

Medizinisches Qigong

Organübungen im Qigong

Qigong



Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Lauf von Jahrtausenden entwickelt wurden. Eine wörtliche Übersetzung könnte „Arbeiten mit Lebensenergie“ lauten oder auch „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“. Wesentliche Fähigkeiten umfassen das Ausleiten von negativer Energie aus dem Organismus sowie die verstärkte und aktive Aufnahme von frischem Qi aus der Umwelt. Lenken von Qi in bestimmte Körperbereiche zählt ebenso zu diesen Fertigkeiten wie das Herstellen eines stabilen Zentrums. Qigong gilt als jene „Wissenschaft, welche Qi in der Natur studiert“ (Dr. Yang Jwing-Ming). Daher ist Qigong jede Art von Training, welches mit Qi arbeitet.

Etwas enger kann man Qigong auch als „Studium des Qi im menschlichen Organismus“ bezeichnen. Zum Qigong zählen in diesem Fall Akupunktur, Kräuterheilkunde, Kampfkünste, Qigong-Massage, Qigong-Übungen und spirituelles Qigong.

In der langen und vielfältigen Geschichte des Qigong haben sich vier historische Wurzeln entwickelt:

- Die Lebenspflege, in der ein guter Umgang mit dem eigenen Qi zu besserer Lebensqualität führen kann.
- Die Meditation, in welcher man durch Vermehrung der Lebensenergie Erleuchtung und Unsterblichkeit zu erlangen sucht.
- Die Kampfkünste, mit dem Versuch, innere Kraft zu entwickeln.
- Die Therapie, welche den Qi-Haushalt des gesamten Organismus im Krankheitsfall regulieren soll. In diesem Fall spricht man vom „Medizinischen Qigong“

Allen Bereichen liegt das Konzept der Lebensenergie „Qi“ zugrunde, auf dem die gesamte traditionelle chinesische Philosophie aufbaut. Der Gedanke, dass Körper, Seele und Geist als eine Einheit zu verstehen und zu behandeln sind, ist so fest in diesem System verankert, dass man kaum von unterschiedlichen Teilen sprechen kann. Dementsprechend werden durch die Übungen des Qigong die Körperhaltung, die Atmung, die Vorstellung, der Fluss der Lebensenergie und der Geist reguliert.

Medizinisches Qigong

Medizinisches Qigong dient also zur Wiederherstellung von Gesundheit im Krankheitsfall. Oft wird es in Verbindung mit Akupunktur, Massage, Ernährungsratschlägen, Kräutertherapie und allgemeinen Empfehlungen zur Lebensgestaltung kombiniert. Hier drückt sich deutlich der ganzheitliche Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aus, in welcher häufig nicht nur eine singuläre Maßnahme zum Ziel führt. Zudem wird der erkrankte Mensch nicht zum passiven Patienten, sondern kann und muss aktiv an seiner Gesundwerdung mitarbeiten – etwa durch tägliches Üben.

Bei den Übungen handelt es sich meist um bewegte, langsame und sanfte Übungen, welche den Fluss der Lebensenergie Qi wiederherstellen und unterstützen sollen. Ein großer Teil aller Erkrankungen hat eine Stagnation dieser Lebenskraft als Ursache. Seltener gilt ein Mangel oder ein Überschuss als Grund einer Erkrankung. Die Auswahl der Übungen erfolgt in Übereinstimmung mit dem allgemeinen Gesundheitszustand, der Jahreszeit, der Konstitution und den allgemeinen Lebensumständen des Menschen.

Bekannte Qigong-Systeme, welche zum Medizinischen Qigong gezählt werden können, sind die Acht Brokatübungen, die Sechs Heilenden Laute oder das aus der Krebstherapie stammende Qigong-Gehen.

Organübungen im Qigong



Aktivierung der Nieren

In der TCM gelten die inneren Organe als tiefste „Schicht“ des Organismus. Wenn diese geschädigt sind, in ihrer Funktion beeinträchtigt sind oder zu viel bzw. zu wenig Qi erhalten, ist rasches Handeln erforderlich. Besondere Belastungen ergeben sich durch die klimatischen Faktoren Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte sowie die emotionalen Faktoren Zorn, Begierde, Sorge, Trauer und Angst. Wenn diese im Übermaß auftreten, kommen Übungen aus dem Medizinischen Qigong ebenso zur Anwendung wie als vorbeugende Maßnahme. Dementsprechend gibt es eine Reihe von Organübungen im Qigong, welche auf die Funktionskreise der Leber, des Herzens, der Milz, der Lungen und der Nieren wirken. Diese genannten Organe bilden die Yin-Organe des jeweiligen Funktionskreises. Zu diesen Speicher-Organen kommen unter anderem die „Akteure“ – die Yang-Organe, die Sinnesorgane und die Körperschichten:

- Leber, Gallenblase, Augen, Sehnen und Gelenke
- Herz, Dünndarm, Zunge und Blutgefäße
- Milz, Magen, Lippen und Muskeln
- Lunge, Dickdarm, Nase und Haut
- Nieren, Blase, Ohren und Knochen

Qigong-Gehen

Qigong-Gehen ist durch eine phantastische Kombination von Schritt- und Atemrhythmus gekennzeichnet. Der Atemrhythmus besteht aus zwei kurzen Einatmungen, einer Ausatmung und einer Atempause. Also: Ein, Ein, Aus, Pause. Oder auf Chinesisch: Xi, Xi, Hu – die Pause wird nicht gesprochen. Diesen Rhythmus nennt man Windatmung. Dazu kommen je nach Organ unterschiedliche Schrittfolgen.

Qigong-Gehen ist in den 1960er-Jahren entstanden bzw. wiederentdeckt worden. Es kommt aus der Krebstherapie und hat dazu beigetragen, Qigong in China weit zu verbreiten und auch im Westen bekannt zu machen.

Eine Initiatorin dieses Systems war Frau Guo Lin, welche selbst so schwer an Uteruskrebs litt, dass sie nach sechs Operationen von den Ärzten aufgegeben worden war.

Nachdem sie mit den Übungen begonnen hatte, lebte Sie noch 35 Jahre lang und löste mit ihrem Unterricht einen Boom aus, welcher nach kurzer Zeit auch nach Europa kam.



Qigong Gehen

„Qi-Walking“ dient zur Stärkung der oben erwähnten Organe. Dies erklärt auch die betonte Einatmung. Es wird in der Grundvariante und in den fünf Varianten der Funktionskreise jeweils bis zu 20 Minuten geübt. Damit sind Übungszeiten von über einer Stunde keine Seltenheit.

Im Qigong-Gehen findet man eine fabelhafte Verwirklichung des Prinzips „Meditation in der Bewegung“. Eine bestimmte Schritt- und Atemtechnik dient zur Kräftigung und zum Aufbau von Qi, sie fördert die Durchblutung der Beine und stärkt die Funktion der inneren Organe. Es handelt sich um aufbauende Übungen für innere Organe.

Die Sechs Heilenden Laute



Position für den Leber-Laut

Beim Summen, Singen oder Intonieren eines Lautes – speziell eines Selbstlautes – werden mit ein wenig Übung im gesamten Organismus Schwingungen entstehen. Diese Vibrationen regen oftmals einen bestimmten Bereich im Körper besonders an. Mit den heilenden Lauten werden gezielt innere Organe angesprochen und in Vibration versetzt.

Die inneren Organe neigen dazu, zu viel Qi zu erhalten, quasi heiß zu laufen. Dieses heiße, stickige Qi wird mit den heilenden Lauten nach außen abgegeben. Durch den Laut wird das jeweilige Organ in Schwingung gebracht und Resonanzen entstehen. Diese Resonanz zu finden ist der erste Schritt in der Übungspraxis und bedarf einiger Übung.

Die Sechs Heilenden Laute (chinesisch: Liu Zi Jue) sind eine uralte daoistische Übungsreihe. Zu jedem Organ fanden die alten Meister einen Laut, der die

Funktion des Organs unterstützt und es reinigt. Die Übungen werden meist mit einfachen Bewegungen kombiniert.

Der erste Heilende Laut dient zur Reinigung der Leber und wird „schü“ ausgesprochen. Die Endposition der Bewegung sehen Sie auf dem Foto.

Es folgen die reinigenden Laute für Herz, Milz, Lunge, Niere und den Dreifachen Erwärmer.

Das Lösen von materiellen wie geistigen und emotionalen Belastungen und Verunreinigungen steht hierbei im Vordergrund. Es handelt sich also um reinigende Übungen für innere Organe.

Um die erwähnten Übungen richtig durchführen zu können, ist der Unterricht bei einem qualifizierten und gut ausgebildeten Lehrer unbedingt notwendig. Wenden Sie sich zu diesem Zweck bitte an die IQTÖ – die Interessensvertretung der Qigong und Taiji Quan Lehrenden Österreichs. In Deutschland wenden Sie sich bitte an den DDQT, dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (www.ddqt.de)



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.tqq.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.andrea-schoenig.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@tqq.at

W: www.philosophisch.at