



Qigong - fließende Bewegung und Wohlgefühl

Weit holen die Frauen mit den Armen aus, sie bewegen sich langsam, konzentriert und kraftvoll. Sie „schieben das Boot gegen den Strom“ und „zielen mit dem Bogen auf den Tiger“. Bei der Übung „Das goldene Huhn steht auf einem Bein“ spüren die sechs Teilnehmerinnen des Qigong-Kurses ihren Fuß fest am Boden verankert. Schon die Namen regen unsere Vorstellungskraft an, Bilder tauchen vor unserem inneren Auge auf. Zusammen mit den fließend ineinandergehenden Bewegungen beruhigen sie Atem und Geist und wirken so auf den gesamten Körper. Bis in die Fingerspitzen verbessert das Anspannen und Entspannen der Muskeln den Blutstrom.

In China gibt es viele Hundert Arten von Qigong. „Qi“ bedeutet die Lebensenergie, die auf gedachten Bahnen durch unseren Körper fließt. „Gong“ heißt langjähriges Üben des Körpers und des Geistes. „Eines dieser Übungssysteme ist das Nei Yang Gong, übersetzt als das Innen Nährende Qigong, das auch therapeutisch eingesetzt wird“, erklärt Dr. Anna Mietzner aus Berlin, die den Kurs leitet. Solche Bewegungsabläufe sind eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. Daneben gibt es Kräuterrezepturen, Akupunktur einschließlich Moxibustion, Tuina

Anmo, eine spezielle Massage, und schließlich die Ernährung. Beim Nei Yang Gong drehen, schwingen, klopfen und streichen Menschen ihren Körper, damit er in Balance bleibt oder wieder ins Gleichgewicht kommt.

Wegen unterschiedlicher Beschwerden treffen sich die Frauen regelmäßig, um unter Anleitung der Ärztin mit Zusatzausbildung in chinesischer Medizin zu üben: „Stille Übungen, die sich auf den Atem konzentrieren und bei denen sich die Klienten vorstellen, wie sie ihr Qi durch den Körper leiten, sind sehr effektiv.“

Gegen Schmerz und Erschöpfung

„Mit Qigong habe ich meinen ‚Sport‘ gefunden. Und ich freue mich über meine zunehmende Beweglichkeit in der Wirbelsäule“, sagt Helen May, eine der Teilnehmerinnen. Durch Zufall hatte die Bürokauffrau an der Champ-Ambulanz der Berliner Charité von dem Kursangebot erfahren. Seit einer Operation vor knapp zwei Jahren leidet sie unter Blockierungen der Wirbelsäule und einem chronischen Schmerzsyndrom. Andere kommen wegen Schulter-Nacken-Problemen oder, wie Petra Sekul, wegen eines Erschöpfungssyndroms.

Alle Qigong-Varianten wirken positiv auf den Bewegungsapparat und das vegetative Nervensystem. „Dieses Nervensystem, das viele unserer Körperfunktionen beeinflusst, wie den Schlaf, den Blutdruck oder die Magensäureproduktion, können wir nicht bewusst beeinflussen“, sagt Anna Mietzner. „Wer jedoch regelmäßig Nei Yang Gong übt, kann bald merken, dass er wieder besser schläft, der Blutdruck sich reguliert und der Magen-Darm-Trakt sich beruhigt.“



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Für eine bewegliche Wirbelsäule

So zeichnet sich das medizinische Nei Yang Gong unter anderem dadurch aus, dass Übende ihre Wirbelsäule in alle erdenklichen Richtungen beugen, neigen, drehen – also auch spiralig. „Auf Dauer macht das die Wirbelsäule sehr beweglich, einschließlich der Arme und Beine bis hin zu den kleinen Gelenken“, erläutert Anna Mietzner. Dass die Übungen wirken, ist nicht nur das subjektive Empfinden der Patienten, sondern wissenschaftlich nachgewiesen.

„In einer Studie mit 123 Patienten konnten wir kürzlich im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zeigen, dass sich Nackenschmerzen in der Qigong-Gruppe deutlich verringerten“, berichtet Professorin Claudia Witt, stellvertretende Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie an der Charité. Die Expertin für die Beurteilung von Komplementärmedizin fügt hinzu: „Zurzeit untersuchen wir die Wirksamkeit bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.“

Weitere Studien anderer Universitäten bestätigen beispielsweise, dass sich ein leicht erhöhter Blutdruck ebenso wie die Regulation der Magensäure durch Qigong normalisiert. Auch bei Kopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden und Regelstörungen wirkt das Training ausgleichend. Obendrein verbessert medizinisches Qigong die Lebensqualität bei Krebspatienten deutlich. Wünschenswert wären laut Experten wie Claudia Witt dennoch Studien mit mehr Patienten. Für bestimmte Probleme gibt es eine große Auswahl an Qigong-Übungen. Deshalb lassen sich aus dem Gesamtsystem individuell und gezielt für den Klienten spezielle Abfolgen zusammenstellen, je nachdem, ob es sich beispielsweise um ein Erschöpfungssyndrom oder um chronische Beschwerden der Nebenhöhlen handelt. „Die Übungen passen dann genau, und die erwünschte Wirkung tritt schneller ein“, erläutert Anna Mietzner.

Kleine Übung – große Wirkung

Bereits einfaches, lockeres Klopfen entlang der zwölf Energiebahnen im Körper, Meridiane genannt, oder auf einzelne Akupunkturpunkte gerichtet, regt den Organismus an, macht aktiver und verbessert die Stimmung. Diese Klopfübungen gelten als Teil der gesund erhaltenden Selbstmassage von Kopf bis Fuß mit oft guter Wirkung.

„Qigong ist eine Methode, die Bewegung und Entspannung kombiniert und die man an vielen Orten ohne zusätzlichen Aufwand durchführen kann“, hebt Claudia Witt hervor. Dabei sollte jedoch niemand falschen Ehrgeiz entwickeln. „Denn nur durch Lockerwerden und anstrengungsloses Bewegen erreicht man etwas im Qigong“, betont Anna Mietzner.

Helen May hat diese Erfahrung gemacht: „Die ersten beiden Male war ich körperlich gar nicht in der Lage durchzuhalten, sondern musste mich nach kurzer Zeit erschöpft hinsetzen und zuschauen. Heute stehe ich die eineinhalb Stunden locker durch und habe viel mehr Kondition.“



Traditionelle chinesische Medizin

Eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin sind die Bewegungsübungen des Qigong (sprich Tschigung). Dabei geht es außer dem körperlichen Aspekt auch um die Atmung und eine bestimmte geistige Haltung. Eine bekannte Qigong-Art ist neben Dantian-Qigong und Kranich-Qigong das Nei Yang Gong, von dem dieser Beitrag handelt.

Nei-Yang-Gong-Klopfübung

1. Bilden Sie lockere Fäuste, der Daumen liegt außen vor dem Zeigefingernagel. Beugen Sie die Ellbogen, und schlagen Sie dreimal leicht mit den Fäusten auf den Brustkorb.
2. Dann schwingen Sie die Arme zurück nach unten und wieder nach oben, diesmal höher, und lassen die Fäuste auf den Nacken fallen. Auch das führen Sie dreimal durch.
3. Arme wieder nach unten schwingen und nun die Fäuste seitlich auf die Schultern fallen lassen. Viele schaffen das nicht. Wenn Sie die Fingerspitzen zusammennemen und eine Art Krallenhände bilden, klappt es. Zweimal wiederholen. Die Übung lockert den gesamten Schulter-Nacken-Bereich und tut der Lunge gut.

Das goldene Huhn steht auf einem Bein Stellen Sie die Beine fußbreit nebeneinander. Mit dem Ausbreiten der Arme heben Sie das rechte Knie, bis der Oberschenkel waagrecht nach vorne weist. Den Fuß locker hängen lassen. Stellung möglichst lange halten, Seite wechseln. Trainiert den Gleichgewichtssinn.

Kurse und Info

Qigong-Lehrerinnen und -Lehrer finden sie unter www.nei-yang-gong.de, E-Mail: info@nei-yang-gong.de, und bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., Tel.: 0 73 47/34 39, E-Mail: contact@qigong-gesellschaft.de

Quelle: Apotheken Umschau Mai 2012-B/Autorin Christine Wolfrum