

Qi Gong

Die sanfte Art seinen Körper neu zu entdecken

Entspannungspädagogin

Andrea Schaal
Dresdener Str. 21
42697 Solingen

Tel.: 0212/2264629
Email: andrea_schaal@arcor.de

Einleitung	2
Was ist Qi Gong	3
Die Dan Tian im Qi Gong	4
Yin und Yang im Qi Gong	5
Die Atmung im Qi Gong	5
Die drei Elemente im Qi Gong	6
Körperhaltungen im Qi Gong.....	7
Wirkungen vom Qi Gong	9
Erfahrungsbericht vom Qi Gong	10

Einleitung

In der heutigen Zeit leben viele Menschen in der Welt des Verstandes. Durch das ständige Denken und Grübeln verlieren die meisten Menschen den Bezug zu ihrem Körper, es können dadurch körperliche Beschwerden und sogar starke psychische Probleme bis hin zu Depressionen auftreten.

Beim Qi Gong lernt man wieder seinen Körper besser wahr zu nehmen und mehr auf seine Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Um wieder dies zu erlangen wird gerne der Baum als Symbol genommen. Durch seine Verwurzelung stellt der Baum eine enge Beziehung mit der Mutter-Erde dar. Der Baum kann nur dann gedeihen und leben, wenn ausreichend Energie aus der Erde bis in die Äste und Krone fließt und auch wieder zurück.

Da der Mensch genauso wie der Baum aufrecht steht, stellt man sich vor, dass der Stamm der Mensch ist und die Äste sind die Gedanken und der Verstand. Es ist wichtig dass wir uns erst mit der Erde verwurzeln, so wie der Baum, nur so bekommen wir einen stabilen Stand, erst dann kann auch die Energie besser in unseren Körper fließen und hält sich dadurch nicht nur im oberen Körperteil und im Kopf auf.

Wenn die Energie sich zu viel oben aufhält, spricht man von einer oberen Fülle, die Symptome sind: schwerer Kopf, Kopfschmerzen, innere Unruhe, schlechtes Gedächtnis, Einschlafschwierigkeiten, Enge – und Druckgefühl in der Brust, schweres Atmen usw.

Bei unterer Leere können die Zeichen sein: Schmerzen und Schwächegefühl im LWS -Bereich sowie in den Knien und Beinen, ein unsicherer Gang, ein instabiler Stand.

Der Baum hat durch seine starke Verwurzelung mit der Erde einen festen Stand und kann jeden Widerstand stand halten, während oben die Blätter und Äste sich leicht im Wind bewegen. Qi Gong will uns vermitteln dass wir erst einen festen Stand, festes Fundament bekommen und im oberen Körperbereich ab Nabelhöhe aufwärts eine Leichtigkeit erfahren. Mit diesem Vergleich lernen wir wieder unseren Körper neu zu entdecken und besser zu spüren.

Was ist Qi Gong ?

Qi = Energie

Gong = Arbeiten, Üben

Qi gong = Mit Energie Arbeiten

Qi Gong ist eine alte chinesische Heilgymnastik. Vor über 3.000 Jahren entstand hier die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), in diesem Gesundheitssystem wird der Körper-Geist-Seele als eine Einheit betrachtet in dem alle Organe mit einander in Verbindung stehen.

Zu den 5 Säulen der TCM gehört:

Chinesische Ernährungslehre

Chinesische Kräutermedizin

Tuina-Massage

Akupunktur

Qi Gong

Beim Qi Gong handelt es sich um eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Bei dieser Methode kann das Qi frei in den Energiebahnen die so genannten Meridianen in unserem Körper zirkulieren und alle Organe mit frischer Lebenskraft versorgen. Ist das Qi blockiert entstehen Krankheiten.

Mit Hilfe vom Qi Gong wird das Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper reguliert, die Selbstheilungskräfte in uns werden aktiviert, stärken das Immunsystem, beugen der Entstehung von Krankheiten vor und erhöhen die Lebenserwartung.

Über die Jahrhundert haben sich unterschiedliche Stile entwickelt, die aber alle auf denselben Prinzipien beruhen.

Die Dan Tian im Qi Gong

Dan Tian werden als Energiezentren beschrieben wo sich dort das Qi sammelt und speichern kann. Es gibt verschiedene Dan Tian die sich an unterschiedlichsten Körperbereichen befinden:

Obere Dan Tian liegt in der Mitte zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel (Yin Tang). Das ist das Qi – Zentrum der Hypophyse, füllt man dieses Zentrum mit Energie erhöht sich die Gehirnkapazität und die Fähigkeit klar und rationell zu denken.

Mittlere Dan Tian liegt im Zentrum des Brustbeins zwischen den Brustwarzen (Ren 17). Er ist der Qi – Speicher des Herzens, aktiviert man dieses Zentrum, entwickelt sich ein Gefühl der Ruhe und des inneren Friedens.

Untere Dan Tian befindet sich zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel (Ren 6). Er ist das Lebenszentrum des Menschen, füllt man dies mit Energie auf, verfügt man über ein hohes Maß an innere Stärke, Vitalität und Willenskraft. Man wird durch gewisse Ereignisse im Leben nicht mehr so schnell aus der Bahn geworfen, Pläne lassen sich schnell in Taten umsetzen. Der Bauch sendet zugleich eine Vielzahl an Informationen und innere Entscheidungen ans Gehirn.

Hintere Dan Tian liegt genau gegenüber vom Nabel, zwischen 2. und 3. LWS. Er ist das Qi Zentrum der Niere, lenkt man die Energie hier hin wird das Lebenstor gewärmt, beseitigt Kälte im Unterleib, kräftigt den Rücken und die Knie, stabilisiert die Nierenessenz.

Bei den Qi Gong – Übungen wird das Qi erst im Unterbauch gesammelt und aktiviert, mit der Zeit werden dann auch die anderen Energiezentren stimuliert. Ziel ist es hier eine innere Verbindung zwischen den verschiedenen Dan Tian herzustellen damit es zu einem harmonischen Qi – Flusses kommt.

Yin und Yang im Qi Gong

Yin und Yang haben in der TCM eine große Bedeutung. Sämtliche Funktionen und Strukturen unseres Körpers werden in Yin und Yang zugeordnet. Yin im Körper ernährt die Organe und das Gewebe, beruhigt und kühlt, Yang im Körper regt die Organfunktionen an, aktiviert und erwärmt.

Das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang im Menschen und im Leben bedeutet Harmonie und damit Gesundheit. Zuviel Yin (Ruhe) erschöpft die Widerstandskraft, zuviel Yang (Aktivität) erschöpft uns.

Im Qi Gong spielen die Gegensätze wie Bewegung und Ruhe, Öffnen und Schließen, Spannung und Entspannung, Zusammenziehend und Ausdehnen, Hoch und Niedrig eine wichtige Rolle. Mit diesen Funktionen schaffen wir ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Yin und Yang.

Atmung im Qi Gong

Im Qi Gong ist die Atmung das wichtigste Instrument. Atem ist Qi und Kraft, der Körper nimmt durch die Atmung Sauerstoff auf und aus diesem Sauerstoff wird dann Qi produziert. Je besser die Atmung ist, desto mehr Qi haben wir im Körper.

Babys beherrschen die richtige Atmung (Bauchatmung), beim älter werden schiebt sich das Bewegungszentrum der Atmung zum Thorax, durch diese Brustatmung entsteht eine flache Atmung. Bei Stress oder bei emotionalen Problemen wird die Atmung schneller, flacher oder gar stockend, es wird nur ein Teil des Lungenvolumens genutzt, der Körper wird nicht ausreichend mit Qi genährt.

Beim Qi Gong lernen wir in unserem Rhythmus wieder in eine tiefe Bauchatmung über zu gehen, der Körper wird richtig mit Qi ernährt, es beruhigt den Geist und reduziert körperliche oder geistige Stressfaktoren. Bei der entspannten Atmung wird die Herzfrequenz reduziert, der Blutdruck normalisiert sich, es werden weniger Stresshormone produziert und das Immunsystem wird gestärkt. Durch die richtige Atmung werden wir ruhig, harmonisch und glücklich.

Die drei Elemente im Qi Gong

Die drei Elementen im Qi Gong sind:

Körper (Haltung / Bewegung)

Atmung

Geist (Imagination / Vorstellung)

Bei den Qi Gong Übungen wird ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Atmung und Geist erreicht. Wichtig ist die richtige Körperhaltung, sie dient zur Entspannung der Wirbelsäule, gibt den inneren Organen Raum, unterstützt die Atmung und das Qi hat die Möglichkeit besser fließen zu können.

Durch die Aufmerksamkeit wird die Körperbewegung harmonisch, langsam, fließend geleitet und somit folgt die Atmung der Bewegung. Die Atmung fließt also nach diesem Bewegungsmuster allmählich ruhiger und tiefer. Auch werden hier nach diesen Bewegungen durch Anspannung und Entspannung viele feine Muskelgruppen, Bänder, Sehnen und Knochen gestärkt.

Beim regelmäßigen Üben geht das Bewusstsein, der Geist nach innen, man spürt den Fluss der Lebensenergie und man lernt mit der Zeit die Blockaden mehr und mehr zu lösen. Die verbrauchte oder kranke Energie wird abgegeben und neue frische Energie wird aufgenommen.

Körperhaltungen im Qi Gong

Qi Gong – Übungen können in verschiedenen Körperhaltungen ausgeführt werden:

Liegen

Übungen im Liegen sind für kranke und schwache Menschen geeignet und helfen bei Schlafstörungen.

Sitzen

Übungen im Sitzen werden zur Stärkung des Körpers angewandt.

Gehen

Übungen im Gehen können immer auf zwei ergänzende, ausgleichende Weisen ausgeführt werden. Es gibt komplizierte und einfache Bewegungsabläufe, "harte" und "weiche" Übungen zur Kraftentfaltung, schnelle und langsame Bewegungen, Übungen mit großem oder kleinem Kraftaufwand.

Stehen

Übungen im Stehen führt man meistens mit feststehenden Füßen in vorgeschriebenen Körperhaltungen aus. Diese Übungen werden zur Stärkung des Körpers und zur geistigen Konzentration eingesetzt. Diese Körperhaltungen werden auch „ Stehen wie eine Kiefer „ oder „ Stehen wie ein Baum „ genannt. Bei dieser Haltung können die Energien zwischen Himmel und Erde besser fließen.

Körperhaltung im Stehen

Füße

Die Füße berühren mit der gesamten Sohle den Boden, als seien sie eingewurzelt, sie vermitteln uns ein Gefühl das wir eine feste und tiefe Verbindung mit der Erde haben. So erreichen wir einen stabilen Stand. Die Füße stehen in Schulterbreite parallel.

Knie

Die Knie sind leicht gebeugt, sie sollten von der Seite betrachtet, nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Werden die Knie etwas nach außen gedreht, erhöht sich die Spannung in den Beinen bzw. in den Gelenken leicht. Die Knie sollten in die gleiche Richtung wie die Zehen zeigen.

Becken

Das Becken wird entspannt und etwas gesenkt, als wolle man sich setzen. Das Steißbein ist nach unten gerichtet. Man stellt sich vor, am Steißbein befindet sich eine Schnur an der ein Gewicht befestigt ist und das Steißbein nach unten zieht, durch diese Haltung wird die Lendenwirbelsäule gestreckt.

Brustkorb

Ist der Unterbau stabil, kann das Gebäude problemlos weiter nach oben wachsen. Die Aufmerksamkeit geht nun zum Brustkorb und zu den Schultern. Brustkorb und Schultern sind entspannt. Die Schultern nach unten und etwas nach vorne sinken, so dass die Schulterblätter sich etwas von der Wirbelsäule entfernt. Diese Haltung ist das Gegenteil von Brust raus.

Arme

Beide Arme leicht nach außen aufspannen, die Achsel sind leicht geöffnet, die Arme bilden einen Kreis. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Finger sind locker und natürlich gespreizt.

Kopf

Man stellt sich vor, eine Marionette zu sein, die durch einen Faden, der an der höchsten Stelle, der Bai Hui, am Kopf befestigt ist und somit mit dem Himmel verbunden ist. Der Faden hält den Kopf, sodass der Körper nach unten hängen kann. Dadurch findet eine Entlastung der Halswirbelsäule statt.

Gesicht

Das entspannte Gesicht zeigt ein feines Lächeln. Das Lächeln kommt von innen. Die Augenbrauen sollten sich öffnen und nicht zusammengezogen sein. Ober- und Unterkiefer und die Lippen liegen nur leicht aufeinander.

Blick

Der Blick geht geradeaus, entspannt in die Ferne. Man kann die Augen entspannt offen halten oder auch halb oder ganz schließen. Es gibt auch den inneren Blick, den Blick nach innen. Die Aufmerksamkeit wird auf innere Vorgänge und Befindlichkeit gerichtet.

Zunge

Die Zungenspitze wird ein kleines Stückchen hinter den Schneidezähnen ohne Druck an den oberen Gaumen gelegt.

Wirkungen vom Qigong

Stärkt die Lebensenergie „Qi“

Stärkt das Immunsystem

Regulierende Wirkung auf das Herzkreislauf-System

Reguliert das Verdauungssystem

Reguliert das Atemsystem

Reguliert das Nervensystem

Fördert die Beweglichkeit

Fördert die Konzentration

Fördert das allgemeine Wohlbefinden

Hat eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche

Fördert die Koordination von Bewegungen

Reguliert Stresssymptome

Fördert die Wundheilung nach Verletzungen

Erfahrungsbericht vom Qi Gong

Eine verheiratete Klientin, Jahrgang 1960, 2 Kinder (1990 u. 1993), hatte eine schlechte Kindheit, wuchs in einem Kinderheim auf, was zur Folge hatte, dass sie durch traumatische Erlebnisse mit 38 Jahren unter starken Angstzuständen und Panikattacken litt. Dieser Zustand hielt 8 Jahre an. Sie verlor das Vertrauen zu sich selber, sie fühlte sich nicht mehr in ihrem Körper wohl, ihr Gang von ihr war unsicher, die Stimme war leise und belegt, die Atmung war oberflächlich, sie wurde von Schlafstörungen gequält, Engegefühl im Brustbereich.

Eine einfühlsame Psychotherapeutin half ihr durch Gespräche die traumatischen Ereignisse, aus ihrer Kindheit, besser zu verarbeiten und dies auch aus einer anderen Perspektiven zu sehen (Aha- Effekt). Begleitend wurde sie auch in Autogenen Training unterwiesen, was sie auf der körperlichen Ebene vorübergehend weiterbrachte, der Körper wurde ruhiger, sie konnte besser schlafen, sie hatte auch wieder einen spürbaren Bezug zu ihrem Körper. Dieser Bezug zu ihrem Körper war jedoch noch brüchig, denn unterschwellig empfand sie körperliche Symptome, die zwar vorübergehend durch das AT verschwanden aber immer wieder nach oben kamen. Der Geist von ihr machte deutliche Fortschritte, nur der Körper war noch nicht soweit. Durch körperliche Symptome wurden die negativen Emotionen immer wieder wach gerufen, es war für sie ein schrecklicher Kreislauf. Denn ihr Körper wusste, dass das Trauma noch nicht gänzlich bearbeitet war.

Aus der Sicht der TCM wird der Mensch in seiner Gesamtheit mit seinen psychischen und physischen Vorgängen gesehen. Es gibt keine Trennung zwischen Seele und Körper, wie es im westlichen Denken vorherrschend ist. Im TCM wird der Körper-Seele-Geist-Mensch, als Gesamtheit betrachtet und wahrgenommen. Durch innere pathogene Faktoren, wie psychischen Problemen, stagnierte die Lebensenergie, das Qi, es konnte nicht frei fließen, es entstanden Blockaden, die zu körperlichen Beschwerden führten.

Die Klientin besuchte einen Qi Gong-Kurs. Bei den Qi Gong-Übungen kamen am Anfang bei ihr ganz stark die alten körperlichen Reaktionen zum Ausdruck, sodass auch wieder die belastenden Gedanken da waren. Am liebsten hätte sie den Kurs abgebrochen, aber irgend etwas bewegte sie innerlich dazu, weiter zu machen. Es war für sie ein schwerer Weg, der jedoch für sie immer leichter wurde.

Durch die formschönen, langsamen, gleichmäßigen, fließenden Bewegungsübungen und da zu auch die Atemübungen, konnte das stagnierte Qi ins Fließen gebracht werden und so wurden die entstandenen Blockaden mit der Zeit aufgehoben. Die regelmäßigen Übungen hatten bei ihr eine positive körperliche Auswirkungen, es entstand eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist.

Der Unterschied zwischen Autogenes Training und Qi Gong war: Beim AT lernte sie durch Konzentration den Körper zu beruhigen und zu entspannen, hier war es auch nicht schlimm wenn sie dabei einschlief. Wo das AT aufhört, fängt das Qi Gong erst richtig an, in dem entspannten Zustand lernte sie mit dem Bewusstsein und dem

inneren Blick, das Qi im Körper zu führen und konnte damit, die jeweiligen Blockaden, lösen.

Sie schaffte es durch die Qi Gong-Übungen auf eine wunderschöne sanfte Art ihren Körper neu zu entdecken und sich auch innerlich so zu akzeptieren. Auch ihre Familie und ihr Bekanntenkreis merkten eine positive Veränderung, ihre Lebensqualität verbesserte sich.