

Qigong in der Vorbeugung und Heilung von chronischen Krankheiten und Krebs

Von Zheng Buyin, Teil 2

Qigong kann eine effektive Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sein. In der letzten Ausgabe ging Zheng Buyin auf die Entstehung von Krankheiten aus Sicht der chinesischen Medizin ein und erläuterte, warum gerade Standübungen helfen, krankhafte Veränderungen im Körper frühzeitig wahrzunehmen und die ursächlichen Blockaden aufzulösen. Im zweiten Teil seines Artikels beschreibt er die Rolle und das Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit sowie die drei Phasen, die Übende beim regelmäßigen Training der Standübungen üblicherweise durchlaufen. Für die sogenannte »Reiterstellung« aus dem Shaolin Neijin Qigong gibt er eine ausführliche Übungsanleitung.

Qigong in the prevention and cure of chronic diseases and cancer By Zheng Buyin, Part 2

Qigong can be an effective method for activating powers of self-healing. In the previous issue, Zheng Buyin discussed the genesis of diseases from the perspective of Chinese medicine and explained why standing exercises are particularly helpful for perceiving unhealthy changes within the body at an early stage and for dissolving the blockages that cause these. In the second part of his article he describes the role and the interaction of relaxation, calm and naturalness as well as the three phases that practitioners usually pass through when they regularly train the standing exercises. He provides extensive practice instructions for the »Rider Stance« in Shaolin Neijin Qigong.

ABSTRACT

Für das Erlernen von Qigong sind weder besonderes Geschick noch bestimmte körperliche Voraussetzungen erforderlich. Die Übungen in Bewegung und die Übungen in Stille können gut an die individuelle Konstitution angepasst werden. Insbesondere die stillen Übungen wie die »Reiterstellung« und das »Stehen wie ein Baum« können bei Bedarf auch im Sitzen oder sogar im Liegen praktiziert werden. Sowohl junge als auch alte Menschen, sowohl Gesunde als auch Kranke können somit von den positiven Wirkungen der Übungen profitieren. Entscheidend für

den Fortschritt und den Erfolg sind lediglich Regelmäßigkeit, Fleiß und eine positive Einstellung zu den Übungen.

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit

Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit zählen zu den wichtigsten Grundpfeilern einer effektiven Qigong-Praxis. Sie stehen in einer direkten Beziehung zueinander und können sich wechselseitig beeinflussen.



Entspannung

Die große Bedeutung der Entspannung umfasst sowohl die Entspannung des Körpers als auch jene des Geistes. Ein erster praktischer Schritt besteht darin, den ganzen Körper bewusst von oben nach unten zu entspannen. Als nächstes gilt es, unnötige Anspannungen von außen nach innen zu lösen: über die Haut, die Muskulatur, die Sehnen, Blutgefäße und das Nervensystem bis hin zu den Organen und den Knochen. Der Begriff »Entspannung« steht im Zusammenhang mit Qigong-Übungen nicht für eine willenlose Weichheit oder gar Kraftlosigkeit, sondern meint vielmehr einen lockeren Zustand bei gleichzeitiger innerer Kraft und Stabilität. Ist der Körper auf diese Weise entspannt, wird es auch dem Geist leichter möglich, dem Weg in die Entspannung zu folgen.

Die geistige Entspannung besteht vor allem in einem Loslassen der Gedanken und einer Beruhigung der Emotionen. Die Gedanken sollten zwanglos auf die Übung gerichtet sein und nicht oft zu anderen Dingen schweifen. Um geistige Ablenkungen gering zu halten, ist es hilfreich, wenn die Augen nicht ständig wandern und die Ohren nicht alles hören. Je weniger Impulse die Sinnesorgane zur bewussten Verarbeitung weiterleiten, desto einfacher ist es, das Denken zu beruhigen und geistige Entspannung zu erreichen.



Ruhe

Ruhe umfasst im Qigong sowohl körperliche und geistige Ruhe als auch die Ruhe der Umgebung. Das Erreichen eines wirklich tiefen Qigong-Zustandes ist nur dann möglich, wenn diese drei Voraussetzungen erfüllt sind.

Das Erreichen körperlicher Ruhe kann durch das Beachten einiger kleiner Voraussetzungen leicht unterstützt werden. So ist es zum Beispiel empfehlenswert, lockere Kleidung zu tragen und darauf zu achten, dass die Kleidung weder zu warm noch zu leicht ist. Eng anliegende und eventuell störende Schmuckstücke sollten vor dem Training abgelegt werden. Um den Weg in die körperliche Ruhe zu erleichtern und sie während der gesamten Trainingszeit aufrechtzuerhalten, sollte darüber hinaus nicht mit vollem oder leerem Magen geübt werden. Zur Vermeidung von Verspannungen und Unruhe ist es günstig, vor Übungsbeginn noch einmal die Toilette aufzusuchen.

Bei der geistigen Ruhe während der Qigong-Übungen handelt es sich um einen be-

sonderen Ruhezustand des Bewusstseins oder, anders formuliert, um einen speziellen Wachzustand bei gleichzeitiger geistiger Ruhe. Vom Augenblick des Erwachens an arbeitet das Gehirn mit großer Aktivität und nicht selten steht es unter starker Anspannung. Zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit und zur Regeneration benötigt es im Ausgleich dazu Phasen der Erholung und der Ruhe. In der Praxis bedeutet dies, die unruhigen und springenden Gedanken nach und nach zu besänftigen, das Denken allmählich zu bündeln und es schließlich auf die Übung zu fokussieren. Ein dritter wesentlicher Aspekt ist die Ruhe der Umgebung. Es ist günstig, für die Übungen einen harmonischen Ort aufzusuchen, an dem man sich geborgen und sicher fühlt und an dem man während der Zeit des Trainings ungestört sein kann. Gefördert wird der Eintritt in die Ruhe auch durch den Blick auf eine schöne Pflanze, einen Baum oder eine harmonische Landschaft.

Zu Beginn des Qigong-Übens ist das Erreichen wahrhaft tiefer Ruhe mitunter noch schwierig. Selbst Fortgeschrittene erleben immer wieder Phasen, in denen es ihnen schwerer fällt, Ruhe zu finden. Es kann dann hilfreich sein, die Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen, ihnen jedoch keine Macht zu geben und sie nicht festzuhalten. Vielmehr sollte die Aufmerksamkeit mit Beharrlichkeit immer wieder zu den Übungen zurückgelenkt werden. Mit Geduld und Training wird sich der Weg in die Ruhe so Schritt für Schritt öffnen.



Natürlichkeit

Qigong-Übungen sind sowohl vom Ursprung ihres Entstehens als auch in der praktischen Anwendung durch »Natürlichkeit« geprägt. In der Übungspraxis beschreibt Natürlichkeit vor allem eine allmähliche Regulation der inneren Einstellung, weg von einer absichtsvollen Herangehensweise, hin zu einem absichtsfreien Denken und Handeln.

Natürlichkeit bildet darüber hinaus die Basis vieler weiterer Übungsaspekte. Zu ihnen zählen unter anderem die Atmung, die Körperhaltung und -bewegung sowie das Lenken und Bewahren der Vorstellung. Natürlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, seinen eigenen Bedürfnissen, Besonderheiten und Fähigkeiten Beachtung zu schenken und sie auf harmonische Weise mit den Übungsanleitungen in Einklang zu bringen. In der Übungspraxis können beispielsweise mitunter schon kleine, äußerlich kaum wahrnehmbare Veränderun-

gen der Körperposition zu einer wesentlichen Verbesserung des Energieflusses führen. Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit sind im Qigong direkt aufeinander bezogen. Entspannung und Ruhe beeinflussen einander in unmittelbarer Weise. Beide können sich jedoch nur mit Hilfe von Natürlichkeit entwickeln. Erst im Zustand der Natürlichkeit entsteht ein harmonisches Zusammenspiel aller drei Aspekte, innerhalb dessen sie einander fördern. Nur so kann schließlich ein beruhigender und heilsamer Qigong-Zustand erreicht werden, in dem die Übungen ihre positiven Wirkungen mit ganzer Kraft entfalten.

Training in drei Phasen

Beginnt man Qigong-Standübungen wie die »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum« zu trainieren, so durchläuft man in der Anfangszeit in der Regel drei Phasen. Diese Phasen zeigen an, dass mit dem fortschreitenden Üben eine Umwandlung von einem schwachen oder nicht vollkommenen Gesundheitszustand in Richtung einer stabilisierten beziehungsweise starken Gesundheit erfolgt.

Phase 1: Das Überwinden von Schmerzen

In der ersten der drei Phasen sind die Üben noch nicht an das Training gewöhnt und haben die Übungen mitunter auch noch nicht in Gänze erfasst. Zudem liegen mit hoher Wahrscheinlichkeit Blockaden im Körper vor. Aus diesen Gründen kommt es in der ersten Phase oft zu Schmerzen, die es zu überwinden gilt. Häufig betroffen sind vor allem die Schultern und der Rücken. Es ist auch möglich, dass sich Symptome wie spontanes Zittern, Taubheitsempfindungen oder ein Gefühl der Schwellung einstellen. Die Schmerzen und die Erscheinungen sind normale Reaktionen und es lohnt sich trotzdem weiterzuüben. Die vorliegenden Blockaden werden durch die Energie aufgelöst, die sich nach und nach den Weg durch das Meridiansystem bahnt, bis sie frei fließen kann. Die Schmerzen nehmen immer weiter ab, bis sie schließlich verschwinden. Ab diesem Zeitpunkt fließen Qi und Blut frei und harmonisch.

Ein Schlüssel zur Überwindung der Schmerzen liegt darin, möglichst lange zu stehen. Wer das tut, wird die Schmerzen bei der Übung nur für eine kurze Zeit spüren. Wer beispielsweise jeden Tag 30 bis 60 Minuten übt, wird

etwa drei Monate zum Auflösen der Schmerzen brauchen. Übt man täglich für ein bis drei Stunden, werden die Schmerzen schon nach etwa einem Monat verschwunden sein, da Qi und Blut dann bereits frei und harmonisch im Körper fließen.

Es ist am besten, einmal täglich für eine längere Zeit zu stehen. Der Effekt des Trainings ist dann größer, als würde man mehrmals am Tag kurz üben. Sollte es aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein, am Stück für eine längere Zeit zu üben, so kann man natürlich auch mehrmals am Tag stehen. Es ist gut, sich in einem solchen Fall zu bemühen, die Übung nach und nach zu verlängern und auf ein einziges Training pro Tag zu wechseln. Um die bestehenden Blockaden aufzulösen, ist ein bestimmtes Maß an



Energie im Körper notwendig. Diese Menge an Energie aufzubauen, benötigt wiederum eine gewisse Zeit der Übung.

Das Überwinden der Schmerzen in der ersten Phase der Übung entspricht dem Prozess der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Aus Sicht der TCM werden viele Krankheiten durch Blockaden oder Stauungen des Blutes hervorgerufen. Das Blut hat dann zu wenig Energie und fließt nicht frei. Die »Reiterstellung« und das »Stehen wie ein Baum« vermögen die Blockaden oder Stauungen nach und nach aufzulösen und eine starke Selbstheilungskraft aufzubauen. Da Qi und Blut nunmehr frei und harmonisch im ganzen Körper fließen, wird gleichzeitig dem Auftreten weiterer Erkrankungen vorgebeugt.

Der Blick in eine ruhige, harmonische Landschaft unterstützt die geistige Ruhe.

Foto: Simone Fella



Zheng Buyin,
 Jg. 1971, erhielt von Kindheit an Unterricht in Qigong, Wushu und Taijiquan. Er studierte chinesische Medizin, wird seit über dreißig Jahren von Lehrern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln ausgebildet, ist Vertreter des Shaolin Neijin Yizhichan in der 20. Generation und bietet Qigong-Kurse, Seminare und Ausbildungen an. Er ist Buchautor und Leiter der Internationalen Neijin QiGong Akademie sowie eines Zentrums für TCM in Deutschland.
www.neijin-qigong.com

Phase 2: Reaktionen des Körpers auf das freie Fließen von Qi und Blut

In der zweiten Phase des Trainings tritt in der Regel eine merkliche Verbesserung des Gesundheitszustandes ein. Man hat sich bereits an das Üben gewöhnt, der Körper fühlt sich beim Training warm und angenehm an. Allgemein fühlt man sich sehr wohl, ist kraftvoll, schläft gut und hat einen guten Appetit. Menschen mit Übergewicht nehmen üblicherweise ab und Menschen mit Untergewicht zu. Während der Übung kann es in dieser Phase an bestimmten Körperregionen zu einem Prickeln, Kribbeln oder Jucken kommen. Weitere typische Phänomene sind Aufstoßen oder Blähen. Aufstoßen bedeutet, dass das Magen-Qi frei fließt, und das Blähen bedeutet, dass die Dickdarm-Energie frei fließt. Durch das freie Fließen von Qi und Blut kann es darüber hinaus sein, dass man während der Übungen Schleim ausspucken möchte, der sich im Körper angesammelt hat und nun ausgeleitet wird.

Bei Kranken verbessert sich in dieser Phase der Gesundheitszustand deutlich. Es ist allerdings möglich, dass jetzt bei einigen Menschen in erkrankten Körperregionen plötzlich Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl auftreten, was auf den bereits beginnenden Heilungsprozess hinweist. Leidet jemand beispielsweise an Magenproblemen, so kann es sein, dass die Beschwerden durch die Übung plötzlich größer werden, und bei Menschen mit einer Lebererkrankung kann ein unangenehmes Gefühl im Bereich der Leber auftreten. Gleiches gilt zum Beispiel bei Gelenkentzündungen. Auch hier kann es vorübergehend zu noch größeren Schmerzen als vor dem Üben kommen.

All diese Effekte treten auf, wenn das Qi im Körper ein bestimmtes Maß erreicht hat und in kranken Bereichen und Infektionsherden arbeitet. Genau jetzt setzt die heilende Wirkung des Qigong ein und die Schmerzen werden bald überwunden sein. Schmerzen oder unangenehme Reaktionen können übrigens auch bei Personen auftreten, die vor dem Beginn des Übens keine gesundheitlichen Probleme kannten. Bei ihnen waren die Erkrankungen bereits unterschwellig vorhanden, wurden jedoch noch nicht bemerkt.

All die beschriebenen Phänomene erscheinen eigentlich bereits in der ersten Phase der Übung. Dort werden sie jedoch nur selten wahrgenommen, da hier die Schmerzen davon ablenken. Die Dauer der zweiten Phase ist unterschiedlich. Sie hängt von der Gesund-

heit des Übenden, seiner Persönlichkeit und seinem Trainingsfleiß ab. Nach praktischen Erfahrungen ist sie etwa nach einem bis drei Monaten überwunden.

Phase 3: Die Stärkungsphase

In der dritten Phase der Übung spürt man üblicherweise eine deutliche Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Gesundheit ist stabil, Kranke fühlen sich besser und sind auf dem Weg der Genesung. Insgesamt schläft man in der dritten Phase sehr gut, hat einen normalen Appetit und die Haut sieht gesund und glatt aus. Zudem verfügt man über eine starke Ausstrahlung. Wer nun immer weiter trainiert, erfreut sich in der Regel einer stabilen Gesundheit und erhöht die Chance auf ein langes Leben.

Die »Reiterstellung« und das »Stehen wie ein Baum« zählen zu den besten Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbstheilung von (chronischen) Krankheiten und sogar im Falle von Krebserkrankungen führen sie oft zu erstaunlich positiven Effekten. Allerdings ist es wichtig, ergänzend zu den Qigong-Standübungen im Alltag auf die Lebensgewohnheiten zu achten, gesund zu essen, ausreichend zu schlafen, die Arbeit nicht zu übertreiben und sich genügend Zeit zur Erholung und Entspannung zu geben.

Regelmäßiges Üben planen

Die Durchführung der »Reiterstellung« oder des »Stehens wie ein Baum« ist an nur sehr wenige Voraussetzungen gebunden. Man kann an nahezu jedem Ort und zu jeder beliebigen Zeit üben. Beim Trainieren verhält man sich ganz natürlich, es gibt keine besondere Atmung und keine besonderen Gedanken. Wenn es hilft, länger an einem Stück zu stehen, kann man als Anfänger während der Übung Fernsehen schauen oder Musik hören. Das Hören von Musik ist auch dann noch möglich, wenn man das Stadium des Anfängers bereits überwunden hat.

Je nach der persönlichen Zeit kann man beispielsweise ein Mal pro Tag für etwa 30 bis 60 Minuten oder länger üben. Es ist jedoch auch möglich, zum Beispiel zwei Mal pro Tag für jeweils 35 Minuten zu stehen oder morgens 30 bis 60 Minuten und abends nochmal 15 bis 30 Minuten zu trainieren.

DIE REITERSTELLUNG



1 Stellen Sie Ihre Füße in Schulterbreite parallel. Die Knie sind gerade, die Arme hängen locker an den Körperseiten herab. Heben Sie die geraden Arme bis auf Schulterhöhe, die Ellenbogen sind dabei leicht entspannt. Die Handflächen zeigen zueinander, die einzelnen Finger berühren sich nicht.



2 Entspannen Sie die Knie. Beugen Sie gleichzeitig die Ellenbogen und führen Sie die Hände bis kurz vor den Bauchnabel. Die Handflächen werden dabei zur Erde gerichtet und entspannt. Die Fingerspitzen weisen zueinander. Die Finger sind leicht gekrümmt, als würden sie auf einem Ball liegen. Sie berühren einander weiterhin nicht.



3 Führen Sie die Unterarme nach außen, bis sie parallel zueinander und parallel zur Erde sind. Die Bewegung erfolgt so, als würden beide Hände über einen großen Ball streichen. Gehen Sie im letzten Teil der Bewegung etwas tiefer in die Knie. Die Knie bilden einen Winkel von etwa 90 bis 120 Grad. Achten Sie darauf, dass die von den Knien ausgehende Senkrechte nicht vor den großen Zehen liegt.

4 Entspannen Sie die Schultern. Zwischen Oberarm und Achselhöhle ist ein Abstand etwa in der Größe eines Tischtennisballes. Halten Sie die Unterarme entspannt nach vorne gestreckt. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt ungefähr 90 Grad. Achten Sie darauf, dass Ihre Handgelenke die natürliche und geradlinige Fortsetzung der Unterarme bilden.



5 Richten Sie die Handflächen auf einen Punkt, der mittig kurz vor den Füßen liegt. Die Finger sind leicht gekrümmt, als würden sie auf einem Ball liegen. Sie berühren einander weiterhin nicht.

6 Entspannen Sie Ihren Brustkorb. Der Rücken ist gerade, aber entspannt, so dass sich die natürliche Form der Wirbelsäule einstellt.

7 Stellen Sie sich vor, Sie wollten sich auf einen Stuhl setzen. Verlagern Sie dabei das Gewicht leicht auf die Hacken oder die Mitte der Füße und beugen Sie dann den gesamten Oberkörper ein wenig nach vorne, um die Lage des Körperschwerpunktes auszugleichen.

8 Neigen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust und legen Sie die Zungenspitze sanft an den oberen Gaumen. Lassen Sie die Augen geöffnet und blicken Sie entspannt nach vorne und leicht nach unten.

9 Lächeln Sie. Atmen Sie in natürlicher Weise und lassen Sie Ihre Gedanken harmonisch fließen und den Geist ruhig werden.



› auf der nächsten Seite geht's weiter



10 Führen Sie zum Abschluss die Hände mit zum Körper gerichteten Handflächen auf den Bauch zu und richten Sie sich auf. Atmen Sie während dieser Bewegungssequenz durch die Nase ein.



11 Lassen Sie die Hände neben die Oberschenkel sinken. Atmen Sie während dieser Bewegungssequenz durch den Mund aus.



12 Formen Sie lockere Fäuste mit innenliegenden Daumen.

13 Öffnen Sie die Hände, drehen Sie die Handflächen nach außen und führen Sie die Hände seitlich vom Körper in einer kreisförmigen Bewegung über den Kopf. Am höchsten Punkt zeigen die Handflächen zueinander, ohne sich zu berühren. Atmen Sie während der gesamten Bewegung durch die Nase ein.



14 Lassen Sie die Hände vor der senkrechten Körpermitte sinken. Die Handflächen sind dabei zur Erde gerichtet. Ab Höhe des Beckens werden die Hände wieder neben den Körper geführt und die Handflächen nach außen gedreht. Atmen Sie während der gesamten Bewegung durch den Mund aus.

15 Führen Sie die beschriebene Bewegung zusammen mit der Ein- und Ausatmung insgesamt dreimal durch und beenden Sie damit die Übung.

DAS »STEHEN WIE EIN BAUM«

Folgen Sie den bei der Reiterstellung beschriebenen Übungsschritten, aber richten Sie, anders als in Punkt 5 beschrieben, die Handflächen leicht nach oben geöffnet zueinander, so als wollten Sie einen großen Ball tragen.