



Qigong und sein Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die mehr als 5000 Jahre alte Methode zur Selbstheilung und Prävention

Die Traditionelle Chinesische Medizin besteht neben den therapeutischen Bereichen Akupunktur, Tuina und Phytotherapie aus einer präventiven Anwendung – dem Qigong. Denn Prävention galt in der chinesischen Kultur schon seit jeher als bestes Mittel gegen Krankheit.

Wer sich mit TCM ernsthaft beschäftigt kommt um Qigong nicht herum. Dabei sind die Schwerpunkte der vielen Qigong-Stile und Interpretationen unterschiedlich. Alle gemeinsam haben sie die Kultivierung des Qi (im deutschsprachigen Raum auch »Chi«) – der Lebensenergie. Die Inder nennen sie Kundalini oder Prana, die Japaner Ki, die Christen sprechen vom Heiligen Geist oder (mystischen) Feuer. Vereinfacht gesagt ist Qi das, was Leben ermöglicht. Es ist das, was idealerweise frei durch Meridiane und Energiepunkte fließt, was den Körper gesund erhält oder bei ungesunder Lebensweise krank macht, zum Beispiel indem es als Blockade »steckenbleibt«.

Die fünf großen Richtungen im Qigong (Chi Gung)

»Ich kenne/mache Qigong« ist in etwa vergleichbar mit der Aussage »Ich mache/kenne Leichtathletik.« Es gibt Tausende von Formen, die sich traditionell in fünf große Richtungen einordnen lassen: die daoistische, konfuzianische, buddhistische, medizinische und kampfkonstorierte Richtung. Dabei gibt es teilweise Überschneidungen, verschiedene Schulen und (Unter-)Gruppierungen.

Bei den **Konfuzianern** liegt der Schwerpunkt sehr stark in der Kultivierung einer aufrichtigen Persönlichkeit und der Kontrolle von Geist und Gedanken. Ziel ist es, einen ausgeglichenen, ruhigen Gemütszustand zu erlangen und sich unter Kontrolle zu halten, zum Beispiel gegenüber Verführungen und Emotionen.

Nach der **buddhistischen Philosophie** herrscht der Geist über den Körper. Meditation, also die Arbeit mit dem Geist, ist das zentrale Element dieser Qigong-Stile.

Der Körper dient dem Geist lediglich als Vehikel, um sich auf dem Weg zur Erleuchtung zu entwickeln, diese zu beschleunigen und letztlich zu erreichen.

Bei den **daoistischen (taoistischen) Formen** liegt der Schwerpunkt in der Stärkung von Körper und Geist. Hier geht es im ersten Schritt darum, den Kopf über die Bewegung frei zu bekommen. Der Geist folgt den Körperbewegungen, die wiederum den natürlichen Gesetzen – also der Gravitation, den zentrifugalen Kräften, etc. – folgen. Die Lehre der drei Dantians – diese entsprechen in etwa dem Nabel-, Herz- und Stirnchakra – sowie der kleine und große Himmlische Kreislauf spielen im daoistischen Qigong eine bedeutende Rolle.

Das primäre Ziel des **medizinischen Qigong** ist die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden. Die besten Ergebnisse werden jedoch mit Vorbeugung erzielt, weshalb dies chinesische Ärzte und Qigong-Therapeuten immer wieder betonen. Das medizinische Qigong beinhaltet drei Bereiche:

Zielgerichtete Heilenergie: Dabei richtet der erfahrene Therapeut seine Energie auf bestimmte Energiepunkte oder -kanäle am Körper des Patienten. Das Ziel ist, über die zusätzliche Qi-Zufuhr bestimmte Prozesse anzuregen, schlechtes Qi herauszuleiten und das Gesamtsystem zu stärken.

Die selbstkontrollierte Therapie: Das ist das eigentliche Qigong – also die Arbeit mit dem Qi – das der Patient durch möglichst tägliche Übung am eigenen Körper ausgeglichen hält. Mittels bestimmter Bewegungen und (meist) kontrollierter Atmung befreit der Patient sich selbst von Blockaden und Beschwerden und stärkt Körper und Geist, um Krankheiten vorzubeugen.

Bei der Behandlung durch Handauflegen ist in erster Linie Tuina-Massage oder Akupressur gemeint. Der Therapeut oder Behandler legt seine Hände oder Finger auf bestimmte Punkte, Muskelgruppen, Gelenke, etc. Diese Areale sowie das angrenzende Gewebe werden gelockert, sodass das Qi gut hindurchfließen kann.

Beim **kampfkonstorierten Qigong** sind Absicht, innere Haltung und anvisiertes Ziel hinter jeder Bewegung entscheidend. Das beliebte »Schattenboxen« Tai-Chi*, aber auch Kung Fu, Karate, Judo etc. zählen zu diesen Formen beziehungsweise stammen davon ab. Traditionell bestehen die Kampfkünste aus einer äußeren (Bewegungen und Körpertechniken) und einer inneren Schulung (Meditation, Ernährung). Letztere findet heutzutage in den beliebten Kampfkünsten kaum noch Anwendung, weshalb es häufiger zu Verletzungen oder Begleiterscheinungen kommt als früher.

Anhand des taoistischen Bewegungs-Stils Dayan (Wildgans) Qigong soll die Philosophie und Wirkweise des Qi und der Bewegungen näher erklärt werden, da dies ein besonders umfassendes, ganzheitliches System darstellt. Das Herzstück des Dayan-Systems bilden die beiden Formen Wildgans I und II, die dem medizinischen Qigong zugeordnet werden.

Wildgans (Dayan) Qigong

Wildgans Qigong basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (Yin/Yang und dem Meridianprinzip), den acht Trigrammen (Bagua), den fünf Wandlungsphasen und dem I-Ching. Wildgans I (Typ A) behandelt die postnatalen Themen, Wildgans II die prenatalen, geerbten. Jede Form besteht aus jeweils 64 Einzelsequenzen.

In China zählt Wildgans Qigong zu den beliebtesten Übungsformen. Es ist als eine von wenigen Stilen seit 1995 staatlich anerkannt und wird auch in Krankenhäusern therapiebegleitend eingesetzt. Lange im Geheimen gehalten und nur innerhalb der Klöster und Familien weitervererbt gelangte diese Form erst vor gut 30 Jahren an die Öffentlichkeit durch die Vertreterin der 27. Generation, Yang Meijun. In den USA kann man derzeit eine starke Verbreitung dieses Qigong-Stils beobachten, während es in Deutschland selbst unter Trainern noch weitestgehend unbekannt ist.





Abb. 1: Die Balanceübungen trainieren das innere und äußere Gleichgewicht.



Abb. 2: Frisches Chi wird über alle drei Dantians in den Körper geholt und eingespeichert, verbrauchtes Chi (Toxine) ausgeleitet.



Abb. 3: Energiespeicher weiter auffüllen, Yin/Yang harmonisieren, Blut und Sauerstoff regulieren.

Über die Bewegung in die Ruhe

Die elementare Grundidee der taoistischen und TCM-Philosophie ist, dass alles aus Energie (Qi) besteht, und diese immer nach Ausgleich und Harmonie sucht. Dies wird durch das komplementäre Konzept von Yin und Yang und die fünf Elemente repräsentiert.

Beim Wildgans Qigong geht es in erster Linie um das harmonische Fließen der Energien durch den Körper, also das Aufnehmen frischer und Ausleiten verbrauchter Energie. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Konzentration auf die Bewegungen. Diese bestehen aus ruhigen, anmutigen Sequenzen im Wechsel mit dynamischen, kräftigen Abschnitten und Schrittfolgen.

Was passiert während der Übungen?

Durch Bestrahlen, Massieren und Akupressur mit Händen und Fingern werden die zwölf Organ- und acht Sondermeridiane, die Energiepunkte und inneren Organe aktiviert und stimuliert. Das typische Flattern mit den Händen öffnet die Meridiane bis in die Fingerspitzen und befördert verbrauchtes Qi nach draußen. Der Durchfluss von Qi und Blut wird verbessert; der Stoffwechsel angeregt. Auch psychovegetative Störungen, wie Nervosität, Angst, Stress, Burnout, etc. lassen sich lindern.

* Anmerkung der Redaktion: Schreibweise auch Tai Ji, vgl. U. Lorenzen S. 16)

Die meisten Sequenzen bestehen aus Beuge-, Bück- und Drehbewegungen kombiniert mit speziellen Fuß- und Handhaltungen. Dabei werden Muskeln, Bänder und Sehnen schonend gedehnt, gestärkt und geschmeidig gemacht. Die Rechts-/Links- und Balanceübungen stärken Koordination und Gleichgewicht, womit die Verletzungsgefahr reduziert und die Konzentration verbessert wird.

Unterschiede zu anderen Qigong-Stilen

Atmung: Im Wildgans Qigong wird entspannt und normal geatmet. Dies ist ein großer Unterschied zu den meisten anderen Qigong-Stilen, wo die spezifische Atmung oft den Schwerpunkt bildet, zum Beispiel bei den stillen Qigongs.

Mentale Ausrichtung: Wie bei der Atmung ist das Gehirn entspannt und aus-

schließlich mit den einzelnen Bewegungen beschäftigt. Es gibt keine konkrete Visualisierung oder Manipulation des Qi-Flusses wie bei anderen Stilen.

Haltung: Die fein abgestimmten Bewegungen der Gliedmaßen und Gelenke ermöglichen die Harmonisierung und gleichmäßige, sanfte Verteilung des Qi im ganzen Körper. Jede Haltung beinhaltet eine spezielle Ausrichtung mit/zu den Qi-Energietoren, die ineinander greifen und unterstützt werden von Knochen, Gewebe und Organen.

Da Dayan Qigong aus der Bewegung heraus zur inneren Ruhe führt, ist diese Form für geistig und körperlich Aktive beziehungsweise für Menschen mit erhöhtem Bewegungsdrang besonders gut geeignet, um den Übergang aus dem aktiven Berufsalltag in die Entspannung zu bewerkstelligen. So zählen in China seit dem

Das indische Pendant zum Qigong ist Yoga. Einige Unterschiede:

Taoistisches Qigong	Hatha- bzw. Pranayama-Yoga
meist im Stehen/mit Bewegung	statische Positionen auf dem Boden
keine extremen Positionen	teilweise extreme Körperdehnungen
keine Muskelanspannung	Anspannung und Entspannung
kann 24 h am Tag praktiziert werden	Yoga nicht**
der Atem wird niemals angehalten	im Yoga häufiger
beruht auf TCM und Qi	beruht auf Ayurveda und Prana

Quelle: Bruce Frantzis: Die Energietore des Körpers öffnen. Windpferd Verlag 2006

Tab. 1: **Yoga besteht aus muskulärer Anspannung und Atem anhalten. Das sind keine typischen Körperaktionen, die der Körper über lange Strecken macht.



Vorteile von (Wildgans) Qigong:

- schenkt geistige Klarheit
- fördert die persönliche Entwicklung
- befreit eingeschlossene Emotionen (Blockaden)
- System zur Selbstheilung und für ein langes, gesundes Leben
- begünstigt den Wunsch nach gesunder Ernährung und Lebensweise
- stärkt die inneren Organe
- verbessert Herz-Lungen-Tätigkeit
- verbessert Stoffwechsel, Immunabwehr und Gefäßfunktionen
- entspannt Muskeln und dient dem Kraftaufbau (Athleten)
- verringert Schädigung von Gelenken, Bändern und Knochen
- stärkt die Nerven, wirkt stressmindernd und ausgleichend auf Emotionen
- wird in China unheilbar (Krebs-)Kranken im Endstadium als letztes Mittel verordnet
- beschleunigt die Regeneration nach Sport, Verletzungen und Operationen
- verbessert Beweglichkeit, Elastizität, Gleichgewicht, Koordination und Konzentration

Jahr 2000 Qigong und die taoistischen Prinzipien zum Standardtrainingsprogramm bei allen olympischen und nicht olympischen Spitzensportlern – mit sensationellen Erfolgen.



Abb. 4: Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Koordination werden trainiert.

Die 64 Einzelsequenzen zu lernen und sich zu merken erfordert zunächst Konzentration und Einsatz. Doch die Belohnung ist groß: Mit nur zehn Minuten Übungszeit zählt diese Form vermutlich zu den effektivsten Qigong-Stilen. So berichten Anwender, wie der auf Akupunktur und Tuina spezialisierte Heilpraktiker Werner Freystätter, von einer noch dichteren, schnelleren Wirkung als bei anderen Stilen, wie zum Beispiel dem Fünf-Elemente- oder dem Acht-Brokaté-Qigong.

Zur Autorin

Snezana Galijas praktiziert seit über 10 Jahren täglich Wildgans (Dayan) Qigong und unterrichtet vorwiegend in Intensiv-Workshops und Einzelcoachings (Profi-) Sportler und geistig Anspruchsvolle, z. B. Führungskräfte, Kreative und auch Heilpraktiker.

Ihre erste deutschsprachige Lehr-DVD über Wildgans Qigong ist 2014 erschienen.

Das Erlernen dieser, in sich geschlossenen Choreographie bietet bei angepasster Didaktik und Erfahrung eine kognitiv höhere Lernkurve, indem ganzheitliche Zusammenhänge aus der TCM erlernt werden, die das Verständnis über die Wirkung intensivieren können.

Fotos: Media:Mission

Porträtfoto: Ruth Frobeen

Verfasserin

Snezana Galijas
Friedhofstr. 21
63512 Hainburg

E-Mail: mail@wildgans-qigong.de
www.wildgans-qigong.de

