

Tanja Eisentraut

Qigong – mehr als eine Entspannungstechnik



*„Spannung und Entspannung – diese beiden Pole bestimmen das Leben!“
(Gudrun Zydek)*

Tauscht man in dem Aphorismus der deutschen Schriftstellerin Gudrun Zydek die beiden Wörter „Spannung“ und „Entspannung“ gegen „Yang“ und „Yin“ aus, stehen zwei wesentliche Aspekte der daoistischen Tradition im Vordergrund. Die polaren Kräfte Yin und Yang sind grundlegend für das Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und des Qigong als eine ihrer Säulen.



Info:



Yin und Yang im Überblick:

Allgemein:

Schattenseite (Yin) – Sonnenseite (Yang),
Nacht – Tag, Erde – Himmel, Materie –
Energie

Körperebene:

Füße – Kopf, Vorderseite – Rückseite,
innen – außen, unterhalb – oberhalb der
Taille

Körperpathologie:

kalt – warm, erschöpft – rastlos, chroni-
sche – akute Erkrankungen, kalte – war-
me Extremitäten

Yin und Yang repräsentieren ein universelles Prinzip, von dem der Kosmos, die Natur und der Mensch durchdrungen sind. Dabei steht – vereinfachend gesprochen – Yin für Ruhe/Materie und Yang für Aktivität/Energie. Anders als beim westlichen Dualitätsbegriff handelt es sich bei Yin und Yang zwar auch um ein Gegensatzpaar, jedoch befinden sich die einzelnen Zustände in stetem Übergang (beständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung). Ferner gilt nicht das absolute Entweder-oder-Prinzip westlichen Denkens, sondern ein Sowohl-als-auch: Yin und Yang gehören zusammen, sind in jedem Moment in unterschiedlicher Intensität gleichzeitig existent. Entscheidend ist die Wahrung einer angemessenen Balance, damit kein Pol dauerhaft Übergewicht erhält. Sind Yin und Yang im Ausgleich, bedeutet das für den Menschen Gesundheit, im umgekehrten Fall kommt es zu energetischen Dysbalancen und in der Folge zu Krankheit.

Stress aus chinesischer Sicht

In unserer schnelllebigen und durch unterschiedlichste physische und emotionale Anforderungen geprägten Arbeitswelt (Sorge/Angst um Arbeitsplatzverlust, ständige Verfügbarkeit, Schicht-/Nachtarbeit, Karrierestreben, Bewegungsarmut) kommt es zu einer Überaktivität des Yang, während Phasen zur Regeneration des Yin (geistige Ruhe, Aufbau der körperlichen Substanz) oft in den Hintergrund treten. Erschwerend wirkt, dass viele Menschen auch in ihrer Freizeit und ihrem Essverhalten diesen Yang dominierten Lebensstil weiterführen. Sehr häufig findet sich das Phänomen übermäßiger sportlicher Betätigung. Da der entspannende Effekt von Bewegung nach einer gewissen Zeit abnimmt, kommt es zu einer Ausweitung der sportlichen Aktivität in der Dauer oder/und Intensität, um die ursprüngliche Wirkung zu erzielen. Dies führt zu einer Abwärtsspirale, die Körper und Geist zunehmend erschöpft.

Ähnlich verhält es sich mit nächtlichen Aktivitäten oder häufigem bzw. langem Fernsehen. Eine weitere Belastung stellt das Essverhalten dar, das teilweise einem engen Terminplan und vielfältig zu koordinierenden Anforderungen geschuldet ist (z.B. Fast Food, unregelmäßiges Essen, Geschäftsessen, Hektik, „Runterschlingen“). Oft stützt die Ernährungsweise bewusst oder unbewusst die Aufrechterhaltung des Yang geprägten Lebensstils, indem ein bereits erschöpfter Körper und Geist aufgeputscht werden, um den eigenen Erwartungen und denen der Außenwelt weiterhin gerecht werden zu können (Kaffee, Zucker, Zigaretten, Alkohol, Drogen).

Von besonderer Bedeutung bei der Entstehung von Stress als innerer Krankheitsursache sind aus Sicht der TCM Störungen der sieben Emotionen: Zorn, Freude, Traurigkeit, Sorge, Grübeln, Angst, Schock. Dauerhaft übermäßige Emotionen führen nicht nur zu direkten Störungen im Fluss unserer Lebensenergie Qi in den Meridianen, sondern auch in einzelnen Organen. Als Meridiane wird ein energetisches System von Leitbahnen innerhalb des menschlichen Körpers bezeichnet, in dem das Qi zirkuliert. So kann es zu typischen stressbedingten Erkrankungsbildern wie innerer Hitze, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit etc. kommen. Welche Erkrankungsbilder im Einzelnen auftreten, ist abhängig von der Konstitution und Kondition des Einzelnen sowie dem Fortschreiten des Stresssyndroms.

Einsatz und Wirkung des Qigong bei Stress und stressbedingten Erkrankungen

Qigong ist neben Akupunktur, Tuina (Massage), Phytotherapie und Diätetik (Ernährung nach den fünf Elementen) eine wichtige Säule der TCM und bedeutet so viel wie Arbeit mit dem Qi. Somit impliziert bereits der Begriff des Qigong die Forderung an den Praktizierenden, ein gewisses Maß an Eigeninitiative und Beharrlichkeit mitzubringen. Zusammen mit der chinesischen Ernährungslehre steht Qigong im Zeichen der eigenverantwortlichen Lebenspflege und Gesundheitsprävention, die therapeutische Eingriffe erst bei gravierenderen Störungen des Systems vorsieht.

Als sanfte Bewegungstechnik führt Qigong durch die langsame und achtsame Ausübung einzelner Bewegungen zu einem Entspannungseffekt und der Stärkung des Yin-Aspektes. Begreift man Qigong allerdings ausschließlich als sanfte Bewegungs- und Entspannungstechnik, nimmt man eine Reduktion vor. Aufgrund seines ganzheitlichen Ansatzes sind seine Anwendungsfelder und sein Wirkungsspektrum wesentlich weitreichender: Über die „3 Mittel“ – Körperhaltung, Achtsamkeit und Atmung – führt Qigong bei regelmäßiger Ausübung zu einer erhöhten Bewusstheit und einer Aktivierung der körperlichen, emotionalen und seelischen Selbstheilungskräfte. Dabei kommt es nicht nur zu einem Ausgleich von Yin und Yang, sondern auch zu einer Regulation der Energieströme in den Meridianen und der Auflösung energetischer Blockaden in den Energiezentren und den zugehörigen Organsystemen. Heilung findet in diesem Sinne nicht symptombezogen statt, sondern setzt an der Wurzel des Problems an.

Beabsichtigt man, Qigong bei Stress und stressbedingten Erkrankungen als Methode zielgerichtet einzusetzen, ist es sinnvoll, sich mit der unterschiedlichen Wirkungsweise verschiedener Stile und Übungsformen vertraut zu machen. Nur auf diese Weise ist eine individuelle und auf die Stresssymptomatik des Einzelnen bezogene Betreuung möglich.

So eignen sich Übungen des bewegten Qigong, bei denen die körperliche Bewegung im Fokus steht, besonders bei Menschen, deren Qi-Fluss durch die Stressbelastungen stagniert ist. Dies äußert sich zumeist in Unruhezuständen, Reizbarkeit bis hin zum Jähzorn, aufsteigender Hitze, Neigung zu Kopfschmerzen/Migräne und muskulären Spannungszuständen. Häufig handelt es sich um Menschen, denen der Abbau von Anspannung gut über

Bewegung gelingt. In diesen Fällen sind die langsamen Bewegungen des Qigong deutlich besser geeignet als intensive sportliche Betätigung, da der oberflächlichen Überaktivität meist ein ausgeprägtes Schwächesyndrom zugrunde liegt.

Bei körperlichen Schwächesymptomen und emotionaler Erschöpfung empfehlen sich eher aufbauende, den Körper und Geist nährenden Übungen, wie sie aus dem stillen Qigong bekannt sind (z.B. Stehen wie ein Pfahl). Lässt man eine erschöpfte Person längere bewegte Übungsabfolgen ausführen, führt dies unter Umständen zu einer Verschlimmerung der Symptomatik. Oftmals ist es aber auch nur eine Frage der richtigen Übungsabfolge: Für einen übermäßig getriebenen Menschen empfiehlt es sich, den aufbauenden Übungen eine kurze Sequenz bewegter Übungen zum Abbau innerer Spannungszustände vorzuschalten.

Yuan Shen Gong – Heilung von Körper-Geist-Seele

Das Yuan Shen Gong (Herz-Qigong) zielt auf die Wiederherstellung der Einheit von Körper, Geist und Seele, weshalb es sich zum Einsatz bei Stress, emotionalen Ausnahmezuständen und Stresserkrankungen hervorragend eignet. Am Beispiel der bewegten Form des Yuan Shen Gong werden zugleich die Bedeutung und das komplexe Zusammenspiel insbesondere von zwei der „3 Mittel“ deutlich: Achtsamkeit und Haltung.

Im Vergleich zu anderen bewegten Qigong-Stilen weist das Herz-Qigong deutlich mehr Nähe zum stillen Qigong auf, weil die Übungen überwiegend im Reiterstand (natürlicher Stand) ausgeführt werden. Das Stehen hat – wie zuvor beschrieben – eine den Körper und Geist besonders aufbauende Wirkung, indem es die Yin-Basis und die Erdung stärkt.

Im Mittelpunkt des Yuan Shen Gong steht die Arbeit mit den drei Hauptenergiezentren unseres Körpers (Dantien). Dantien sind vergleichbar mit den Chakren, die aus der Yogatradition bekannt sind. Obwohl auch im Qigong teilweise mit weiteren Zentren gearbeitet wird, findet meist eine Konzentration auf diese drei Energiezentren statt.

Der Begriff des Dantien bedeutet so viel wie Schmelztiegel und steht für die Vorstellung, Qi im jeweiligen Dantien transformieren und speichern zu können. Die einzelnen Dantien sind in verschiedenen Körperregionen verortet, für deren energetische Versorgung sie zu-



Info:

Effekte des Yuan Shen Gong:

- *Verbesserung der Erdung und Stressresistenz;*
- *Auffüllen der körperlichen und geistigen Energiereserven;*
- *Verbesserung der Haltung von Körper und Geist;*
- *Lösung körperlicher, energetischer und emotionaler Blockaden;*
- *Verbesserung der Gesundheit der Organe und weiterer Körperstrukturen (Wirbelsäule);*
- *Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit allgemein und in Bezug auf den körperlich-emotionalen Zustand.*

ständig sind. Treten Störungen – Blockaden physischen oder emotionalen Ursprungs (Stress) – in einem Energiezentrum auf, führt dies zu Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten in der zugeordneten Körperregion.

Von zentraler Bedeutung für die Harmonisierung des Energieflusses im Körper ist zudem eine gute Verbindung der Dantien untereinander. Bei Stresssymptomen ist der Fluss zwischen dem unteren und den oberen Dantien nicht mehr gewährleistet, was auf der körperlichen Ebene eine Trennung von Yin und Yang (unterhalb bzw. oberhalb der Taille) zur Folge hat. Dieses Phänomen manifestiert sich bei vielen Menschen in Form einer oberflächlichen Brustatmung, während die tiefe Bauchatmung aufgrund der energetischen Blockierung (Zwerchfell) schwer fällt bzw. wieder erarbeitet werden muss. In den Übungen des Yuan Shen Gong wird die Achtsamkeit mit Hilfe unterstützender Armbewegungen nacheinander auf die einzelnen Energiezentren gelenkt, wodurch diese gestärkt und emotionale Themen geklärt werden können. Zudem helfen spezielle Armbewegungen, die Verbindung zwischen den Zentren herzustellen und den Energiefluss zu fördern.

Das untere Dantien liegt in etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels und öffnet sich nach vorne über den Bauchraum und nach hinten über die Wirbelsäule. Auf energetischer Ebene ist es für die Versorgung von Niere und Blase, den unteren Rücken (LWS), den Urogenitaltrakt und die Beine zuständig. Auf emotional-psychischer Ebene steht es für Themen wie Existenzangst, Sexualität, Willenskraft, aber auch das Hadern mit dem Schicksal. Liegen keine Störungen und Blockierungen des unteren Dantien vor, fühlen wir uns gut geerdet und verwurzelt. Bei lang andauerndem Stress verlieren die meisten Menschen ihre Erdung, weshalb sie sich schutz- und haltlos fühlen. Für Anfänger des Qigong und Personen, die unter Stressproblematiken leiden, ist die Stärkung des unteren Dantien von zentraler Bedeutung. Eine zu frühe und intensive Konzentration auf die oberen Zentren bei mangelhaft aufgebauter Yin-Basis birgt das Risiko von Erkrankungen der oberen Körperbereiche (Kopfschmerzen, Herzprobleme etc.).

Das Herz ist nach Auffassung der TCM der Kaiser unter den Organen, weshalb das Herzzentrum unter den drei Dantien eine herausragende Stellung einnimmt. Alle



Emotionen wirken nicht nur auf das jeweils zugeordnete Organ, sondern auch auf das Herz. Dem entspricht umgekehrt die in allen Weisheitstraditionen vertretene Auffassung, dass ganzheitliche Heilung nicht nur über das jeweilige Organ, sondern zugleich immer über das Herzzentrum und die Herzenergie erfolgt.

Das Herzzentrum liegt auf Höhe des Akupunkturpunktes „ren 17“ in Höhe der Brustwarzen auf dem Sternum und reguliert die energetische Versorgung des Herzens und der Lunge. Emotional repräsentiert es Aspekte wie Mitgefühl, bedingungslose Liebe, Gleichmut, Freude, Demut, aber auch krankmachende Begierden. Viele Stresserkrankungen führen bei längerer Dauer auch zu emotionalen Verhärtungen, die sich durch Blockierungen in der Brustwirbelsäule oder Engegefühle im Brustraum äußern. Bei längerem Fortbestehen kann es darüber hinaus zur physischen Schädigung des Funktionskreises Herz mit ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt kommen.

Dem Sonderstatus des Herzzentrums wird bei den Übungen des Yuan Shen Gong durch eine intensivere Beschäftigung mit diesem Energiezentrum Rechnung getragen. Insbesondere zielen die Übungen auf den Abbau von Anspannungen und Blockaden in diesem Zentrum durch Schritte und das Tönen des Herzlautes „Ha“, was für viele Menschen eine enorm befreiende Wirkung hat (vgl. Sechs Heilende Laute).

Das oberste Energiezentrum liegt im Bereich des Baihui-Punktes, dem höchsten Punkt unseres Schädels, und steht in Verbindung zu unserer spirituellen Entwicklung. Störungen in diesem Bereich führen meist zu Beschwerden im Kopfbereich, wie Kopfschmerzen oder Migräne.

Regelmäßig praktiziert führt das Yuan Shen Gong zu einer Entwicklung und verbesserten Funktion des menschlichen Energiesystems sowie zu einer sensibleren Wahrnehmung physischer und emotionaler Befindlichkeiten. Ungleichgewichte im System können auf diese Weise viel früher – im energetischen Stadium – bemerkt werden. Ein rechtzeitiges und gezieltes Gegensteuern gleicht energetische Dysbalancen wieder aus, bevor sie sich im Körper als Krankheit manifestieren können.



Kontakt

Tanja Eisentraut
Sportwissenschaftlerin
und Qigong-Lehrerin
Gesund und Vital
durch Bewegung & Entspannung
Mettmanner Str. 107, 40721 Hilden
Tel.: 02103 2532114
info@tanja-eisentraut.de
www.tanja-eisentraut.de