

Von Bären und Tigern lernen: Qigong und Tai Chi Chuan

Asiatische Bewegungsmeditationen lenken die Lebensenergie in die richtigen Bahnen.

von Dr. Beatrice Wagner

In asiatischen Ländern ist es morgens im Park ein gewohnter Anblick, und auch bei uns erregt es kein Aufsehen mehr: Menschen stehen geordnet beieinander und machen im Zeitlupentempo merkwürdige fließende Bewegungen. Das Ganze nennt man dann Qigong oder Tai Chi Chuan. Doch was ist das eigentlich, was so salopp als „Schattenboxen“ bekannt geworden ist?

Wellness-Serie



Um es vorwegzunehmen: Qigong und Tai Chi Chuan sind nicht das Gleiche. Aber beides ist eine Art Bewegungsmeditation, sehr gesund und außerdem nicht ganz so leicht, wie es aussieht.

Qigong ist zu übersetzen mit „Übungen mit der Lebensenergie“. Durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen und meditativer Konzentration soll die Lebensenergie Qi im Körper gelenkt und vermehrt werden. Wenn es dabei um sanfte Bewegungen geht, spricht man vom „medizinischen“ oder vom „spirituellen Qigong“. Das ist das, was wir im Park sehen.

Kung Fu soll die Energie verdichten

Das „Gong Fu Qi Gong“ (entspricht dem Kung Fu) ist uns ebenfalls bekannt, vor allem durch Shaolin-Mönche. Sie können mit der nackten Handkante Steine zersplittern lassen. Oder sie lassen Speere an ihrem bloßen Oberkörper einfach abprallen. Laut Aussagen eines „Meisters der Qi-Übungen“ kann man durch kontinuierliches Üben Energie aus der Atmosphäre aufnehmen, im Körper steuern und in einzelnen Körperteilen verdichten. Mithilfe solch geballter Qi-Kraft wird der Körper dann härter als Speer und Stein.

Die Grundformen gehen wahrscheinlich auf Tierbeobachtungen zurück. Der Legende nach war dem chinesischen Arzt Hua Tuo (112 bis 207) aufgefallen, dass Tiere im Vergleich zum Menschen eine bessere Gesundheit besitzen, und führte das auf bestimmte regelmäßige Bewegungsfolgen zurück. Er entwickelte das „Spiel der fünf Tiere“. Darin ahmte er Körperhaltungen und -bewegungen von Kranich, Bär, Hirsch, Affe und Tiger nach. Letztendlich waren das die Wurzeln des Qigong – und im Übrigen auch des Tai Chi Chuan.

Bei den Übungen im Qi Gong ist die Konzentration auf den Atem wesentlich: Denn der Atem hängt eng mit dem „Qi“ zusammen, das als ständig fließender Energiestrom den Körper beleben soll. Wenn die Energieleitbahnen blockiert sind und das Qi gestaut oder geschwächt wird, dann erkrankt der Mensch, so lehrt es die Traditionelle Chinesische Medizin.

Seit einigen Jahren wird diese Jahrtausende alte Vorstellung durch Forschungsergebnisse unterstützt. In physikalischen Experimenten zeigt Qi nämlich Eigenschaften eines elektromagnetischen Feldes. Damit würde es Zellen und Organe in ihrem Aufbau und in ihrer Funktion strukturieren und informieren, war erstmals im Jahr 1999

auf dem Qigong-Weltkongress im chinesischen Sichuan zu hören. Bewiesen ist auch die gesundheitliche Wirkung, so z.B. in einer Studie am Sino-Japanese Friendship Hospital in Beijing, China. Bei Bluthochdruckpatienten wurde durch die oben beschriebene Übung nach nur acht Wochen – tägliches Üben von zweimal 15 Minuten vorausgesetzt – eine Senkung des Blutdrucks um 15 bis 25 mmHg festgestellt. In anderen Studien wurde eine Vertiefung von Atemvolumen und -frequenz, eine Normalisierung des Pulses, eine verstärkte Ausschüttung von Neurotransmittern sowie eine allgemeine Muskelentspannung beobachtet.

Auch Multiple Sklerose mit Qigong behandeln

Weitere Studien zeigen, dass sich durch Qigong Atemwegserkrankungen (Asthma) oder Störungen der Verdauung (Morbus Crohn) verbessern. Das Immunsystem wird positiv beeinflusst, ebenso die Gehirn- und Herzströme und die Schilddrüsen- und Zellaktivität. Auch zur Behandlung bei Multipler Sklerose gibt es bereits spezielle Qigong-Übungen. Hohe Muskelanspannungen, die für diese Krankheit typisch sind, können dadurch vermindert und die Schübe unter Umständen reduziert werden.

Um mit Bewegungsmeditation gesundheitliche Erfolge zu erzielen, brauchen Sie aber einen Lehrer. Aus Büchern und ohne Lehrer Qigong zu lernen, ist schwer bis unmöglich. Weiterhin brauchen Sie Ausdauer, bis sich die ersten spürbaren Heilwirkungen einstellen, und Regelmäßigkeit, damit die Wirkungen anhalten. Zudem müssen Sie innerlich mitarbeiten und sich selbst da-

Tai Chi oder Qigong?

Beide **Bewegungskünste** – Tai Chi Chuan und Qigong – beruhen wahrscheinlich auf dem gleichen Ursprung, haben sich aber in ihrer Entwicklung voneinander getrennt. So hat heute jede Kunst ihre Lehrer, ihre Traditionen, ihre Bewegungssequenzen. Qigong verfolgt dabei eher den meditativen Aspekt und Tai Chi Chuan den kämpferischen: Bei Qigong ist die Aufmerksamkeit ganz nach innen gerichtet, bei Tai Chi Chuan nach innen und nach außen, auf den imaginären Gegner. Wer aus medizinischen Gründen eine der beiden Künste lernen möchte, sollte sich für Qigong entscheiden.

erwähnten Formen zusammen. Die Formen dauern unterschiedlich lang, einige ein paar Minuten, andere bis zu 1,5 Stunden. Kurze Formen enthalten 24 bis 50 einzelne Angriffs- oder Abwehrtechniken. Längere Formen enthalten bis zu 108 Figuren.

Mehr Gewandtheit und Konzentration

Die Techniken werden stilisiert gegen einen imaginären Gegner ausgeführt, und zwar möglichst leicht, geschmeidig und fließend. Die Kunst besteht darin, die eigene Energie weder ungestüm ausbrechen noch erschlaffen zu lassen, sondern in präzise Bahnen zu lenken. Nur so entsteht der Eindruck von leichten und scheinbar mühelosen Bewegungen. Tai Chi erfordert also Körperbeherrschung, Gewandtheit, Konzentration und innere Sammlung.

Tai Chi Chuan wird allgemein dazu verwendet, sportlicher, geschmeidiger und muskulöser zu werden. Weiterhin stabilisiert es die mentale Ausgeglichenheit und auch das Immunsystem.

XXXXX+1Zeile BITTE

Kursangebote und Information:



www.taichi-deutschland.net
www.taichi-zentrum.de

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangshen e.V., Tel.: 0228 / 69 60 04



www.qigong-yangsheng.de
> KursleiterInnen

Zu Qigong bei MS:
www.multiple-sklerose-e-v.de
> Behandlung der MS
> 6.7 Qi Gong

Das Qi sammeln

Diese Positionen der Qigong-Übung Gao Xue Ya („um den Druck zu nehmen“) können als eigenständige Übungen durchgeführt werden: Gehen Sie in die Grundstellung (Abbildung links), die Füße parallel. Die Hände haben Sie übereinander auf das Dantian, ein energetisches Zentrum unterhalb des Bauchnabels, gelegt. Ziehen Sie jetzt den linken Fuß nach außen, bis die Füße schulterbreit auseinander stehen. Die Knie sind leicht nach vorn geschoben. Sie öffnen Arme und Hände, als ob Sie einen großen Ball umgreifen (Abbildung rechts). Die Arme bilden einen nach vorn geöffneten Kreis – damit sammeln Sie das Qi, die Lebensenergie. So verharren Sie drei bis fünf Minuten. Ihre Konzentration ist dabei auf das Dantian gerichtet. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Sie richten sich innerlich auf.

Abbildungen aus dem Buch:
„Traditionelle Chinesische Medizin“
von Beatrice Wagner, Verlag Mosaik
bei Goldmann 2005, EUR 6,95

