



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Qigong - Die Pflege der Lebensenergie

Von Foen Tjoeng Lie

Qigong gehört zu den sanften, meditativen Atem- und Bewegungstherapien der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann zur Prophylaxe und Behandlung von Krankheiten ebenso eingesetzt werden wie als mentales Training, beziehungsweise als geistige Schulung. In dem ersten Artikel der Serie zum Qigong wird auf den philosophischen Hintergrund dieser Therapieform verwiesen, werden die Besonderheiten und die Vielfalt der Techniken und Schulen skizziert, um so erste Einblicke in diese traditionelle Übungsform zu geben.

Seinem sprachlichen Ursprung nach bedeutet Qi "Lebensenergie" beziehungsweise "vitale Funktion", Gong "Fertigkeit" und "Fähigkeit" bzw. "Übung", so dass Qigong übersetzt zu verstehen ist als die "Fertigkeit mit der Lebensenergie (zu arbeiten)". Qigong, hat somit zum Ziel, mit der Lebensenergie, dem Qi, in bestimmten Übungen zu arbeiten, es zu regulieren zu aktivieren.

Dem Qigong wie auch den anderen chinesischen Bewegungs- und Meditationsübungen liegt das jahrtausende alte Wissen der traditionellen Medizin zugrunde mit ihrer spezifischen Auffassung vom Mensch-Sein und somit auch vom Krank-Sein. Ihren Ursprung hat diese Auffassung jedoch unter anderem im Daoismus, dessen Verständnis des Kosmos spürbaren Einfluss auf das Qigong genommen hat.

So sind die Übungen des Qigong in ihrem Ziele, die Körper-Geist-Harmonie herzustellen bzw. zu fördern, philosophisch bestimmt durch die dem Daoismus zugrunde liegende duale Weltauffassung. Einheit ist diesem Verständnis nach als das harmonische Zusammenspiel zweier einander entgegengesetzter Prinzipien, des Yin und Yang, zu verstehen. Das Streben des Menschen ebenso wie der Natur gilt solcherart der Gleichgewichtung dieser Dualismen. Krankheit wird auf der Grundlage des Daoismus als ein Ungleichgewicht der dualistischen Kräfte im Körper des Menschen aufgefasst, als eine Störung der Körper-Geist-Harmonie bzw. als eine Unterbrechung, ein Stocken des Qi Flusses in den Meridianen oder eine Dysregulierung im Qi und Blut, unter Berücksichtigung der Krankheitsbereitschaft (Disposition).

In Anlehnung an den großen bzw. kleinen Qi-Kreislauf durch die Meridiane finden sich so im Qigong Übungen, die das bewusste Lenken des Qi entlang dieser Linien zum Ziel haben. Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass sich die Meridiane, denen verschiedene Funktionen zugeordnet sind, durch Übungen des Qi-Kreislaufes optimal regulieren und koordinieren lassen. Dieses ist unter anderem bedeutsam für die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Auch ist die Gestaltung der Atmung ein wichtiger Bestandteil der Qigong Übungen. Die Vielfalt der Schulen bedingt hier unter anderem auch die Differenziertheit der Atemtechniken. Die Grundvoraussetzung all dieser Atmungsvarianten stellt dabei die natürliche Atmung dar, bei der der Atem nicht bewusst gestaltet wird. Darüber hinaus können Qigong Übungen mit tiefer natürlicher Atmung ausgeführt werden, bei denen dann die Atemfrequenz reduziert wird. Neben der natürlichen Atmung wird die Zwerchfellatmung am häufigsten beim Qigong praktiziert. Daneben gibt es noch spezifische Unterarten der Atemtechnik wie etwa die paradoxe Atmung, bei der Ein- und Ausatmung in ein Wechselspiel zu Brustkorb- und Zwerchfellatmung treten, oder die Intervall-Atmung, die durch eine kurze Pause zwischen zwei Atemvorgängen charakterisiert ist, sowie die so genannte embryonale Atmung, auch Schildkröten-Atmung genannt bei der die Atmung auf eine sehr

niedrige Frequenz reduziert wird. Einher mit dieser Differenziertheit der Atemtechnik geht die Vielfalt der Erscheinungsformen des Qigong.

Seinem Erscheinungsbilde nach lässt es sich in mehrere Formen unterscheiden; das innere Qigong (Nei gong), dessen Übungen in der Ruhe durchgeführt werden, und das äußere Qigong (Wai gong), dessen Übungen man mit oder in der Bewegung ausführt.

Der Methodik nach differenziert man zwischen der Schule der Stille (Jing zuo pai), in der das Ziel der inneren Stille gilt, der Schule der bewussten Atemführung (Tu na pai), in der der Akzent des Qigongs auf der Erlernung und Anwendung bestimmter Atemübungen liegt (siehe oben), sowie der Schule der inneren Alchemie (Lian dan pai), die die Willenssteuerung und Qi-Regulierung betont.

Neben diesen Übungen des inneren Qi gibt es auch die Möglichkeit, mit einer Qigong-Behandlung durch das äußere Qi (Wai qi liao fa) zu therapieren. Wai qi liao fa ist eine für die Patienten passive Form der Qigong-Behandlung, bei der die Therapeuten das eigene Qi bewusst von innen nach außen lenken. Bei dieser Therapie überträgt der Behandelnde sein Qi über die Fingerspitze oder den Handteller auf die Patienten und zwar gewöhnlich auf die erkrankten Stellen oder auf Akupunkturpunkte. Dieses geschieht zumeist, ohne die Patienten zu berühren. Häufig ruft diese Behandlung ein bestimmtes Gefühl der Schwere, Dehnung, Taubheit, Wärme, Kälte oder ein Kribbeln bei den Patienten hervor. Das Wai qi liao fa kann jedoch ebenso gut zu Passivität, Ruhe und Entspannung bei den Behandelten führen. Manchmal führt das Wai qi liao fa auch zu unwillkürlichen Zuckungen oder gar Bewegungen, wildem "Tanzen", emotionalen Ausbrüchen (Schreien, Beschimpfen, Um-Sich-Schlagen, Heulen, Lachen etc.), die nach der Behandlung in der Regel wieder verschwinden. Ungeachtet dieser Erscheinungsformen geben die Patienten später an, sich wieder ganz wohl zu fühlen.

In China wird Wai qi liao fa dann angewandt, wenn der Patient noch keine Qigong-Übungen erlernt hat, bei schweren Erkrankungen, bei denen der Erkrankte noch

nicht selbst aktiv Qigong praktizieren kann, oder zur Krisen-Intervention bzw. zur Schmerzbehandlung.

Wie diese Behandlung der Patienten mit äußerem Qi funktioniert, ist bis heute noch nicht ausreichend erforscht. Man nimmt an, dass das Qi der Therapeuten wie ein Signal oder eine Information von den Patienten wahrgenommen wird, was dann zu einer Fülle von Reaktionen im Sinne der Regulation bzw. Heilung führt. Gesichert ist jedoch, dass viele Qi Therapeuten in der Lage sind, willentlich Qi in einer bestimmten Stelle (etwa den Fingerspitzen oder dem Handteller) zu konzentrieren. Dieses kann als physikalisches Phänomen im Bereich der Wärme, des Infrarot, elektromagnetischer Wellen etc. durch Messungen bestätigt werden. Ob dieses dann allerdings auch den Heilungsprozess herbeiführt bzw. verstärkt, bleibt noch zu klären. Berücksichtigt werden muss sicherlich in gleichem Maße die Bereitschaft der Patienten, (außergewöhnliche) Hilfe anzunehmen. Auch der Placebo-Effekt dürfte bei der Behandlung mit äußerem Qi von nicht zu leugnender Bedeutung sein.

Im Gegensatz dazu führen die aktiv ausgeführten Qigong-Übungen unter anderem zu einer Regulierung des zentralen Nervensystems. Es wird die Aktivität der Großhirnrinde beruhigt und die Funktionsaktivität der verschiedenen inneren Organe reguliert beziehungsweise koordiniert. Darüber hinaus lässt sich bei regelmäßigen Qigong-Übungen eine Besserung der Atemfunktion feststellen, einhergehend mit einer Harmonisierung der Qi Aktivitäten. Auch werden die Qi Reserven mobilisiert, die Funktionsfähigkeit der verschiedenen Systeme optimiert. Dies gilt sowohl für den Bewegungsapparat als auch für die inneren Organe, so dass aus diesem Zusammenspiel eine gegenseitige Unterstützung und Ergänzung resultiert. Demzufolge stellt sich Qigong als eine ganzheitliche Methode zur Vorbeugung, bzw. Behandlung von Funktionsstörungen oder Krankheiten dar, die in der Differenziertheit ihrer Übungen (in der Ruhe oder in der Bewegung) und Anwendungsgebiete von jungen und alten, gesunden und kranken Menschen gleichermaßen genutzt werden kann. Jedoch hat die regelmäßige Ausübung des Qigong nicht nur therapeutischen Charakter, sondern ist auch all denjenigen zu empfehlen, die an

einer Harmonisierung zwischen Körper und Geist interessiert sind und mit einer sanften Schulung des Körpers ebenso ihre Fitness steigern, wie auch ihre geistigen Kräfte in der Meditation schulen wollen. Denn letztendlich ist es ja das Ziel des Qigong, ein gesundes Gleichgewicht der eigenen Kräfte - der körperlichen, wie auch der seelischen - herbeizuführen, zu unterstützen und zu fördern, um sich so mit Ruhe und Gelassenheit den Anforderungen des Lebens stellen zu können.