiv gestimmt. Besonders hilfreich sind hierbei die Bilder aus der Natur, wie sie schon in den Namen der Übungen anklingen: „Stehen wie eine Kiefer“, „die Wolken teilen, den Mond tragen“, „den Berg schieben“, „auf dem Pferd sitzen und auf den großen Vogel zielen“, „der Kranich breitet seine Schwingen aus“, „der Affe pflückt die Pflirsiche“.

Alle Aspekte des Übens werden angeleitet durch den Geist. Schon allein die Tatsache, dass man sich selbst durch eine Sequenz führt, ist eine geistige Tätigkeit. Sich zu verwurzeln wie ein Baum und die Aufmerksamkeit im Dantian, einem Energiezentrum im Nabelbereich, zu bewahren, also Erdung und Zentrierung, sind wichtige Übungselemente.



Regulierung des Atems

Die Durchführung der Übungen hat einen regulierenden Einfluss auf die Atmung. Sie wird ruhiger, fließender, sanfter, tiefer. „Der Atem findet zu seiner Natürlichkeit zurück“ [1]. Der entspannte, natürliche Atem ist die Grundlage für alle späteren Atemtechniken.

••••• **Ziel der Übungen ist das Erreichen des Qigong-Zustands, der Einheit von Körper, Geist und Atem.**

Die Regulationsprozesse von Körper, Geist und Atem stehen nicht für sich allein: Vielmehr unterstützen sich diese drei Komponenten und regulieren sich gegenseitig. Ziel ist es, eine besondere Harmonie, eine Einheit von Körper, Geist und Atem zu schaffen, den sogenannten Qigong-Zustand oder Übungszustand, der sich durch besondere physiologische Phänomene erkennen lässt (Tabelle S. 18). Mit zunehmender Übungsfertigkeit kann dieser Zustand immer öfter, immer müheloser erreicht werden.

Eine Übung, mehrere Erkrankungen – mehrere Übungen, eine Erkrankung

Eine der häufigsten Fragen zum Qigong ist: „Welche Übung ist die richtige bei meiner Erkrankung?“ Man könnte sie beantworten mit: „Diejenige Übung, die leicht durchführbar ist und so viel Freude macht, dass sie täglich geübt wird.“ Außerdem sollte es eine Übung sein, die der Lehrer /die Lehrerin gut beherrscht [2].

Der Wesenskern aller Qigong-Übungen ist gleich. Auch wenn sie im äußeren Erscheinungsbild sehr unterschiedlich sein mögen, so haben sie doch eine gemeinsame Wurzel [1]. Diese liegt im *taiji* begründet, im „höchsten Prinzip“, dem Prinzip des

Universums, dem Weg der Natur, dem Wechsel von Yin und Yang, dem auch der Mensch unterworfen ist. Was in der Natur der Wechsel von Licht und Schatten, Tag und Nacht, Sommer und Winter ist, äußert sich beim Üben durch den Wechsel von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Ein- und Ausatmen, Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen, Beugen und Strecken, innen und außen. So wird das Taiji-Prinzip zur lebendigen Übungsanleitung.

Daraus lässt sich ableiten, dass eine einzige Übung alles Wesentliche enthält und sich demnach für mehrere Beschwerden oder Krankheitsbilder eignet. Umgekehrt



Abb. 1: Bei den Ruheübungen konzentriert sich der Übende auf das Innere des Körpers.

können Übungen aus verschiedenen Schulen, Stilen, Methoden zur Therapie gleicher Krankheiten oder zur Gesunderhaltung eingesetzt werden. So hat etwa die Sequenz „die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ nach Prof. Ji-ao Guorui positive Effekte bei Asthma [3] und Migräne/Kopfschmerz [4]. Mit der bekannten Sequenz „Acht Brokatübungen“ wurden Erfolge bei Osteoporose und Altersdepressionen erzielt [5].

Für die Praxis heißt das: Gesunde und Patienten mit unterschiedlichen Beschwerdebildern können in einer Gruppe üben – und alle profitieren!

Indikationen

Qigong ist primär eine gesunderhaltende Methode, doch auch aktiver Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin – der Teil, bei dem der Mensch vom Behandelten zum Handelnden wird und Ver-



Abb. 2: Auch in der Schwangerschaft kann und darf Qigong praktiziert werden.

antwortung für die eigene Gesundheit übernimmt. Qigong hat als Regulationsmethode Einfluss auf alle Systeme des menschlichen Körpers, z. B. Bewegungs-, Immun-, Hormon- und Verdauungssystem sowie vegetatives Nervensystem. Die Einsatzmöglichkeiten sind entsprechend vielfältig – von Befindlichkeitsstörungen wie kalten Händen und Füßen bis zur Begleitung bei Krebserkrankungen, vom prämenstruellen Syndrom über Diabetes mellitus und Schlafstörungen bis zu Rückenschmerz, Tinnitus und Asthma.

Die Palette der Indikationen reicht von Befindlichkeitsstörungen bis zu schweren Erkrankungen.

Der Erfolg hängt von vielen Faktoren ab, etwa dem Schweregrad der Erkrankung, der Übungsfertigkeit und der Regelmäßigkeit des Übens. Da man nicht weiß, welche Erkrankungen einen noch im Laufe des Lebens ereilen werden, ist es gut, über so eine Steuerungsmethode zu verfügen. Qigong ist ein guter Begleiter auf dem Lebensweg.

Kontraindikationen

Es gibt keine absoluten Kontraindikationen. Allerdings ist bei psychotischen Erkrankungen Vorsicht geboten, was den Umgang mit der Vorstellungskraft betrifft. Während der Menstruation und in der Schwangerschaft sollen nicht so tiefe und nicht so breite Schritte durchgeführt werden. Bei entsprechender Übungsfertigkeit und unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers relativieren sich diese Aussagen (Abb. 2) [6]. Alles, was nicht angenehm oder wohlig ist, weist auf eine nicht korrekte Durchführung hin.

Erlernen von Qigong

Grundsätzlich kann ein rein autodidaktisches Erlernen mittels DVD oder Buch nicht empfohlen werden. Auch hier muss noch einmal auf die Bedeutung eines Lehrers oder einer Lehrerin hingewiesen werden. Es könnten Probleme beim nicht korrekten Üben auftreten, die sich durch eine kompetente Leitung leicht korrigieren ließen. So kann die Freude am Üben erhalten bleiben und man bewegt sich immer im sicheren Bereich.

Qigong in der Arztpraxis

Qigong eignet sich hervorragend zur Einbindung in die Arztpraxis. Qigong verbindet Lebenskunst und Medizin, Prävention und Therapie. In Frage kommen Einzel- und Gruppenunterricht. Benötigt werden nur ein entsprechender Raum und natürlich ein kompetenter Lehrer. Ist dies der Arzt oder die Ärztin selber, so wird damit ein Exempel statuiert: Man geht mit gutem Beispiel auf dem Übungsweg voran. Und während man etwas für andere tut, tut man gleichzeitig etwas für sich selbst. Denn auch Ärzte haben eine Gesundheit, die es zu pflegen gilt. ■

Literatur unter www.medplus-online.info



Dr. med. Ingrid Reuther
Anästhesistin –
Akupunktur/TCM
Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für
Qigong Yangsheng e.V.
53115 Bonn
ingridreuther@aol.com