

氣功 Qigong

1. Geschichte

Die ersten bekannten schriftlichen Aufzeichnungen über Qigong wurden vom mythischen „Gelben Kaiser“ Huáng Dì im dritten Jahrtausend v. Chr. veranlasst. Schon damals prägte er einen Kernsatz: „Wenn man gelassen und frei von Wünschen ist, erhält man sich das Wahre Qi, wenn man die geistigen Kräfte bewahrt, wie könnte Krankheit da einen angreifen?“¹ Der Oberbegriff „Qigong“ für verschiedene chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen selbst ist deutlich jünger. Er stammt aus den 1950er Jahren. „Qi“ hat die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum (Wirkung, Zauber, Aura, Hauch²). „Gong“ bedeutet „Arbeit“, auch „Fähigkeit“ oder „Können“.³



Der „Gelbe Kaiser“ Huáng Dì lebte wahrscheinlich von 2696 – 2598 v. Chr.

2. Wirkung

In der Volksrepublik China wurde 1953 eine Forschungsgruppe unter Leitung des Arztes Liu Guizhen gegründet, die begann, Qigong als klinische Therapie wissenschaftlich zu untersuchen. Liu entwickelte aus verschiedenen älteren Formen „Neyanggong – Innen Nährendes Qigong“, das bis heute – unterbrochen allerdings durch die Kulturrevolution – in China als medizinisches Qigong klinisch angewendet und weiter erforscht wird.

- *Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Nervensystem*⁴: Beobachtungen z.B. mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) und die Analyse biochemischer Veränderungen im Zentralnervensystem haben gezeigt, dass sich die Großhirnrinde beim *In-die-Ruhe-Treten* in einem besonderen aktiven Prozess der inneren Kontrolle befindet. Das *In-die-Ruhe-Treten* ist das Fundament für alle Qigong-Übungen und hat eine regulierende Wirkung auf geistige und nervliche Funktionen. Dabei spielen sich zunächst ähnliche Prozesse im Zentralnervensystem ab wie beim Schlaf und in Hypnose: Auch beim Qigong treten Delta-Wellen (wie in der Tiefschlafphase) und Theta-Wellen (wie bei Trance und in den leichten Schlafphasen) auf. Die Alpha-Wellen, sie treten bei geschlossenen Augen im Zustand *entspannter Wachheit* auf, gehen beim Schlafen und in Hypnose zurück – beim *In-die-Ruhe-Treten* jedoch nicht. Vielmehr stabilisiert sich dabei ihr Rhythmus bei leicht gesenkter Frequenz. Die Aktivität des Sympathikus wird abgeschwächt. Als Teil des vegetativen Nervensystems erhöht der Sympathikus die nach außen gerichtete Handlungsbereitschaft (*fight or flight*, kämpfen oder flüchten). Gleichzeitig nimmt beim Qigong die Aktivität des Parasympathikus („Ruhenerve“) zu. Durch Qigong kann „eine bessere Balance zwischen Sympathicus und Parasympathicus erreicht werden“. Das Nervensystem arbeitet gewissermaßen in einem Modus, in dem „die Aktivitäten des Energieverbrauchs abnehmen und die des Energiespeicherns sich verstärken“. Vor allem wenn wir die Begriffe „Energie“ und „Qi“ analog betrachten, der Sympathikus für das Prinzip *Yang* (hell, hart, heiß, männlich, Aktivität) steht, der Parasympathikus für *Yin* (dunkel, weich, kalt, weiblich, Ruhe)⁵, ist das im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) „die physiologische Basis des Qigong zur Behandlung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung“⁶.

- *Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Atmungssystem*⁷: Die möglichst vollkommene Synchronisierung der Atmung mit den Bewegungen ist eine der wichtigsten Übungen im Qigong. Während der Übungen wird die Atmung verlangsamt, der Atemstrom deutlich reduziert. Bei klinischen Untersuchungen wurde beobachtet, dass „die Amplitude der Auf- und Abbewegung des Zwerchfells im Vergleich zum

1 Siehe Liu Yafei, Innen Nährendes Qigong – Neyanggong, München, 2008: 2

2 Siehe <http://www.duden.de/rechtschreibung/Fluidum>

3 Siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Qigong>

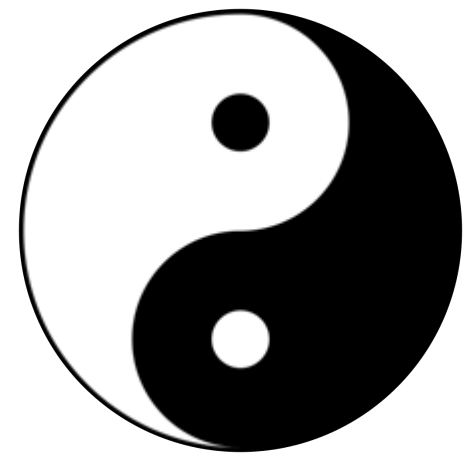
4 Vgl. Liu Yafei, 2008: 16

5 Siehe http://de.wikipedia.org/wiki/Yin_und_Yang

6 Siehe Liu Yafei, 2008: 17

7 Vgl. Liu Yafei, 2008: 17

氣功 Qigong



normalen Zustand zwei- bis vierfach vergrößert ist⁸. Beim *In-die-Ruhe-Treten* sinkt der Sauerstoffverbrauch, abhängig natürlich von Übungsmethode und Trainingsstand. Sogar bei Übungen im Stehen steigt der Sauerstoffbedarf in der Regel nicht. Die Übenden befinden sich trotz der „Gymnastik“ in einem friedlichen und harmonischen Ruhezustand. Bei der Einatmung wird der Sympathikus angeregt und das Yang gestärkt, beim Ausatmen der Parasympathikus und das Yin.

• *Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Herz-Kreislauf-System*⁹:

Mit der Senkung der Atemfrequenz beim *In-die-Ruhe-Treten* sinkt auch die Herzfrequenz. In China werden Lungen- und Bluthochdruck-Patienten mit Qigong erfolgreich klinisch behandelt. „Die den Blutdruck senkende Wirkung des Qigong bei Bluthochdruck-Patienten ist völlig eindeutig.“¹⁰ Erfahrene Übende können den Blutdruck mit Hilfe der Vorstellungskraft und durch Atemtechniken gezielt beeinflussen. Bei Qigong-Übenden wurde beobachtet, dass bei ihnen weiße und rote Blutkörperchen zunehmen und die Phagozytosefunktion, die Fresszellenfunktion, der weißen Blutkörperchen (Leukozyten), und damit die Immunabwehr, gestärkt wird.

• *Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Muskel-Skelett-System*: Osteoporose, die vorschnelle Verringerung der Knochendichte, ist eine Volkskrankheit. Qigong, auf gymnastische Aspekte reduziert, dient vor allem der guten Haltung, der Stärkung der Gelenke, dem Aufbau der Muskulatur, Erhalt der Beweglichkeit und durch Widerstandstraining dem Aufbau der Knochendichte. Nach neuesten Forschungserkenntnissen sind zum Anregen des Knochenaufbaus nicht unbedingt hohe Kräfte notwendig, die auf den Knochen einwirken. „Viel wichtiger“, so Georg Duda, Direktor des Julius Wolff Instituts für Biomechanik und Muskuloskeletale Regeneration an der Berliner Charité, „scheinen möglichst abrupte Lastwechsel zu sein.“¹¹ Qigong-Übungen arbeiten viel mit Lastwechseln, sind schonender als reines Krafttraining, haben dabei eine aber eine vergleichbare Wirkung. Denn über den Trainingseffekt durch Beanspruchung von Muskeln, Gelenken und Knochen hinaus, spielt das Leiten der Vorstellungskraft eine gewichtige Rolle. „Beim Qigong-Training wird besondere Aufmerksamkeit auf die Regulation und Übung von Bewusstsein, Atmung und Körperhaltung gelegt, dabei nehmen insbesondere die Aktivitäten der Vorstellungskraft eine führende Rolle ein.“¹² Beim Qigong reduziert sich bei Störungen der Halswirbelsäule der Reiz und Druck auf die Arteria vertebralis. Symptome mangelnder Durchblutung des Kopfes, die durch Halswirbelerkrankungen hervorgerufen sind, wie Schwindel, Kopfschmerzen und Tinnitus, können behandelt und gebessert werden.¹³ Klinisch wurden gute Wirkungen von regelmäßigen Qigong-Übungen bei Störungen und Erkrankungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule beobachtet.¹⁴ Regelmäßige Qigong-Übungen sind eine hervorragende Vorbeugung auch gegen Störungen und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems.

Taiji, das Symbol für Yin und Yang des einzelnen Menschen.

8 Siehe Liu Yafei, 2008: 17

9 Vgl. Liu Yafei, 2008: 20

10 Siehe Liu Yafei, 2008: 20

11 <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/osteoporose-training-hilft-den-knochenschwund-zu-stoppen-a-973164.html>

12 Siehe Liu Yafei, 2008: 16

13 Siehe Liu Yafei, 2008: 123

14 Siehe Liu Yafei, 2008: 127