Störungen frühzeitig wahrnehmen und auflösen

Qigong in der Vorbeugung und Heilung von chronischen Krankheiten und Krebs, Teil 1
Von Zheng Buyin

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Qigong wird bei uns zunehmend anerkannt, auch wenn oft nicht genau gesagt werden kann, wodurch sie zustande kommt. Zheng Buyin erläutert, wodurch nach Ansicht der chinesischen Medizin Krankheiten entstehen und wie insbesondere Standübungen dazu beitragen können, krankhafte Veränderungen im Inneren des Körpers frühzeitig wahrzunehmen und die ursächlichen Blockaden aufzulösen. In der nächsten Ausgabe geht er darauf ein, wie die »Reiterstellung« und das »Stehen wie ein Baum« optimal trainiert werden können.

ABSTRACT

Qigong in the prevention and healing of chronic illnesses and cancer
Part 1
By Zheng Buyin
The health-promoting effect of Qigong is also being increasingly recognised in Europe, even if it is often not possible to say precisely how this effect arises. Zheng Buyin explains from the perspective of Chinese medicine how illnesses arise and how, in particular, standing exercises can help us to perceive unhealthy changes within the body at an early stage and to dissolve the blockages that cause these. In the following issue he will demonstrate how the »horse stance« and »standing like a tree« can be trained in an optimum manner.

Vorbeugen ist besser als Heilen – diesem auch bei uns bekannten Credo kommt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein hoher Stellenwert zu. Überlieferungen zufolge erlangten TCM-Ärzte im alten China hohes Ansehen, wenn ihre Patienten gesund blieben, während sie an Achtung verloren, sobald die von ihnen betreuten Menschen ernsthaft oder dauerhaft erkrankten. Die TCM basiert auf fünf tragenden Säulen: Qigong, Massage, Akupunktur, Ernährungslehre und Heilkräuteranwendungen. Insbesondere Qigong hat sich über Jahrtausende hinweg als nebenwirkungsfreie Methode der Gesundheitspflege bewährt. Sehr erfolgreich wird es darüber hinaus in der Therapie von Erkrankungen sowie in der Rehabilitation eingesetzt.

Der Mensch verfügt von Natur aus über hocheffektive Vorbeugungs- und Selbstheilungskräfte. In vielen Fällen kann man die Gesundheit somit aus sich heraus bewahren, stabilisieren oder zurückerlangen. Behandlungen machen im Genesungsprozess gemäß der TCM lediglich rund 30 Prozent, die Selbstheilungskräfte hingegen rund 70 Prozent aus. Der Schlüssel zu ihrer Aktivierung liegt in der Ausgeglichenheit von Körper und Geist (Seele) und in einem Leben im Einklang mit der Natur.

Der Organismus strebt im Grunde immer nach Harmonie. Nähert man sich ihr so weit wie möglich an, können sich die gesundheitsfördernden Kräfte optimal entfalten. Genau darin liegt einer der wesentlichen Aspekte des Qigong: Im Kern geht es um die ganzheitliche Harmonisierung der Lebensenergie »Qi«.

Die Entstehung von chronischen Krankheiten und Krebs aus Sicht der TCM

Viele Menschen auf der ganzen Welt leiden an chronischen Krankheiten und Krebs. Sie müssen mitunter starke Schmerzen sowie eine Minderung ihrer Schaffenskraft und Lebensfreude ertragen. Neben den physischen, psychischen und emotionalen Auswirkungen auf die Betroffenen selbst belastet die Erkrankung zudem oft auch ihre Angehörigen, Freunde und Kollegen.

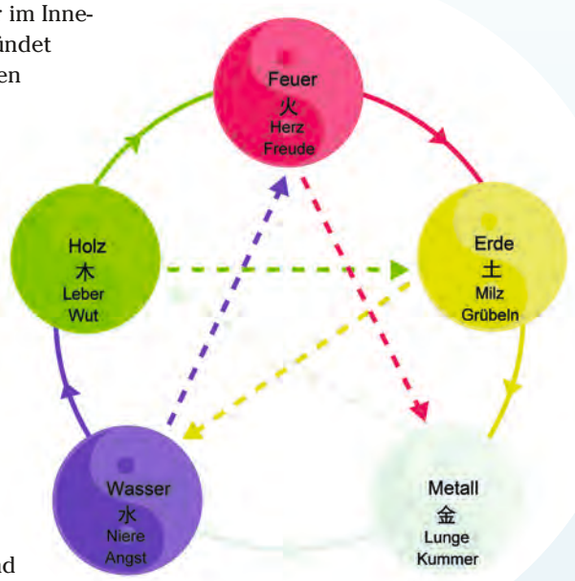
Chronische Erkrankungen und Krebs müssen das Leben jedoch nicht automatisch dauerhaft beeinträchtigen. Neben der Behandlung durch die Schulmedizin gibt es weitere Methoden, die zu einer Linderung oder Heilung führen können. Die TCM und mit ihr das Qigong bieten diesbezüglich umfangreiche Möglichkeiten. Neben der Stabilisierung des Patienten steht für sie vor allem das Finden und Beseitigen der Krankheitsursachen im Fokus. Im Sinne der TCM sind dies:

- eine dauerhafte Disharmonie von Yin und Yang in Körper und Geist (Seele),
- eine Unausgeglichenheit der Funktionen der Zang-Fu-Organe,
- Blockaden, die einen Stau von Qi und Blut hervorrufen,
- eine dauerhafte Ansammlung von Schleim und Gift im Körper.

Unterschieden wird zudem zwischen äußeren Ursachen wie zum Beispiel belastenden Lebensumständen oder Umwelteinflüssen, inneren Ursachen wie negativen Gedanken oder Emotionen sowie solchen Ursachen, die im Sinne der TCM weder im Inneren noch im Äußeren begründet sind wie Unfälle, Verletzungen oder Bisse und Stiche.

Bestehen derartige Ursachen über längere Zeit hinweg, können sich nach und nach ein gesundheitliches Leiden, eine chronische Krankheit oder ein Tumor entwickeln. Die damit einhergehenden Symptome stellen nach Ansicht der TCM zwar eine umfassende pathologische Veränderung von Körper und Geist (Seele) dar, sie sind jedoch nur eine Auswirkung und nicht die Ursache der Erkrankung.

Leidet eine Person beispielsweise an Brustkrebs, so bedeutet das nicht, dass der Krebs nur in diesem Bereich entstanden ist. Vielmehr hat sich im Inneren des Körpers ein Stau von Qi und Blut gebildet und es sammeln



Die inneren Organe stehen in vielfachen Wechselbeziehungen zueinander, zu anderen Körperbereichen und zur Psyche des Menschen.

YIN und YANG stehen für zwei einander ergänzende Aspekte, die erst gemeinsam ein Ganzes bilden. In Bezug auf die Gesundheit stehen Yin und Yang unter anderem für den Ausgleich zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung oder zwischen Aktivität und Ruhe. Auch die inneren Organe des Menschen werden in Yin- und Yang- beziehungsweise Zang- und Fu-Organe unterteilt und einander paarweise zugeordnet:

Yin-Organe (Zang)	**Yang-Organe (Fu)**
Leber	Galle
Herz	Dünndarm
Milz	Magen
Lunge	Dickdarm
Nieren	Blase

Die inneren Organe sind über Meridiane untereinander und mit anderen Körperbereichen verbunden. Zudem stehen sie über die sogenannten Wandlungsphasen miteinander in regulierenden Beziehungen. Gerät eines der Organe in Disharmonie oder wird es krank, so hat dies somit immer Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Da die inneren Organe darüber hinaus in einer engen Verbindung mit den Emotionen und mit bestimmten charakterlichen Eigenschaften des Menschen stehen, kann ein physisches Leiden auch psychische Beeinträchtigungen nach sich ziehen und umgekehrt.

sich Schleim und Gift an, bis sie ein bestimmtes Maß erlangen. Ist dieser Punkt erreicht, so breiten sie sich aus. Vor allem die Brustdrüsen sind häufig zu schwach, um diesen Kräften eine hinreichende Abwehr entgegensetzen zu können, so dass sich hier in der Folge ein Tumor bilden kann.
In der schulmedizinischen Behandlung wird der Tumor oft operativ entfernt und die Patientin anschließend mit Chemotherapien und/oder Bestrahlungen behandelt. Nicht selten entstehen anschließend jedoch neue Tumore in anderen Körperbereichen. Der Grund besteht darin, dass das Gift und die Blockaden weiterhin im Inneren des Körpers vorhanden sind und sich dann in das nächste schwache Organ beziehungsweise die nächste leicht angreifbare Stelle ausbreiten.

Wenn wir »Stehen wie ein Baum«, kommen Qi und Blut intensiv zum Fließen und können dadurch bestehende Blockaden beseitigen.
Foto: Simone Fella

Vorbeugen und pathologische Veränderungen früh erkennen durch Qigong

Einer chronischen Krankheit oder Krebs geht eine lange Entwicklungszeit voraus, bevor erste Symptome in Erscheinung treten. Es gibt in der Regel genügend Zeit, um rechtzeitig Maßnahmen zur Vorbeugung einzuleiten. Vorbeugung umfasst im Sinne der TCM sowohl die Entstehung einer Krankheit abzuwehren als auch, bei einer bereits vorliegenden Erkrankung, ihre Ausbreitung in andere Bereiche des Organismus zu verhindern. Die Verantwortung zur Vorbeugung trägt jeder selbst. Neben einer harmonischen Lebensführung, einer Ausgewogenheit von Arbeit und Erholung sowie einer gesunden Ernährung sind, wie nachfolgend erläutert wird, insbesondere Qigong-Übungen sehr wirkungsvoll.
Im Qigong wird unterschieden zwischen Übungen in Stille (Jinggong), Übungen in Bewegung (Donggong) und solchen, die Stille und Bewegung miteinander verbinden (Jingdonggong). Der vorliegende Artikel bezieht sich vor allem auf die positiven Effekte der stillen Übungen und hier insbesondere auf Standübungen, deren hohe Wirksamkeit darauf basiert, dass sie das Meridiansystem von Blockaden befreien und Akupunkturpunkte öffnen. Die Energie »Qi« und das Blut können dann frei und harmonisch im Organismus fließen und möglicherweise angesammelter Schleim und Gift werden ausgeleitet. Dieser Prozess führt dazu, dass Erkrankungen gar nicht erst entstehen oder direkt an der Wurzel beseitigt werden.
Es sind im Qigong besonders wirkungsvolle Methoden bekannt, um chronischen Krankheiten und Krebs vorzubeugen. Doch wie können diese Erscheinungen diagnostiziert werden? Dazu gilt folgende Regel: Wenn das Qi gestaut ist, ist auch das Blut gestaut, und wenn das Blut gestaut ist, entstehen Schmerzen.
Nach der Entstehung einer Krankheit spürt man die von ihr verursachten Schmerzen deutlich. Das können beispielsweise Rückenschmerzen, Beinschmerzen, Gelenkschmerzen oder Schulterschmerzen sein. Auch in den inneren Organen entstehen Schmerzen, wenn hier durch Krankheiten oder Tumore pathologische Veränderungen hervorgerufen werden. Außerdem ist es möglich, dass sich emotionale Veränderungen wie plötzliche Traurigkeit, Aggressivität und Zweifel oder Schlaflosigkeit und Vergesslichkeit einstellen.
Nach der Entstehung von Krankheiten kann man die Schmerzen meist deutlich spüren, doch wenn sich zu Beginn der Erkrankung ein erster Stau von Qi und Blut bildet, merkt man normalerweise noch nichts. Im Sinne der Vorbeugung und Heilung ist es jedoch wichtig, Schmerzen oder pathologische Veränderungen möglichst früh wahrzunehmen. Hierbei sind die Standübungen des Qigong, wie beispielsweise die »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum«, sehr hilfreich. Durch sie wird es möglich, Blockaden bereits in ihrer Entstehungsphase zu bemerken.

Trainiert man etwa die »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum« für drei bis fünf Minuten, so spürt man Blockaden von Qi und Blut an der Oberfläche des Körpers deutlich. Beispiele hierfür sind Blockaden in den Schultern, in der Brust- und Lendenwirbelsäule und im Rückenbereich.
Übt man die »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum« für etwa zehn Minuten, so kann man Blockaden von Qi und Blut in tieferen Regionen des Körpers wie beispielsweise den inneren Organen spüren. Dort, wo Schmerzen auftreten, liegen bereits erste pathologische Veränderungen vor. Beispiele sind Schmerzen in der Brust, der Luftröhre, der Speiseröhre, dem Magen, der Leber, den Nieren oder im Unterleib. Diese Schmerzen stammen aus einer tieferen Ebene des Körpers und sie zeigen einen Stau von Blut in diesen Bereichen an. Sie sind ein wichtiges Symptom dafür, dass sich in den betroffenen Bereichen möglicherweise gerade eine (potenziell chronische) Krankheit manifestiert oder ein Tumor entsteht.

Die Beseitigung von (potenziell) chronischen Krankheiten und Krebs in der Entstehungsphase

Qigong-Standübungen ermöglichen es, innere Blockaden schnell zu beseitigen. Trainiert man beispielsweise die »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum« jeden Tag etwa für 30 bis 45 Minuten oder länger, so können schon nach ein paar Monaten alle Blockaden im Körper beseitigt sein und Qi und Blut frei und harmonisch fließen. Auch verschiedene Qigong-Übungen im Sitzen können zu einer Auflösung innerer Blockaden führen. Die Wirkung setzt jedoch erheblich langsamer ein. Es kann etwa fünf bis zehn Jahre dauern, bis bestehende Blockaden wirklich beseitigt sind.
Bei Qigong-Standübungen verweilt man längere Zeit stehend ohne Bewegung in einer bestimmten vorgegebenen Körperhaltung. Qi und Blut werden durch diese speziellen Positionen schnell zum Fließen gebracht. Sie drängen dann schnell und mit Kraft durch die Bereiche, an denen Blockaden vorliegen, und lösen diese nach und nach auf. Basierend auf diesen Effekten haben Qigong-Meister schon in früherer Zeit betont: *»Kleine Bewegungen sind besser als große Bewegungen und der Ruhezustand ist besser als kleine Bewegungen.«* Durch die äußere Ruhe kommt es zu einer harmonischen und kontinuierlichen inneren Bewegung. Diesen Effekt rufen beispielsweise das Üben der »Reiterstellung« oder das »Stehen wie ein Baum« hervor.
Das Trainieren von Qigong-Standübungen bringt viele Vorteile mit sich. Man kann durch sie sowohl Stauungen von Qi und Blut im Inneren des Körpers wahrnehmen als auch durch kontinuierliches Üben diese Stauungen verkleinern und beseitigen. Mit der Zeit

Die »Reiterstellung« (oben) und das »Stehen wie ein Baum« (unten) sind wirkungsvolle Standübungen des Qigong zur Vorbeugung und Heilung.
Fotos S. 33/34: Archiv Zheng B.

Sowohl die »Reiterstellung« als auch das »Stehen wie ein Baum« können bei Bedarf auch im Sitzen praktiziert werden.

werden schließlich auch bereits bestehende pathologische Veränderungen im Inneren des Körpers, die zu chronischen Krankheiten oder Krebs führen können, gelindert und die (Selbst-)Heilungsprozesse effektiv unterstützt.

Qigong-Standübungen in der Praxis

Die Erfahrungen im Unterrichten der »Reiterstellung« und des »Stehens wie ein Baum« zeigen, dass es Schüler gibt, die am Anfang des Stehens immer Schmerzen haben und nicht lange üben können. In diesem Fall erhöht man die Standzeit jeden Tag um etwa eine bis drei Minuten, bis schließlich 30 Minuten oder mehr erreicht sind. In dieser Phase sind oft eine starke Willenskraft und Disziplin nötig. Fließen Qi und Blut jedoch allmählich vollständig frei und harmonisch, so wird das Trainieren leicht und angenehm und man fühlt sich danach kraftvoll, energiegeladen und gesund.
Die Qigong-Standübungen dienen nicht nur dazu, Blockaden zu lösen, sondern auch angesammelten Schleim und Gift auszuleiten. Es kann daher passieren, dass man insbesondere bei vorliegenden Erkrankungen oder belastenden Umweltbedingungen während des Stehens zum Beispiel das Bedürfnis hat, Schleim auszuspucken, dass die Augen zu tränen beginnen oder dass man weinen möchte. Die schnell fließende Energie reinigt den gesamten Organismus auf physischer und psychischer Ebene und aktiviert die Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Qigong-Standübungen sind somit ein wertvolles Mittel zum Schutz der Gesundheit. Einmal gut gelernt ist es nicht nötig, viel Geld zu investieren – aber jeden Tag etwas Zeit. Eine Investition, die sich ganz sicher lohnen wird!

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