



Bildquelle:
photos.com

Therapeutisches Qigong

Bewegte Energie heilt

Unterschiede beachten

Im Gegensatz zu westlichen Therapien bietet das Qigong enorme Möglichkeiten der Anpassung und eine große Vielfalt an unterschiedlichen Übungssystemen. Jeder Mensch ist etwas anders gebaut, hat also bestimmte körperliche Einschränkungen oder Vorteile. Darüber hinaus sorgen unterschiedliche Krankheitsbilder dafür, dass es nicht möglich ist zu sagen, das ist das ultimative therapeutische Qigong System. Zur Erklärung: „Qigong System“ bedeutet immer eine Abfolge bestimmter Übungen, die alle zusammen einen bestimmten Zweck erfüllen. So kann es sich z.B. um ein Qigong System für ein bestimmtes Organ oder ein System für die Knochen und vieles mehr handeln.

Gerade Krebserkrankungen, welche immer mehr Menschen betreffen, werden in der chinesischen Medizin als eine „Energie-Stagnations-Erscheinung“ gesehen. Mögliche Ursachen sind Energiestagnationen durch zu wenig körperliche, oder einfach einseitige Aktivität, oder manchmal auch eine zu engstirnige Weltsicht, welche die Flexibilität des Geistes so stark einschränkt, das sich dieses Manko in einer Krankheit äußert.

Körper und Geist bewegen

Krebs wird in China mit sehr guten Erfolgen z.B. mithilfe des so genannten „Qigong Gehen“ behandelt. Dies ist ein leicht erlernbares Übungssystem, bei dem man das Gehen in unterschiedlichen Rhythmen mit unaufwendigen Armbewegungen kombiniert. Dadurch wird nicht nur der Körper und Kreislauf angeregt, sondern auch die Beweglichkeit des Geistes ist gefordert, um nicht aus dem Takt zu kommen oder das Gleichgewicht zu verlieren. Die Einfachheit der Übung gewährleistet, dass auch ältere oder geschwächte Menschen diese durchführen können.

Heutzutage wird Qigong meistens als Wellness-Übung angeboten, zur Entspannung gestresster Gemüter in allen möglichen Variationen. Diese heute angebotenen Versionen sind daher in den Bereich der Gesundheitsvorsorge zu zählen, was traditionellerweise ja auch die sinnvollste Therapieform ist. ▶▶

Wie in einem der vorangegangenen Artikel erklärt, kommt das Qigong ursprünglich aus der Kampfkunsttradition. Dort wurde darauf Wert gelegt, durch Übung gewisse körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln oder die Gesundheit zu erhalten. Aber auch in der Therapie kann Qigong einen hohen Nutzen haben.

Energieübungen wurden seit jeher dazu eingesetzt, aktiv zu therapieren, also unter bewusster deutlicher Einbindung des Patienten. Der Schlüssel im Unterschied zu vielen anderen Therapien liegt hierbei in der aktiven Einbindung des Patienten in das Therapiegeschehen, das Zauberwort heißt Eigenverantwortung. D.h. der Klient ist aufgefordert, sich nicht nur passiv behandeln zu lassen, sondern selbst durch eigenes Üben an der Verbesserung seiner Situation zu arbeiten.

Energiezustände ausgleichen

Als eines der wichtigsten Grundkonzepte des therapeutischen Qigong könnte man sagen: Bewegte Energie heilt, unbewegte Energie richtet Schaden an. Dieses wichtige Grundkonzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), dass viele Probleme aufgrund einer Qi (Energie)-Stagnation entstehen, findet also auch hier Anwendung.

Weitere wichtige Ansätze sind das Erkennen von Fülle- und Leere-Zuständen, d.h. ob irgendwo in Relation auf einen anderen Bereich zu viel oder zu wenig Energie vorhanden ist, bzw. das Erkennen und in weiterer Folge Ausgleichen der Energiequalität.

Aus Gymnastik wird Qigong

Um aus einer klassischen Gymnastikübung eine Qigong-Übung zu machen, bedarf es einiger Kriterien, die erfüllt sein müssen. Zusammenfassen lassen sich die wichtigsten anhand der fünf Regulationen:

- Regulation des Körpers
- Regulation der Atmung
- Regulation des Qi
- Regulation von Bewusstsein u. Vorstellung
- Regulation des Geistes

Um dann jedoch von einer Qigong-Übung, zu einer individuell angepassten therapeutischen Qigong-Übung zu kommen, bedarf es noch zusätzlich des Wissens der fünf Wandlungsphasen (5 Elemente), von Yin und Yang. Den ganzen Haufen an Erfahrung und einen relativ guten medizinischen Wissensfundus nicht zu vergessen.

Fügt man nun noch hinzu, dass der jeweilige Qigong- Therapie-Lehrer Ihnen sympathisch sein sollte, Sie das Gefühl haben sollten, Ihm vertrauen zu können, und er die Zusammenarbeit mit Ärzten befürwortet, wären die wichtigsten Kriterien genannt, nach denen ein geeigneter Lehrer bzw. Therapeut ausgewählt werden sollte.

Ich verwende hier mit Absicht den Terminus „Lehrer“, um noch einmal zu unterstreichen, dass mit Qigong niemand etwas für Sie tun kann, sondern Sie gefordert sind selbst etwas für sich zu tun. Die damit verbundene Eigenverantwortung bringt Sie dem Krankheitsgeschehen und damit auch der Ursache näher. Sie bietet Ihnen so die Möglichkeit, eventuell verursachende Faktoren zu erkennen und bewusst zum Besseren zu verändern.

Sich entwickeln – ein Drang der Menschheit

Eine Krankheit ist nicht immer nur schlecht. Oft bietet Sie einem ein enormes Potential sich weiterzuentwickeln. Und der Drang nach Entwicklung ist nun mal eine Eigenheit der Menschheit. Das Schwierige ist nur, zu erkennen, was man ändern sollte, und anzunehmen, wo man steht, um dann darüber hinaus zu wachsen.

Zuletzt sei noch darauf hingewiesen, dass therapeutisches Qigong vor allem bei schweren Erkrankungen auf keinen Fall Einzeltherapie sein sollte. In jedem Fall ist die Zusammenarbeit mit einem Arzt von Nöten. Wenn dieser nicht nur westliche Medizin, sondern auch chinesische Medizin in seinem Repertoire hat, so wäre das natürlich das Optimum.



Um aus einer klassischen Gymnastikübung eine Qigong-Übung zu machen, bedarf es der fünf Regulatorien.

Anwendungsgebiete des therapeutischen Qigong:

- Krebstherapie
- Lungenkrankheiten
- Verdauungs- bzw. Ausscheidungsprobleme
- Sportverletzungen und generell Verletzungen des Bewegungsapparates
- Psychische Erkrankungen
- Sexualprobleme
- Vorbereitendes Stärken der Wirbelsäule und des Bindegewebes bei Schwangerschaften
- Prävention
- Und viele mehr...

Der Autor

Egwin Ertl
Referent und Lehrender der
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich

E-Mail: egwin@lebenswind.com
www.lebenswind.com