

Qigong

Eine der einfachsten Definitionsmöglichkeiten für Qigong ist:

„Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Übungen zur Stärkung der Gesundheit, denen gemeinsam ist, dass sie die Qualität und Quantität des Qi mittels Atmung und Vorstellungskraft, meist unterstützt durch Bewegung, zumindest aber durch eine bestimmte, entspannte Körperhaltung, fördern.“

Der Kernpunkt dieses Definitionssatzes ist die Aussage, dass Qigong nicht aus einer besonderen Übung oder Übungsreihe, sondern aus einer Vielzahl von Übungen besteht, die sich gegenseitig ergänzen. Ebenfalls von entscheidender Bedeutung ist die Aussage, dass Qigong entspannt ausgeführt werden soll – und dadurch, trotz enormer Stärkung der Konzentration und der Konzentrationsfähigkeit, entspannend, aber auch gleichzeitig anregend wirkt.

Qigong kann in jedem Alter, bei vorsichtiger Verfahrensweise mit nahezu jeder körperlichen Konstitution und, bei entsprechender Abstimmung der Übungen, zu jeder Tageszeit geübt werden. Die einzelnen Übungen wirken entweder anregend oder beruhigend und können beinahe beliebig zusammengestellt werden. Sanfte Dehnung der Sehnen, Bänder und Muskeln sowie langsame, konzentriert ausgeführte Bewegungen entspannen den Körper und Geist bei gleichzeitiger Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels.

Qigong hat mannigfache Auswirkungen auf Körper und Geist. Die sanften Stellungen und langsamen, sehr präzise kontrollierten Bewegungen sind auf die Aktivierung der Hauptakupunkturpunkte ausgerichtet – man könnte Qigong auch als „Akupunktur von Innen“ bezeichnen. Doch wo Akupressur und Akupunktur aufhört, geht Qigong deutlich weiter: Akupunktur ist das passive, „unbedachte“ Hinnehmen einer Gesundheitstechnik, die von Außen angebracht wird. Bei Qigong sind Körper UND Geist aktiv – es gibt kein entspanntes Qigong ohne entspannten, aber wachen Geist, es gibt keinen aktiven Geist ohne entspannte Haltung oder kontrollierte Bewegung – beides bedingt einander. Dies wird in der Zwischenzeit auch von Management – Trainern (an-) erkannt, so dass einzelne, leider dem Zusammenhang entrissene Übungen häufiger in Seminaren zur Verbesserung des zielgerichteten Denkens und Handelns, zur Selbstorganisation usw. zu finden sind.

Die Liste der Möglichkeiten, die Qigong bietet, scheint endlos. Von einfachen Stellungsübungen zur Entspannung der Nackenmuskulatur bis zu komplexen Atemmeditationen ist nahezu alles möglich. Dabei lassen sich noch verschiedene Unterscheidungen der Art des Qigong treffen, sei es nun *Nei Gong*, das hauptsächlich zur Therapie und Gesundheitsprophylaxe verwendet wird, bis hin zum harten Shaolin Qigong, das Basis für Shaolin Kung Fu und damit für die anspruchsvollste Kampfkunst der Welt ist. Im folgenden sind, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, einige Übungen und gesundheitliche Aspekte des Nei Gong zusammengefasst.

Atmung

Anwendung bei Schwächen und Erkrankungen der oberen, mittleren und unteren Atemwege, der Bronchien und Lungen. Die speziellen Techniken erlauben eine Aktivierung des gesamten Atemmechanismus – Brust- und Rückenmuskulatur werden entspannt und sanft gedehnt, der Bauchraum über und unter dem Zwerchfell wird erweitert. Mit entsprechender Übung ist eine ruhigere, tiefe und entspannte Atmung möglich mit Atemzügen in der Dauer von mehreren Minuten. Der meditative Charakter der Atemtechniken wirkt gleichzeitig entspannend auf den Geist, die durch die tiefen Atmung verbesserte Durchblutung in allen Organen und dem Gehirn sorgt für eine Aktivierung des Stoffwechsels. Erkältungskrankheiten und anderen Schwächen des Atemsystems kann wirksam vorgebeugt werden, bereits bestehende Schädigungen können eingedämmt oder vermindert werden. Die Atemtechniken sind nicht zur Anwendung vor dem Einschlafen geeignet, da sie den Kreislauf stark anregen.

KiDojo
Dr. Jürgen Brandner
+ Susanne Kunath
Qi Gong + Tai Chi Chuan



Meditation

Meditationsübungen können zu jeder Tageszeit angewandt werden. Je nach Ausrichtung der Meditation kann der Kreislauf sowohl angeregt als auch beruhigt werden. Ziel der Meditationen ist die Reinigung des Geistes und die Konzentration auf einen klaren Fluß des Qi. Häufiges Bild bei den Meditationsübungen ist daher Wasser, Feuer, Licht oder Eis. Diese Bilder helfen in den Konzentrationsphasen, den Qi-Fluß zu kontrollieren und in die gewünschte Richtung zu lenken.

Meditationsübungen gehören zu den schwierigsten Qigong-Übungen. Sehr viel Übung ist notwendig, um mit Hilfe der Meditation das Qi direkt zu steuern. Hat man jedoch die Meditationsübungen verinnerlicht, ist es hiermit möglich, gezielt einzelne Körperpartien und deren Gesundheit zu beeinflussen – beginnend bei kalten Füßen oder Händen bis zu gezielter Aktivierung der peristaltischen Muskulatur bei Darmträgheit.

Stehendes Qigong

Stehendes Qigong verbindet entspannte Körperhaltung und sanftes Training der Skelettmuskulatur in harmonischer Weise. Die speziellen Positionen des stehenden Qigong müssen grundsätzlich gemeinsam geübt werden – immer zwei Übungen ergänzen einander und dürfen nicht getrennt werden. Dabei wirkt eine der Übungen sehr stark anregend, die andere sehr stark beruhigend. Die Übungsdauer entscheidet, welche Wirkung jeweils bevorzugt wird.

Die Übungen des stehenden Qigong gehören zu den anstrengendsten und gleichzeitig effizientesten Übungen überhaupt. Die statische Beanspruchung der Skelettmuskulatur sorgt für einen überragenden Trainingseffekt ohne Belastung der Gelenke, Sehnen und Bänder. Gleichzeitig ist eine Überbelastung oder Verkrampfung unmöglich, da jeder Übende direkt seine Grenzen erkennt und an sich selbst erfährt. „Statisch“ heißt daher in diesem Fall nicht „starr“, sondern fließend, jedoch in einer Position haltend. Die gesamte Haltemuskulatur des Körpers wird gleichzeitig sowohl trainiert als auch entspannt – beginnend von Fuß- und Unterschenkelmuskulatur über die Oberschenkel-, Becken- und Gesäßmuskeln bis zur Schulter- und Nackenmuskulatur. Gegenanzeigen gegen diese Art des Trainings gibt es nicht.

Qigong in Bewegung

Es gibt zahllose Übungen des bewegten Qigong. Die meisten basieren auf drei unterschiedlich breiten Fußstellungen, die erhalten bleiben (schmale Stellung mit geschlossenen Beinen, entspannter, schulter- bzw. hüftbreiter Stand sowie doppeltschulterbreiter (oder mehr) Stand). In der Regel werden bei den Übungen des bewegten Qigong nur ein bis höchstens zwei Schritte außerhalb der Startposition durchgeführt. Die Bewegungen werden mit Hüften und Becken, Bauch- und Brustbereich sowie mit den Armen in entsprechender Kombination durchgeführt. Wichtig ist hierbei wiederum die entspannte Bewegung aller Körperteile – in keinem Fall ist ein Krafteinsatz zu spüren.

Nahezu alle Bewegungen beruhen auf zwei geometrischen Prinzipien, dem Kreis und der Spirale. Ergänzt werden diese runden Formen durch einfaches, ebenes Schieben des Körperschwerpunktes ohne Verkippen oder Verdrehen des bewegten Bereichs. Dies ist insbesondere bei Bewegungen des Beckens wichtig. Ein Kippen des Beckens außerhalb der bodenparallelen Schiebebewegung führt zu Fehlansrichtungen der Lenden- und Brustwirbelsäule – sogenannte „bequeme“ Fehlstellungen dieser Bereiche sind nachträglich nur schwer zu korrigieren.

Partnerübungen: Glueing Hands / Pushing Hands

Die „klebenden“ bzw. „schiebenden“ Hände sind zwei spezielle Übungen des Qigong, die nur zu zweit ausgeführt werden können. Ziel dieser Übungen ist es, den eigenen Körper zu lockern und beweglich zu machen sowie die Aufmerksamkeit gleichzeitig nach innen (eigene Entspannung) und nach außen (Erfühlen der Spannungen in den Bewegungen des Partners) zu lenken. Die Konzentrationsfähigkeit wird extrem stark gesteigert. Bei diesen Übungen verwischen die Grenzen zwischen Qigong und Tai Chi Chuan sehr stark – es ist nicht eindeutig klar, welchem System sie zugeordnet werden sollten.