



© Damar Interactive - nachgestellte Situation

# Qigong – Die Lebenskraft nähren

Es ist 5:00 Uhr morgens an einem ganz normalen Wochentag in Wuhan. Trotz der frühen Morgenstunde sind die Straßen schon gut belebt. Die Frauen tätigen auf dem Markt ihren Einkauf, in den Garküchen wird Suppe für das Frühstück gekocht und in einer Parkanlage um die Ecke haben sich Jung und Alt versammelt, um die Energie des anbrechenden Tages für ihre Qigong-Übungen zu nutzen.



## Zum Weiterlesen:

- Schmidt, W.: Qigong – eine psychovegetative Regulationstherapie; Naturheilpraxis 2006; 11/1595–1600
- Greten, J.: Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin; 2. Aufl. Thieme 2007.
- Engelhardt, U. et al.: Leitfaden Qigong; 1. Aufl. Urban & Fischer 2007.
- Zhou, J.C.Y.: Praktisches Qigong; Ost-West-Verlag 1995.

Qigong lässt sich am besten mit »konzentrativ-meditativer Atem- und Bewegungstherapie« übersetzen und umfasst eine Vielfalt an Bewegungsformen. Unter »Qi« versteht man das energetische Potential des Menschen, seine Lebenskraft, welche die vitalen Funktionen ermöglicht und damit Grundvoraussetzung allen Lebens und Wirkens ist. »Gong« steht für Arbeit oder Beharrlichkeit im Üben.

Tausende von Menschen haben Qigong in Kursen an Volkshochschulen, in Wellnesseinrichtungen, Reha-Kliniken und anderen Therapieprogrammen kennen und schätzen gelernt. In manchen Kliniken ist Qigong mittlerweile als gesundheitsfördernde Maßnahme fest integriert, Krankenversicherer fördern Qigong im Rahmen von Präventionsmaßnahmen und viele Menschen üben regelmäßig zu Hause, um ihr Wohlbefinden zu fördern.

Um mit Qi arbeiten zu können, muss zunächst genügend Qi im Körper vorhanden sein. Neben der Lebenskraft, die wir von beiden Elternteilen bei unserer Zeugung mitbekommen haben, müssen wir zum Überleben ständig weitere Energie zuführen.

Qigong umfasst Übungen, die im Liegen, Sitzen, Stehen oder Laufen durchgeführt werden, in Ruhe oder in Bewegung oder in Kombination. Das Ent-

scheidende beim Qigong ist die Lenkung des Qi durch Entspannung, Konzentration, Vorstellungskraft, Körperwahrnehmung und Atmung, um auf Leitbahnen (Meridiane) und Leibregionen zu wirken.

Basierend auf einem Erfahrungsschatz von über 5000 Jahren und den daraus erarbeiteten Wirkmechanismen, ist Qigong bei vielen Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, Nervosität, innerer Unruhe, Überarbeitung, Angststörungen,

Schmerzzuständen, psycho-vegetativen Störungen und seelisch belastenden Situationen, wie sie beispielsweise bei

Krebspatienten und deren Angehörigen auftreten, wirksam.

»Qigong ist bei vielen Erkrankungen wirksam.«

## Die drei Wirkebenen des Qigong

Trotz der vielfältigen Stile und Formen, die wir heute kennen, haben Qigong-Übungen eines gemeinsam. Sie entfalten ihre Wirkung mit Hilfe der »drei Mittel«, die jeder Mensch naturgemäß zur Verfügung hat:

- dem Körper, d. h. Körperhaltung, Körperbewegung und speziellen Wirkzonen auf der Körperoberfläche,
- dem Atem und
- der Gedankenkraft.

Mit ihrer Hilfe kann der Mensch sein Qi mehr und kultivieren.

### Körperhaltung, Körperbewegung, Reflexzonenstimulierung

Spezielle Bewegungen und Körperhaltungen harmonisieren den Energiefluss, optimieren die Zirkulation der Körperflüssigkeiten und korrigieren Fehlhaltungen und Dysbalancen.

So werden Leitbahnen und ihre Reflexpunkte (Akupunkturpunkte) in genau festgelegter Form gedehnt und entspannt, das Gewebe genährt, Blockaden gelöst, der Ausgleich zwischen Yin und Yang gefördert und die konstitutionelle Ausgangslage verbessert. Yin steht in diesem Kontext für die Struktur bzw. das Funktionsgewebe, Yang für die Funktion selbst.

Im Rahmen einer bestimmten Körperhaltung oder während des Bewegungsablaufes einer Qigong-Übung werden be-

stimmte Reflexpunkte gedrückt, massiert, beklopft oder anderweitig stimuliert. In der Medizin werden seit langer Zeit Reflexzonen verwendet, z. B. am Fuß, an den Händen oder im Ohr, auf denen sich der gesamte Körper holographisch abbildet. Die Chinesische Medizin beschreibt über 360 dieser Reflexpunkte, die über den ganzen Körper verteilt sind und denen spezifische funktionelle oder energetische Wirkungen zugeordnet werden. Durch ihre Stimulation kann der Qigong-Übende somit selbst Einfluss nehmen auf seinen psychischen und körperlichen Zustand.

### Atmung

Wenn wir mit unserem westlich geprägten Denken über den Atmungsprozess nachdenken, ist dieser stärker von der Einatmung und damit verbunden mit der Sauerstoff-Aufnahme geprägt. Im asiatischen Leben, insbesondere im Zu-



Im Osten ist der Mensch eher geneigt, täglich etwas für sein Wohlbefinden zu tun.

sammenhang mit der Chinesischen Medizin bekommt dagegen die Ausatmung die tragende Rolle.

Ausatmen bedeutet abfließen lassen, entspannen, befreien von Überangefülltheit sowohl geistiger als auch körperlicher Art, aber auch ein Abgleiten in einen energetischen Mangel. Wir alle kennen die Redewendung »Dampf ablassen« nachdem wir uns über jemanden



- Anzeige -

# Schlapp statt immun was tun?

DAS IMMUNSYSTEM arbeitet unermüdlich zum Schutz unseres Organismus gegen Viren, Infektionen und das Wachstum von Krebszellen.

NATÜRLICHE KILLERZELLEN machen durchschnittlich etwa 15% der Leukozyten aus und gelten als „Elitetruppe“ unseres Immunsystems.

Wie Scharfschützen greifen sie mit Viren infizierte Zellen und Krebszellen an und töten sie. So wehren Natürliche Killerzellen Viren ab und bekämpfen Tumore und Metastasen. Dabei arbeiten sie sehr spezifisch. Sie unterscheiden gesunde Körperzellen von erkrankten.

Arabinosyloxylanverbindung aus Reiskleie und Shiitake-Enzymen.  
In 2 Versionen erhältlich:



**BioBran® 250:**  
50 Tabletten  
PZN 0287680



**BioBran® 1000:**  
105 Pulverbeutel  
PZN 0287697



bmtbraun

· Werastr. 113 · 70190 Stuttgart · Tel: +49 (0) 711 / 8 70 30 66 - 0 · Fax: +49 (0) 711 / 8 70 30 66 - 66

www.bmtbraun.de



© Fotolia – nachgestellte Situation

geärgert haben oder »die Luft ist raus«, wenn wir erschöpft sind.

Einatmen hingegen bedeutet ein energetisches Aufladen. Vor Prüfungen nutzen wir dies und holen tief Luft, bevor wir den Prüfungsraum betreten. Durch die Lenkung der Atmung und durch Konzentration auf bestimmte Atemziele wird die Wahrnehmung bestimmter Leibregionen im Bewusstsein verstärkt. So kann die Regulation der Organfunktionen durch das zentrale Nervensystem verbessert werden. Qigong ohne Bewusstwerdung der eigenen Atmung kann es nicht geben. Atemlenkung und Atemschulung sind feste Bestandteile jeder Qigong-Übung.

### Konzentrativ-meditative Gedankenkraft

Durch Verwendung imaginärer Bilder beim Üben treten das rational-logische Denken sowie belastende Konflikte in den Hintergrund. Eine Regulation des vegetativen Nervensystems setzt ein und kann sich synaptisch bahnen. Der Übende wird freier, ausgeglichener und gewinnt mehr Lebensfreude.

Körpergeschehen kann Ursache des psychischen Erlebens sein und nicht nur Wirkung davon. Machen wir uns nur einmal unsere Gesichtsmimik bewusst, wenn wir genervt sind. Kann es nicht sein, dass gerade dieser Gesichtsausdruck zu unserer Stimmung führt? Wenn wir in einer solchen Situation das »Innere Lächeln« üben, werden wir rasch feststellen, wie sich unser Gemütszustand verändert.

Beim Qigong werden genau diese Mechanismen genutzt, die es dem Patienten in schwierigen Situationen erlauben, aus

seinem Tief herauszukommen (z. B. bei depressiven Zuständen) bzw. eine überschießende Belebtheit (z. B. Herzklopfen, Schlaflosigkeit) abzusinken.

### Qigong praktisch

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollte eine Qigong-Übungseinheit typischerweise drei Phasen umfassen:

1. Vorbereitung und Aktivierung,
2. die eigentliche Intervention und
3. eine Abschluss- und Harmonisierungsphase.

Um die positive Wirkung des Qigong zu »erleben«, muss man gerade am Anfang sehr viel Disziplin und Eigenverantwortung aufbringen und Qigong zum festen Bestandteil seines täglichen Lebens machen. Planen Sie morgens oder abends wenigstens eine halbe Stunde für Ihre Übungen ein. Sie benötigen diese Zeit, um gedanklich Abstand zu nehmen und sich auf die Übungen einzulassen. Je länger Sie üben können, desto höher wird der Nutzwert für Sie sein. Achten Sie darauf, dass das Übungsumfeld stimmt. Schalten Sie Ihr Telefon und die Türglocke aus, bitten Sie Ihre Angehörigen, Sie während des Übens nicht zu stören und Lärm zu vermeiden. Der Übungsraum sollte angenehm temperiert und vor Wind oder Zugluft geschützt sein. Besuchen Sie regelmäßig eine Qigong-Gruppe. Üben in der Gruppe hat besondere Qualitäten, außerdem kann ein Lehrer Fehler korrigieren und die Übungen nach Ihren Bedürfnissen anpassen.

### Hilfe für Krebspatienten

In der Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass der Krebsentstehung

eine Blockade im Qi-Fluss vorausgeht. Es kommt zur so genannten Qi-Stagnation. Diese präsentiert sich in Völlegefühl, Blähungen, Kopfschmerzen, Schmerzen allgemein, emotionaler Unausgeglichenheit, plötzlichen Wutausbrüchen oder in aufgestauter Wut, die man in sich hineinfrisst.

Aus der Qi-Stagnation entsteht zunächst ein Blut-, dann ein Flüssigkeitsstau und erst danach kommt es durch Hitzeprozesse und Verdichtung zur Tumorbildung. Ein Blut-Stau zeigt sich z. B. in Thrombosen, Embolien, blauen Flecken, klumpiger Menstruationsblutung. Flüssigkeitsstau und Verdichtung führen zu Zysten, Myomen und Kongregationen.

Nicht aus jeder Verdichtung wird ein maligner Tumor, dennoch sind all diese Symptome Vorboten eines erheblich gestörten Fließgleichgewichtes des Qi und bedürfen der Behandlung.

Um das Übel bei der Wurzel zu packen, sollten Methoden in das Therapiekonzept einfließen, die dieses Fließgleichgewicht des Qi wieder herstellen. Schulmedizinische Verfahren (operative Entfernung des Tumors, chemo- und strahlentherapeutische Nachbehandlung, etc.) behandeln nur den Tumor, nicht aber die »Wurzel« der Erkrankung.

Qigong kann hier einen wichtigen Platz einnehmen, da es zu einer signifikanten Steigerung der Sauerstoffaufnahme führt, das Immunsystem stärkt, die Mikrozirkulation verbessert und damit das Blut bewegt, Stagnationen auflöst, die Versorgung der Gewebe mit Nährstoffen fördert, die Entgiftung über die Anregung der Lymphtätigkeit anregt, emotionale Blockaden löst und das Allgemeinbefinden verbessert.

Qigong ist kein Wunderheilmittel, aber es gibt dem Patienten die Möglichkeit, eigenverantwortlich Dysbalancen, Störungen und Mangelzustände auszugleichen, und trägt so zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. ■

**Text:** Dr. rer. nat. Wilfried Schmidt  
Biochemiker und Heilpraktiker,  
Praxis für Chinesische Medizin und  
Naturheilkunde  
[www.qimed.de](http://www.qimed.de)