



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

Die Wirkungen des Qigong auf Körper und Geist

Von Foen Tjoeng Lie

Qigong wird oft als Wohltat für Körper und Geist bezeichnet. Dieses ist so richtig, wie es zu einfach ist. Foen Tjoeng Lie beschreibt, wie Qigong auf Körper und Geist wirkt und welche Grundregeln dabei zu beachten sind.

Die Übung von Qigong erfordert eine aufmerksame Auseinandersetzung und einen bewussten Umgang mit sich selbst. Die Übenden müssen sich sehr achtsam beobachten, spüren und den eigenen Körper ganz bewusst einsetzen. Aufgrund der damit verbundenen hohen geistigen und körperlichen Konzentration und Beanspruchung wirken Qigong-Übungen sehr intensiv auf diese beiden Aspekte des menschlichen Lebens. Beide Aspekte, Geist und Körper, nehmen nach dem Prinzip von Yin und Yang wechselseitig Einfluss aufeinander.

Es gibt zwei Grundregeln im Qigong, die die Übenden immer wieder zu hören bekommen:

1. sich entspannen, loslassen und
2. ruhig bleiben und gelassen sein.

Bei der Übung loszulassen und zu entspannen, bedeutet nicht, „schlaff zu versacken“ und ohne Halt zu sein. Vielmehr sollte die Entspannung als eine günstige Basis für eine Bewegung oder eine Körperhaltung dienen, die mit minimalem Einsatz der betreffenden Körperteile mühelos ausgeführt werden kann. Die Ruhe und die innere Gelassenheit helfen uns, bei der Übung loszulassen und zu entspannen.

Wenn wir die Ruhe haben und innerlich gelassen sind, spannt sich unser Körper nicht unnötigerweise an und wir können ohne Anstrengung üben.

Wir müssen zuerst uns selbst, unsere eigenen Fähigkeiten und Grenzen, genau kennenlernen und akzeptieren. Wir sollten die Anforderung der Übung an uns selbst bestimmen und uns genügend Zeit dafür nehmen. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns nicht überfordern und unnötig unter Druck setzen. Sonst wäre es nicht möglich, die beiden Grundregeln einzuhalten.

Außer diesen beiden Grundregeln gibt es eine Reihe von Kriterien, die beim Qigong unbedingt zu beachten sind.

Körperliche Zentrierung

Körperliche Zentrierung ist eine wichtige Voraussetzung für die bestmögliche Aufmerksamkeit und mühelose Ausführung der Qigong-Übungen. Soweit es nicht anders verlangt wird, bleibt unser Körper sowohl im Liegen, Sitzen, Stehen als auch beim Gehen in natürlicher Weise in seiner Mitte. Er bleibt zentriert. Dabei wird die Wirbelsäule gerade aufgerichtet, und das Gewicht wird stets so verteilt, dass ein optimales Gleichgewicht ermöglicht wird.

Viele chinesische Qigong-Gelehrte gehen davon aus, dass uns die zentrierte Körperhaltung längerfristig hilft, geistige Gradlinigkeit (Aufrichtigkeit) und eine innere Ordnung zu erreichen.

Stabiler Stand

Bei Qigong-Übungen sollten die Übenden einen stabilen Stand haben. Die körperliche Zentrierung hilft uns dabei. Wir können so besser die großen Gelenke (Schulter, Hüfte und Knie) entspannen. Dadurch sinkt unser Körpergewicht bis zum Boden hinunter, und wir gewinnen einen relativ tiefen körperlichen Schwerpunkt. Der so gelagerte Schwerpunkt verbessert das Gleichgewicht und ermöglicht einen intensiven Bodenkontakt, wie ein in der Erde tief verwurzelter Baum.

Nicht nur beim Stehen sondern auch beim Gehen ist es wichtig, ein stabiles Gleichgewicht zu halten. Dazu müssen wir exakt mit dem Körpergewicht arbeiten. Die Be- und Entlastung der Beine muss - entsprechend der jeweiligen Übung - jederzeit deutlich sein. So sollte z.B. das linke Bein mit dem ganzen Gewicht (100%) belastet sein, wenn das rechte bewegt wird.

Dieser Stand hilft, eine gute Basis für das psychische Gleichgewicht zu finden. Er ist ein wichtiges Fundament, um sich zu entspannen und anmutig zu bewegen. Die chinesischen Qigong-Schulen beschreiben dies als „Oben herrscht die Leere und unten die Fülle“. Sie sehen darin eine Möglichkeit, geistig und körperlich beweglich und flexibel zu werden.

Ausdruck und Bewegung

Beim Qigong ist es außerdem wichtig, ausdrucksvolle Haltungen einzunehmen bzw. Bewegungen auszuführen, selbst wenn dieses Kriterium nicht immer nachdrücklich erwähnt wird. Zwei Beispiele: Wir lassen das Handgelenk am Ende einer schiebenden Bewegung leicht in die Tiefe sinken. So zeigen wir, dass wir etwas vorwärts schieben. Oder wir beugen die Arme bei der Stehenden Säule (Zhanzhuang) so, dass es aussieht, als ob die Übenden einen großen Baum umarmen.

Diese inhaltsvollen Bewegungen und Haltungen werden unter anderem ermöglicht durch 1. die optimale Koordinierung, 2. die Steuerung aus der Mitte und 3. die geistige Führung.

Die Koordinierung zwischen den verschiedenen Teilen des ganzen Menschen muss optimal organisiert werden. Die Aktivitäten der Arme und der Beine, zwischen den Gliedern und dem Rumpf sowie zwischen dem Körper und dem Geist müssen harmonisch aufeinander abgestimmt sein. Sie agieren und reagieren aufeinander in einer Übereinstimmung, als ob sie einen harmonischen Dialog miteinander führen würden.

Zugleich werden die Bewegungen stets aus der körperlichen Mitte gesteuert; z.B. kommt der Impuls beim Vorwärtsschieben und gleichzeitigem Vorwärtsgen aus den Beinen, läuft weiter über den Rumpf (Beckengürtel, Wirbelsäule und Schulter-

gürtel) und die Arme in einer Art Kettenreaktion und erreicht schließlich die Hände. Das Schieben mit den Händen wird hierbei durch das reibungslose Zusammenspiel des ganzen Körpers deutlich gezeigt.

Geistige Führung

Diese Art und Weise der optimalen Koordinierung und Steuerung erfordert eine enorme Konzentration. Sie steigert die Funktionsfähigkeit unseres Kleinhirns und beruhigt die Aktivität der Großhirnrinde. Ferner können wir von der Übungsweise profitieren, um unseren Alltag günstig zu organisieren.

Geistige Führung bedeutet, mit Leib und Seele dabei zu sein. Sie umfasst folgende Aspekte:

- geistige Vorbereitung,
- bewusste Ausführung,
- Vorstellungskraft und Blickführung.

Bevor eine Bewegung ausgeführt wird, sollte sie geistig vorbereitet werden. Dazu gehört: innerlich ruhig zu werden, höchste Konzentration und eventuell die Bewegung gedanklich auszuführen. Die folgenden Bewegungen werden stets in Sekundenbruchteilen im Voraus geplant und vorbereitet. Die Bewegungen selbst werden mit der höchsten Konzentration und Aufmerksamkeit gewissenhaft ausgeführt. Dadurch gewinnen sie an Genauigkeit und können in einem Fluss erfolgen.

Die Übenden lernen, sich mit mehr Voraussicht und Präzision zu bewegen und zu handeln. Die Genauigkeit und die Aufmerksamkeit verschaffen den Übenden eine Möglichkeit, sich selbst klar zu beobachten und sich für sich und ihre Umwelt zu interessieren. Es kann der erste Schritt sein, liebevoll mit sich selbst, mit den Mitmenschen und der Umwelt umzugehen.

Ein weiterer bedeutungsvoller Aspekt ist, dass die Bewegungen beim Qigong meist unter Einsatz der Vorstellung über den Sinn dieser Bewegungen selbst ausgeführt werden. Wenn z.B. die Hände vorwärts geschoben werden, stellen sich die Übenden vor, als ob sie würden tatsächlich etwas schieben. Die Bewegungen gewinnen so an Bedeutung. Zusätzlich können die Meridiane durch das daraus resultierende

Wechselspiel zwischen An- und Entspannung der Muskeln stimuliert und reguliert werden. Das optimal funktionierende Meridiansystem ist nach Ansicht der TCM die Basis für die Gesundheit. Auch bei ruhebetonten Qigong-Übungen (ohne Bewegungen) stellen sich die Übenden den Sinn vor. Die Phantasien und das Visualisationsvermögen werden gefördert, und damit erhalten die Übenden die Möglichkeit, sich geistig zu entfalten.

Der Blick

Beim Qigong gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten, den Blick mit in die Übung einzubeziehen. Entweder wird vorwärts in die Ferne gesehen, ohne ihn auf einen Punkt zu fixieren. So bekommen wir ein weites und breites Blickfeld, d.h. wir können mehr sehen. Oder der Blick richtet sich nach der Bewegung (meist ein Sekundenbruchteil im Voraus), z.B. wohin die Hand hauptsächlich bewegt wird. So können wir die Bewegungen in die richtige Richtung lenken und im Blickfeld behalten. In gewisser Weise eignen wir uns damit eine Weitsicht und Orientierung an - auch für die Zukunft. Und wir lernen auch, uns hinter die eigene Handlung zu stellen und die Realität zu betrachten.

Es wurde festgestellt, dass Qigong die Übenden aufheitert und so als sanfte Möglichkeit angesehen werden kann, emotionale Blockaden zu befreien. Die Chinesen sprechen in diesem Fall von „Kanalisation des Qi in die richtigen Bahnen“.

Insgesamt gesehen lässt sich sagen, dass Qigong mit seinen unterschiedlichen Wirkungen die physiologische Anatomie und die Funktion der Organe sowie ein stabileres vegetatives Nervensystem und psychische Ausgeglichenheit bewirkt.

Geduld und Ausdauer

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass Lernen und Üben von Qigong Geduld und Ausdauer erfordern. Diese fördern die eigene Selbstdisziplin und sorgen so für ein Erfolgserlebnis, das einen positiven Einfluss auf Selbstvertrauen und Gelassenheit

hat. Selbstvertrauen und Gelassenheit bewirken wiederum Stabilität und innere Ruhe.

Viele Körperhaltungen und Bewegungen aus dem Qigong sind nach physiologischen Gesichtspunkten entwickelt worden, aber wir haben es verlernt, uns nach diesen zu bewegen. Das Umlernen bringt zusätzlichen Stress mit sich. Deshalb bedeuten Üben und Lernen beim Qigong auch ein Training, mit dem Stress umzugehen und ihn zu bewältigen. Dieses Training benötigt Zeit und Geduld. So können wir ein stabiles Gleichgewicht in Körper und Geist erreichen.

Qigong wird deshalb auch als eine ausgezeichnete Methode angesehen, den eigenen Geist zu schulen und psychosomatische Beschwerden zu behandeln. Sicherlich müssen sich die Übenden bewusst damit auseinandersetzen. Denn es gibt nun mal keinen Automatismus, der den Erfolg garantiert.