

Anti-Aging im alten China

Die innere Alchemie des Qigong

Die traditionelle chinesische Weltsicht kennt eine Fülle von Maßnahmen zur Steigerung der Lebensqualität und zur Verlangsamung von Alterungsprozessen.

Der Abbau von kognitiven Fähigkeiten, der Knochendichte, der Beweglichkeit oder der Hormonproduktion muss nicht oder nicht im Übermaß sein.

Was früher als normaler Alterungsprozess gesehen wurde, wird auch in der westlichen Medizin immer häufiger als langjähriger Bewegungsmangel oder als Folgen von Dauerstress betrachtet.

Drei wesentliche Bereiche des „Anti-Aging“ hängen zusammen und können bei regelmäßiger Beachtung deutlich zur Verlängerung des Lebens und Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Da man Vorgänge innerhalb des Organismus beeinflusst, spricht man von „innerer Alchemie“ des Qigong. Im Gegensatz dazu versuchte die äußere Alchemie Substanzen zu finden, welche bei Einnahme positive Effekte auf Lebensqualität und –dauer versprochen.

Gönnen Sie Ihrem Gehirn stressfrei Zeiten

Die geistigen Fähigkeiten – also die neuronalen Vernetzungen im Gehirn – nehmen im Durchschnitt um dreißig Prozent zwischen dem dreißigsten und neunzigsten Lebensjahr ab. Ein besonderer Auslöser für übersteigerte Abnahmeprozesse ist Stress. Nur in längeren stressfreien Erholungsphasen können in einem Teil des Gehirns – im Hippocampus, welcher für Lernen und Gedächtnis verantwortlich ist – neue Nervenzellen heranwachsen.

Stress löst unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vergesslichkeit, Depressionen und Angststörungen aus.

Die gute Nachricht: Viele der negativen Folgen können umgekehrt werden. Ein gestresstes Gehirn kann „umtrainiert“ werden. Besonders deutlich sind hierbei die positiven Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn in wissenschaftlichen Studien messbar.

Unser Gehirn benötigt für ein ordnungsgemäßes Funktionieren ausreichend Glukose und Sauerstoff. In stressreichen Zeiten verbraucht das Gehirn bis zu neunzig Prozent der Glukose im Körper.

Ausreichende, regelmäßige Nahrungsaufnahme und genügend frische Luft sind Grundvoraussetzungen für ein leistungsstarkes Gehirn.

Außerdem benötigt das Gehirn ausreichend Wasser. Alleine durch regelmäßiges Trinken können viele Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwierigkeiten oder Kopfschmerzen verhindert werden.

Bewegung spielt auch für unser Gehirn eine entscheidende Rolle. Kinder lernen äußerst viel über Bewegung. Kinder, die sich ausreichend bewegen, sind später signifikant intelligenter als Bewegungsmuffel.

Auch bei Erwachsenen lässt sich ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Aufbau neuer Nervenzellen messen. Bewegung fördert den Abbau von Stress und steigert die physische wie psychische Leistungsfähigkeit.

So aktivieren Sie den Jungbrunnen im Kopf:

- Bewegen Sie sich
- Entspannen Sie sich
- Atmen Sie durch
- Verwenden Sie Ihr Gehirn
- Ausreichende, regelmäßige Nahrungsaufnahme
- Ausreichend Wasser
- Ab und zu ein Glas Rotwein
- Ab und zu Ginkgo-Tee

Aktivieren Sie Ihre Hormonproduktion

Üblicherweise nimmt die Hormonproduktion mit zunehmendem Alter ab.

Die Produktion des „Jungbrunnenhormons“ DHEA erreicht mit 25 Jahren seinen Höhepunkt und nimmt von dort an stetig ab. Dieses Hormon wird wie einige andere – Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin – in den Nebennieren gebildet.

Durch eine vertiefte Bauchatmung kommt es nun zu mehreren positiven Effekten. Durch die Bewegung der Bauchdecke kann sich das Zwerchfell weiter absenken. Dadurch kann verstärkt Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben werden.

Darüber hinaus werden auch die Nieren und Nebennieren im Atemrhythmus bewegt. Dies führt zu einer Steigerung der Hormonproduktion in den Nebennieren. Diese Steigerung kann viele altersbedingte Abbauprozesse im Organismus ausgleichen. Allein schon deshalb ist es empfehlenswert, mehrmals täglich tief auszuatmen.

Die Nieren werden durch die innere Massage in ihrer reinigenden Funktion unterstützt. Die verstärkte Ausatmung von Kohlendioxid beugt überdies einer Übersäuerung des Körpers vor.

Deutliche Atemzüge gehen immer mit deutlichen Auslenkungen der Wirbelsäule einher.

Knochenmark

Ein durchschnittlicher, junger Erwachsener besitzt etwa 2600 Gramm Knochenmark. Mit zunehmendem Alter wird das blutbildende rote Knochenmark immer stärker durch gelbes Fettmark ersetzt. Die Fähigkeit, rote und weiße Blutkörperchen zu bilden, verringert sich.

Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff im gesamten Organismus. Besonders viel Sauerstoff benötigt dabei unser Gehirn. Weiße Blutkörperchen sind Teil des Immunsystems unseres Organismus.

Im Qigong wird über Bewegung, die Stimulation der Knochen – etwa durch rhythmische Be- und Entlasten – und bestimmte Atemübungen auf das Knochenmark Einfluss genommen. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird gezielt Qi bis tief in die Knochen gelenkt. Besonderes Augenmerk erhalten dabei die Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule und die Beckenknochen. Diese enthalten überdurchschnittlich viel rotes Knochenmark.

Lenken Sie Ihre Lebensenergie ins Knochenmark

Folgende Übung wird am besten im Sitzen ausgeführt, ohne sich dabei anzulehnen. Die Wirbelsäule ist frei beweglich und schwingt im Atemrhythmus mit. Verwenden Sie ein paar Minuten für angenehme, tiefe Atemzüge mit umgekehrter Bauchatmung. In dieser Atemform nehmen Sie mit der Einatmung die Bauchdecke zurück und aktivieren den Beckenboden. In der Ausatmung lösen Sie diese Aktivität und die damit verbundene Spannung. Die Zungenspitze ruht am Gaumen. Fahren Sie nur fort, wenn Sie angenehm und entspannt atmen und sich dazu bewegen können.

Mit der Einatmung lenken Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit und damit Ihre Lebensenergie Qi nach innen – zunächst Richtung Lendenwirbelsäule, später in die Wirbelkörper hinein zum Knochenmark. Qi kann dort seine nährende Eigenschaft zur Geltung bringen und den Aufbau von Knochenmark unterstützen. Mit der Ausatmung führen Sie das nun verbrauchte Qi nach außen und tauschen es gegen frische Lebensenergie.

Erweitern Sie jene Knochen, zu welchen Sie das Qi führen, im Lauf von mehreren Wochen. Beckenknochen – speziell das Kreuzbein – und die Oberschenkelknochen bieten sich hierfür an.

Zum Autor:

DI Armin Fischwenger, Jahrgang 1975, begann nach seinem Studium der technischen Mathematik als Lehrer für Taiji Quan und Qigong zu arbeiten.

Als Basis für seine praktische Arbeit war ihm dabei eine intensive Auseinandersetzung mit den östlichen und westlichen Wissenschaften wichtig. Heute lebt und unterrichtet er in Graz, wo er seit 1999 regelmäßig Kurse und Seminare für Taiji Quan, Qigong, Atmung und Meditation abhält. Er absolvierte eine insgesamt 10-jährige Ausbildung zum Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong und ist im Vorstand der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich (www.tqg.at) tätig. Anerkannter Ausbilder in Österreich und Deutschland (IQTÖ und DDQT).

Leiter der Ausbildung zum/zur KursleiterIn und LehrerIn für Qigong am Institut inbalance in Kassel.

Info bei Andrea Schönig – www.inbalance-kassel.de

Autor der Bücher „Organübungen im Qigong“, „Wildgans-Qigong“ und „Qigong für Pädagogen“ .

Kontakt und Informationen über laufende Veranstaltungen:

Armin Fischwenger

T: 0650/300 77 50

E: armin@tqg.at

W: www.philosophisch.at