

Kursleiterausbildung Qigong

Referatsthema: **Qigong in Kombination mit anderen Therapien**

Von Jutta Pietsch

*Sag es mir und ich vergesse es;
Zeige es mir und ich erinnere mich;
Lass es mich tun und ich behalte es.*

- Konfuzius -

Immer dann, wenn die östliche und die westliche Welt friedlich aufeinander-treffen wird es spannend. Lassen sich westliche und östliche Therapien vereinbaren, oder haben sie gar Gemeinsamkeiten? Das Beste aus beiden Welten nutzen um ein gemeinsames Ziel zu erreichen - dies wäre das Ideal.

In meiner Arbeit möchte ich einen kurzen Einblick in zwei der westlichen Therapien geben, welche ich seit längerer Zeit bei meinen Patienten anwende.

Die zentrale Frage, die ich mir dabei stellte war, inwieweit sich diese mit Qigong kombinieren lassen.

Dabei konnte ich einige interessante Beobachtungen machen, welche ich hier vortragen möchte.

I. Qigong in Kombination zur Fußreflexzonen-therapie



Laut der Fußreflexzonen-therapie (hier abgekürzt durch RZF) spiegelt sich im Fuß der sitzende Mensch wieder. Der Fuß wird also als holografisches Projektionsfeld, ähnlich wie Ohr, Hand und Schädel angesehen.

Aus China, dem Mutterland der TCM und somit des Qigong, kommt eine neue Theorie, welche holografische Phänomene bei Pflanzen, Tier und Mensch embryonal erklärt und praktische Umsetzungen für die Medizin ableitet.

Die RZF entwickelte sich, ebenso wie die Akupunktur und das Qigong, aus einem tiefen Menschheitswissen heraus, jedoch liegen nur wenige, bzw. lediglich rudimentär erhaltene Belege über die RZF vor.

Hanne Marquart, deren Name untrennbar mit der RZF verbunden ist, gilt als die Person, welche die RZF in medizinischen Kreisen und darüber hinaus lehrbar gemacht hat.

Die RZF gehört zu den energetisch manuellen Körpertherapien. Der Therapeut bearbeitet mit Hilfe seiner Hände, vorrangig dem Daumen, je nach Diagnose oder Fußbefund einzelne Zonen oder den ganzen Fuß. Das Bearbeiten erfolgt in einer rhythmisch fließenden Bewegung, welche aus der eigenen Mitte heraus entsteht. Es entsteht ein elektromagnetisches Spannungsfeld mit eigenem Charakter, welches durch das Berührtwerden und Berührtsein in ständiger Wechselbeziehung steht.

Viele Punkte der RZF sind nahezu identisch mit Punkten die den Meridianen – den sogenannten Energieleitbahnen im Körper zugeordnet sind. Qigong und Akupunktur/Akupressur nehmen Einfluss auf die 14 verschiedenen Energieleitbahnen, sie regulieren und harmonisieren, je nach Bedarf und haben somit Auswirkung auf die Lebensenergie.

Man unterscheidet am Bein verschiedene Yin und Yang Meridiane – Yin und Yang stehen als Gegensatzpaar – wie Tag und Nacht. Die Paare bieten bei der Suche nach Ursachen für ein gesundheitliches Ungleichgewicht eine Orientierung, beim Überwiegen einer Seite kann man mit Hilfe von Gegenmaßnahmen gegensteuern.

Durch den in der RZF bekannten Yin und Yang Ausgleichsgriff hat man die Möglichkeit als Behandelnder Yin und Yang des Patienten in Ausgleich zu bringen, was insbesondere auch für Qigong-Anfänger unterstützend und hilfreich sein kann. Der Behandelnde streicht hierbei an beiden Beinen gleichzeitig an der Beinaußenseite entlang nach unten, geht flächig über die Zehen 2-5 und streicht an der Beininnenseite entlang bis nach oben zum Knie. Hierbei erreicht man die Yang Meridiane von *Magen, Gallenblase* und *Blase*, welche vom Kopf kommend in den Zehen enden, sowie die Yin Meridiane von *Milz Leber* und *Niere*, welche an den Zehen beginnen und nach oben steigen.

Gut lässt sich durch die RZF die Wahrnehmung verschiedener Punkte steigern. So ist z.B. der Punkt für den Nierenbereich nahezu identisch mit dem Meridianpunkt N1, auch „*Herz am Fuß*“, „*Emporsprudelnde Quelle*“, oder „*Yongquan-Punkt*“ genannt. Dieser Punkt gilt als der stärkste Yin Punkt im Körper. Von hier ausgehend erfolgt die Umschaltung ins Yang. Im Qigong dient er zur Aufnahme und Abgabe von Qi.

Durch Bearbeitung des Punktes über die RZF lässt sich die Wahrnehmung für den Yongquan-Punkt steigern. Dies gelingt jedoch auch gut in der Eigenbehandlung, indem der Punkt durch links- und rechtskreisende Druckbewegungen mittels Daumens aktiviert wird. Dies wirkt beruhigend und vertieft die Atmung.

Die Verbindung der RZF mit Qigong verhilft den so Behandelten und Qigong-Praktizierenden eine größere Spürwahrnehmung zu entwickeln und somit Yi - die Vorstellungskraft - welche den besonderen inneren Zustand im Qigong

ausmacht zu unterstützen. Yi - als Lenker und Partner des Qi - macht den Hauptunterschied von Qigongübungen gegenüber anderen Bewegungssystemen aus. Insbesondere für Anfänger mit Schwierigkeiten im Bezug auf das Yi kann dies recht hilfreich sein. Aber auch seit langem Qigong Praktizierende können zu einer neuen, oder verbesserten Vorstellungskraft gelangen. Dies wiederum verbessert den Qi-Fluss und die Qi-Verteilung.

Wie bei einem Baum mit tiefem Wurzelgeflecht, der durch die festen Wurzeln einen stabilen Halt hat, so gilt im Qigong: die Beine fest und stabil, damit die Arme, der Rumpf – wie Zweige weich und beweglich sind. Dies funktioniert nur wenn die Füße mittels Yi, der Vorstellungskraft, in den Boden geschraubt werden, ohne dabei zu verspannen. Über die Yongquan-Punkte erfolgt die Aufnahme und Abgabe von Qi zur Erde. Schweres sinkt nach unten ab – der stehende Mensch wird von der Erde getragen, das Gewicht ist gleichmäßig über ein Dreieck aus Großzehenballen, Kleinzehenballen und Ferse verteilt. Über die gute Verwurzelung lässt sich die Säule des Menschen aufbauen. Aus dem Sinken heraus steigt ein Teil über den Baihui-Punkt - der Zusammenkunft aller Leitbahnen – der höchsten Stelle am Kopf, nach oben. Es kommt hier zur Verbindung mit der Himmelsenergie, dem Gefühl des Aufgehängtsein nach oben.

Durch das energetische Bearbeiten der Füße, durch die RZF, lassen sich Qi-Stagnationen erkennen, verbessern und auch lösen. Daraus resultierend, abgestimmt auf das Diagnosebild, kann der so Behandelte, durch für ihn passende Qigong-Bewegungen und Übungssysteme die Therapie unterstützen und somit aktiv zur Verbesserung seines Befindens beitragen. Somit glaube ich, gibt die RZF als Wegbereiter und Unterstützer eine gute Ergänzung für Qigong Praktizierende.

Von Himmel und Erde lass Dich zu allen Zeiten geleiten

Lass Yin und Yang Dein Handeln bereiten, begleiten

Das Dao als Bewegung und Ruhe

Sei all Deinen Sphären zugegen

Dann gelingt Dir das, was man nennt:

"Das Leben nähren und pflegen"

- Jiao Guorui -

II. Qi Gong in Kombination zur Cranio-Sakralen Therapie



Die Cranio-Sakrale-Therapie gehört zu den sogenannten osteopathischen Behandlungsformen, den sanften manuellen Körpertherapien – auch bekannt als Kunst der behutsamen Berührung.

Wobei *Osteo* für Knochen steht und *Pathie* mit dem Wort *Pathos* verwandt ist und *Leiden*, aber auch die Fähigkeit Gefühle und Leidenschaft zu erzeugen bedeutet.

Sie wurde von William Garner Sutherland entwickelt, der sich in den 20er Jahren als erster eingehend mit der Beweglichkeit der Schädelknochen befasste, von denen man bis dahin annahm und auch heute noch teilweise in dem Glauben ist, dass die Schädelknochen des Erwachsenen durch Verkalkung miteinander verwachsen sind und somit keine Bewegung zulassen.

Sutherland stellte durch verschiedene Experimente fest, dass der Schädel sozusagen atmet.

Mittels eines umgebauten Baseballhelms schränkte er bei seinen Versuchspersonen verschiedene Schädelknochen ein und löste hierdurch neurologische Symptome, wie z.B. Depressionen, Seh- und Gleichgewichtsstörungen aus. Aufgrund dieser Beobachtung entwickelte er Behandlungskonzepte, welche die Beweglichkeit der Schädelknochen verbesserte.

In der Behandlung spürt sich der Therapeut in einen sogenannten Cranio-Sakralen-Rhythmus ein. Dieser ist als sogenannter Primäratem bereits beim Embryo vorhanden und sogar noch einige Stunden nach dem Tode spürbar.

Der Rhythmus gleicht einer an Ebbe und Flut erinnernden Bewegung, einem sich Öffnen und Schließen - auch Flexion und Extension, oder Expir und Inspir genannt. Dieser ist länger spürbar als Atemrhythmus und Herzschlag.

Im Qigong kann man diese Tide bei guter Spürwahrnehmung im stillen Stehen gut wahrnehmen, das Körpersystem folgt diesen Mikrobewegungen, welche, wenn sie im freien Fluss sind, das Stehen deutlich erleichtern. Man meint förmlich man wird von diesen Bewegungen, ähnlich einer Ex- und Inhalation geführt und getragen. Im Qigong kann man dies etwa der Fünf-Tore-Atmung gleichsetzen, bei der man über Baihui, die beiden Yongquan-Zentren und die Laogong-Punkte - auch als „Palast der Arbeit“ bezeichnet, die tiefsten Punkte der Hand – ein- und ausatmet .

Es kommt zum Qi-Austausch mit der Umgebung; das Qi strömt bei der Einatmung nach außen (öffnen) und bei der Ausatmung (schließen) fließt Qi zur Mitte, zum Elixierfeld – dem Dantian zurück. Im Qigong lenkt und leitet das Yi das Qi in diesem Fluss.

In der CST ist diese tidenähnliche Bewegung ständig vorhanden. Sie kann jedoch nur von dem in der CST Geschulten wahrgenommen werden.

Der Behandler kann diese Fluktuationsbewegungen vor allem am Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sakrum) erspüren, daher auch der Name Cranio-Sakrale-Therapie. Man lauscht dem CSR, behandelt und harmonisiert mittels verschiedener Techniken und bringt somit den Selbstheilungsprozess in Gang – dabei verbessert die sich Homöostase - das innere Gleichgewicht.

In den Therapiesitzungen kommen der Behandelnde und der zu behandelnde Patient in einen Zustand tiefster Stille.

Aus dieser Stille heraus entsteht eine Dynamik, es entsteht der Heilungsprozess. Diese tiefe Stille ist auch im sogenannten *Stillen Qigong* wahrnehmbar, durch das Ru Jing, das in Ruhe treten, kommt das De-Qi-Gefühl – wir können das Fließen des Qi wahrnehmen – außen ruhig und innen bewegt.

Diese Stillarbeit in der CST, dieses absichtslose Lauschen, ohne einzugreifen lässt sich im Qigong wohl mit dem Begriff Wu wei („nichts tun“), dem Ausschalten bewusster Tätigkeiten, übersetzen.

So wie sich im Qigong Yin und Yang ergänzen, bedingen und ausgewogen sein sollten, so wird in der CST der Körper von Außen nach innen entspannt; der harmonische Rhythmus hilft Blockaden von innen nach außen zu lösen.

Die Theorie der Gezeiten, das Flüssigkeitsmodell, auch als „*Breath of Life Prinzip*“ bekannt, besagt, dass auf die körpereigenen Rhythmen des CSR makroskopische Kräfte wirken. Auch Qigong besagt, dass äußere Kräfte auf den Körper einwirken und wir von einem Energiefeld umgeben sind. Jedoch wird dies auch über die bewusste Vorstellung, Qi von der Umwelt, von der Natur, aufzunehmen, oder an sie abzugeben, zur Lebenspflege, zur Arbeit mit Qi angewandt. So kann der Qigong-Praktizierende über *Yi nian* – das Führen der Vorstellungskraft, z.B. Qi aus den verschiedenen Himmelsrichtungen aufnehmen, oder über *Yi Shou* - das Bewahren der Vorstellung, Qi im Dantian sammeln.

In der CST weiß ich als Behandler über diese Vorgänge und kann sowohl mechanisch, wie auch biodynamisch arbeiten, um Blockaden, egal auf welcher Körperebene, zu lösen / Dinge in Fluss kommen zu lassen. Die CST bindet wieder an die Embryonalentwicklung, den Zustand des vollkommenen Gesundseins an, damit das Zellgedächtnis sich erinnern kann und der Heilungsprozess eingeleitet wird. Auf Grund der Vorstellung in der CST mit Flüssigkeitskörpern zu arbeiten, lässt sich diese gut mit dem System der Wildgans kombinieren, da dieses als Wassersystem, insbesondere den Funktionskreis der Niere, anspricht, was zur Lebenspflege dient, Qi-Stagnation auflöst, Energien sammelt, das Qi mischt und mehrt.

Beide Systeme dienen dazu, zur Mitte zurück zu finden und das energetische Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie messen als konzeptionell ganzheitliche Therapien Ernährung, Atmung, Bewegung, sowie der geistig seelischen Verfassung eine hohe Bedeutung zu, um eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Im Qigong ist dies gleichzusetzen mit den drei Schätzen *Qi* – Lebensenergie, welche im Idealfall im Körper immer in Bewegung ist, *Jing* – Essenz / Genpol und *Shen* – Bewusstsein, welche es zu nähren, pflegen und entwickeln gilt.

Dies geschieht durch die den verschiedenen Organen zugeordneten Meridiane, welche als Leitbahnsystem den Körper durchkreuzen und eine Verbindung von Innen und Außen herstellen.

Die in den westlichen Therapien, insbesondere in der CST, bekannten myofaszialen Leitbahnen weisen große Ähnlichkeit zum Verlauf der Meridiane auf. Laut der chinesischen Medizin verteilen sich die Faszien wie ein Spinnennetz vom Dantian aus.

Sie gelten als Strukturgeber von Organen und Muskeln. Sie lieben bewusste Bewegungen und Feuchtigkeit, sind durchsetzt von Abwehr-, Lymph- und Nervenzellen. Sie besitzen ähnliche Funktionen wie ein Gehirn – speichern Träume ab und versuchen ihre Folgen zu korrigieren. Gelingt dies nicht, kommt es zu einer Störung. Die TCM spricht von Qi-Stagnation, die CST von einem dysfunktionalen Fulkrum.

Eine weitere Gemeinsamkeit liegt im Bereich des 2. und 3. LWK, im Qigong als MingMen-Pforte des Lebens bezeichnet. Dieser liegt auf Du Mai - der Leiterbahn der Steuerung, welcher gemeinsam mit den daneben gelegenen Meridianpunkten Blase 23 als „*Haus der Niere*“ bezeichnet wird.

Über diesen Bereich lässt sich Einfluss auf den Funktionskreis der Niere nehmen.

Im nahezu gleichen Areal befindet sich der in der CST bekannte 5. Ventrikel, oder Ventrikulus Terminalis – eine kleinen Aussackung, welche sich je nach Fluktuation des Liquors ausdehnt, oder zurückfließt.

Während der CST-Sitzung erhält der Therapeut Rückmeldungen aus dem Körpersystemen und kann durch verschiedene Techniken Blockaden lösen.

So bewirkt z.B. eine Blockade des Zwerchfells ein Engegefühl - ein Gefühl, als fehle einem die Luft, da das Zwerchfell unser wichtigster Atemmuskel ist. Im Qigong ist es Teil des dreifachen Erwärmers San Jiao. Das Zwerchfell grenzt den oberen vom mittleren Erwärmer ab. Der obere Jiao liegt oberhalb des Zwerchfells, er verteilt Flüssigkeiten wie Nebel zur Erfrischung des Körpers. Der mittlere Jiao liegt unterhalb des Zwerchfells, er dient der Nahrungsaufnahme und verteilt diese im Körper, er hat hier die Funktion eines Kochtopfes. Der untere Jiao liegt unter dem Bauchnabel, seine Funktion ist die Ausscheidung und Trennung von klar und trüb. San Jiao steht im engen Bezug zu MingMen. Über sein Wegnetz kann das Ursprungs-Qi im Körper verteilt werden.

Gut zur unterstützenden Eigenarbeit bei der Lösung des Zwerchfells ist das Qigong-System des weißen Kranichs. Es verbessert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, wirkt reinigend, harmonisierend und erhöht den Qi-Fluss.

Ein weiteres Beispiel zur Kombination beider Therapien liegt im Lösen des „*Tors der Harmonie*“. Dieses wird auch als *Bauhin'sche Klappe* bezeichnet. Es ist der Übergang zwischen Dünndarm und Dickdarm. Schließt diese Klappe / dieses Tor nicht, so hat der ganze Mensch ein Problem, da im Dünndarm 80 Prozent aller Abwehrleistungen stattfinden.

Spezielle osteopathische Techniken zum Lösen dieser Klappe lassen sich gut durch Eigenmassagen des Bauches im Uhrzeigersinn unterstützen, durch die 3. Brokatübung, oder das Qigong-System der Spiralübungen. Diese stärken das sogenannte Wei-Qi - das Abwehr-Qi. Alles kommt in Fluss, spiralförmige Bewegungen erhöhen die Fließdynamik des Qi, denn Spiralbewegungen wirken reinigend und kräftigend. Durch die mit sogenannter umgekehrter Bauchatmung durchgeführten Bewegungen kommt es zu einer starken Anspannung und Aktivierung. In Folge dessen kommt es zu einer besseren Entspannung der angesprochenen Struktur, denn nur durch Anspannung kann Entspannung entstehen und somit der Qi-Fluss entstehen.

III. Fazit

Es ließen sich hier noch eine ganze Reihe weiterer Beispiele für die Kombination von Qigong und anderen Therapieformen finden. Meiner Meinung nach lässt sich Qigong mit nahezu jeder anderen Therapie kombinieren. Andere Therapien können den Erfolg von Qigong steigern, sich im Idealfall wie im Yin und Yang ergänzen und im Gleichgewicht halten. Da Qigong für nahezu jeden unabhängig von äußeren Faktoren wie Alter, Geschlecht, Ausstattung, Krankheitsbildern usw. zu erlernen ist, halte ich es für die ideale Therapieform auf dem Weg zur Selbsthilfe.

Interessant finde ich zudem, dass viele der sogenannten ganzheitlichen Erfahrungstherapien, vor allem wenn sie energetisch arbeiten, sehr oft Gemeinsamkeiten mit Qigong aufweisen. Dieses legt nahe, dass in allen Formen des intuitiven Arbeitens - der Achtsamkeitsarbeit - der bewussten Vorstellung - eine große Intelligenz liegt, welche uns führt und leitet. Ein Wissen, welches wie durch Qigong und TCM bewiesen Jahrtausende alt und noch immer genauso aktuell ist. Vielleicht ist in den Zeiten der heutigen High-Tech-Medizin dieses Wissen aktueller denn je, da viele Dinge auf Grund des Fensterdenkens oft ungeklärt bleiben, da nicht das Gesamtbild des Menschen gesehen wird.

Literaturhinweise:

Claudia Focks, Leitfaden Chinesische Medizin, 2010

Daniel Agustoni, Cranio-Sacral-Rhythmus Praxisbuch zur sanften Körpertherapie, 2006

Engelhardt / Hildenbrand / Zumfelde-Hüneburg, Leitfaden Qigong, 2014

Dieter Beh / Johannes Weingart, Qigong & Osteopathie, 2013

Hanne Marquardt, Praktisches Lehrbuch der Reflexzonen-therapie am Fuß, 6. Auflage, 2005