

Akupunktur mit Qi Gong – eine intensivere Behandlung

Foto: Ludovic LAN / Fotolia

Die Integration von Qi Gong mit der Qi Gong-artiger Haltung der Hände im Kreis vor dem Körper während der Akupunktursitzung intensiviert die therapeutischen Wirkungen der Akupunktur.

Qi Gong erhöht die Bewusstheit für wesentliche Energieräume des Herzens, des Bauchraumes und des Beckens. Der Übende leitet mit dem Atem, mit sanft fließenden Bewegungen und mit seinem Bewusstsein die Lebensenergie Qi durch den Körper. So lösen sich Blockaden viel leichter und das Fließen des Qi wird angeregt. Ein intensives Gefühl von Entspannung und innerer Gelöstheit stellt sich meist schon nach kurzer Zeit ein.

Qi Gong während der Akupunktursitzungen

Während der Akupunktursitzung fokussiert der Patient seine Aufmerksamkeit nach innen zum Körper und zu seinen Gefühlen. Der Therapeut leitet den Patienten an, seinen Körper mehr wahrzunehmen.

Die Patienten nehmen den Körper wahr: warme oder kalte Bereiche, Kribbeln, Bewegung, ein Fließen. Zum Erspüren der Lebenskräfte gehört es, die Aufmerksamkeit vom Äußeren nach Innen zu wen-

den, die Augen schließen, das Bewusstsein in den Körper zu richten, zu den inneren Räumen der Lebensenergie. Die Aufmerksamkeit wird zunächst auf den Atem fokussiert. Der Therapeut sagt beispielsweise: „... den Atem beobachten, und achtsam sein auf den Körper und dessen Empfindungen und die Gefühle die man spürt“.

Das tiefe Einatmen ist der erste Schritt der Beobachtung der Atmung, man atmet tief in den Brustkorb ein. Der Therapeut sagt beispielsweise: *„tiefe Atemzüge beleben und bringen mehr Sauerstoff und damit mehr Energie in den Körper, mehr Lebenskraft.“*

Nach fünf bis zehn Minuten der Aufmerksamkeit auf das Einatmen wendet man sich zum Ausatmen. Hier ist der Fokus auf ein entspanntes, verlängertes, vollständiges Ausatmen gerichtet. Diese fokussierte Ausatmung entspannt den Körper und bringt verbrauchte Energien und Spannungen nach Außen aus dem Körper heraus. Man sagt dem Patienten: *„Langsam ausatmen ... tiefer Ausatmen länger Ausatmen, ... alles loslassen, ... mehr loslassen ... mit jedem Atemzug mehr loslassen.“*

Nachdem man die bewusste Atmung in einigen Sitzungen geübt hat, beginnt man die Hände kreisförmig vor dem Brustkorb zu halten in einer Qi Gong Haltung. Diese kreisförmige Haltung der

Hände intensiviert die Atmung, man betont die Einatmung und lädt sich zunächst intensiver auf und fokussiert dann auch auf die verlängerte Ausatmung und auf die Entspannung des Körpers.

Durch die drei Modalitäten der Therapie,

- das Fokussieren der Aufmerksamkeit nach Innen,
- der bewussten Ein- und Ausatmung und
- der Qi Gong kreisförmigen Handhaltung,

nimmt man die Lebensenergie besser wahr und kultiviert die Lebensenergie dadurch. Mit diesen drei begleitenden Maßnahmen der Therapie, wird die Akupunktur zu einer meditativen Behandlung.

Sammlung

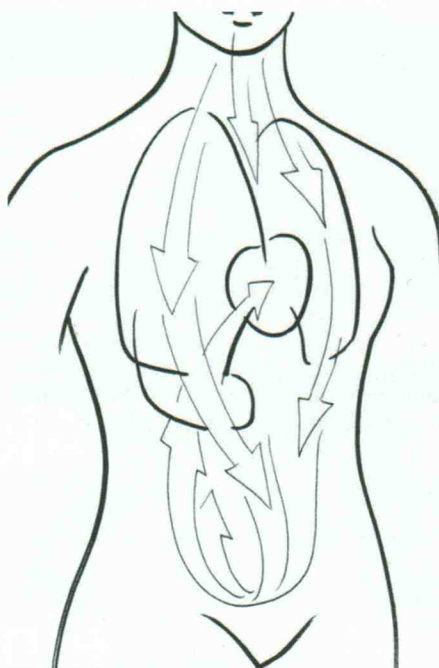
Mit den Händen unterstützt der Patient die Sammlung des Bewusstseins. Wohin geht die Sammlung, der Fokus des Geistes: *Auf die Atmung, auf tiefes Einatmen, auf die verlängerte Ausatmung, ...auf den Bauch, ... auf den Herzraum.* Die Hände helfen, den Fokus zu halten. Dann nimmt der Patient in der Sammlung die Qualitäten wahr: Das Stärkende des Einatmens, die Entspannung des Ausatmens, die Wärme und Ausweitung des Herzraumes. Die Lebenskräfte werden so

vom Patienten viel bewusster wahrgenommen. Deren harmonisches Fließen aber auch die Störungen oder Stockungen bei Blockaden, werden nach einigen Übungssitzungen langsam gelöst. Durch die Akupunktur wird das Fließen der Lebensenergien zusätzlich gefördert.

Erhöhung des Bewusstseins

Die Akupunktur der Punkte Du 20 Baihui und Extra 6 Sishenchong sowie auch die Punkte des äußeren Shishenchong öffnet die Innenräume des Körpers für die direkten Einflüsse der Seele. Die Hände werden trichterförmig am Rande des Kronenchakra gehalten, so beginnt auch mehr Licht zu fließen. Diese Punkte, die das Kronenchakra aktivieren, haben eine „aufhellende“ Wirkung. Man wird oft vom inneren Licht durchflutet. Man öffnet sich von selbst, ohne etwas zu tun – Wu Wei – zur Seele zum inneren Licht des Bewusstseins.

Die Nadelung der Punkte Ren Mai 17 Shanzhong und den vier umgebenden Punkten, 1 Cun seitlich in Verbindung mit Du Mai 11 Shendao mit zusätzlichem Fokus auf diesen Bereich des Brustkorbs, öffnet das Herz. Hier werden die Hände kreisförmig vor den Brustkorb gehalten. Dies unterstützt die Energie des Herzchakras. Die Wärme und Freude des Herzens können sich ausweiten und fließen zunächst in die Lunge und dann in den ganzen Körper. Die Herzenswärme kann sich in den Körper ausdehnen, große Räume im Brustkorb beleben. Auch kalte Körperbereiche werden vom Herzen gewärmt, zum Beispiel die Lunge und die Nieren. Die Nierenenergie des Beckenraumes wird im nächsten Schritt intensiver akti-



Nierenenergie steigt zur Leber auf und geht weiter zum Herzen.

viert. Die Nadelung der Punkte Ni. 3 Tai-xi, MP. 6 Sanyinjiao sowie Le. 3 Taichong sind in Verbindung mit dem NADA-Punkten von Michael O. Smits für die Aktivierung des Nierenbereiches des Beckens von wesentlicher Bedeutung.

So entsteht meist sehr schnell eine Verbindung zwischen dem Herzraum und dem Nierenraum, gerade wenn der Atem nach unten in den Beckenraum gerichtet wird. Die Stärkung der Nierenenergie aktiviert die „Erdung“ somit die Grundenergie, in einer gestärkten Basis und fördert so die Verbindung zu den Erdenenergien.

Organ Flow Qi Gong Meditation

Die Integration von Organ Flow Qi Gong in die alltägliche Praxis der Akupunktur erfolgte in den vergangenen sieben Jahren. Organ Flow Qi Gong beinhaltet intensive organbezogene Atem- und Meditationsmethoden.

Organ Flow Qi Gong Meditation ist eine erweiterte und komplexere Form von Qi Gong die, die fünf Organe Lunge – Nieren – Leber – Herz – Milz und deren Funktionen einbezieht. Nach dem Förderzyklus der fünf Wandlungsphasen, wird das Fließen der Lebensenergie zwischen den fünf inneren Organen gefördert. Geschwächte oder gestörte Organe lassen sich durch diese Methode meist deutlich stärken und somit deutlich harmonisieren. Im Förderzyklus der Organe stärkt das vorangehende Organ das nächste Organ nach der Mutter-Sohn-Regel wie die Mutter den Sohn nährt (Tabelle).

In der Chinesischen Medizin wird den Funktionen der Organe eine herausragende Stellung eingeräumt. Die Funktio-

nen der Organe werden von den Lebenskräften, die den Organen innewohnen, hervorgebracht. Die Organe werden als Speicher der Lebensenergie Qi beschrieben und mit Kornkammern verglichen. Die Lebenskraft Qi reguliert nicht nur die Quantität der Lebensenergie sondern auch die Qualität der Funktionen. Ist die Lebensenergie eines Organs beispielsweise durch Stress geschwächt, wird die Funktion dieses Organs nur unvollständig oder mangelhaft sein.

Bei der Organ Flow Qi Gong Meditation beginnt man den Zyklus mit der Lunge: Tiefe Atemzügen gehen zunächst in die Lunge, in die schulternahen, oberen Abschnitte. Das Einatmen wird betont. Tiefe Atemzüge füllen dann die Lunge ganz aus.

In der zweiten Phase atmet man immer tiefer nach unten in den Bauchraum und dann bis zum „kleinen Becken“, zum Nierenraum der Chinesischen Medizin zum „Unteren Jiao“. Später auch noch tiefer, bis auch der Beckenboden spürbar wird und auch die Verbindung zur Erde. Der Beckenraum ist der Energieraum der Nieren, ein Raum der Ruhe und Regeneration.

Lunge zu Nieren ist ein ganz wesentlicher Abschnitt der Organ Flow Meditation. Bei diesem Abschnitt stärkt die Lunge die Nieren. So wird bei beharrlichem Üben auch der Beckenraum präsenter, lebendiger und wärmer. Die Verbindung Lunge zu den Nieren ist bei Stress oft gestört. In der chinesischen Medizin sagt man: „die Nieren können die Lebensenergie der Lunge nicht empfangen“.

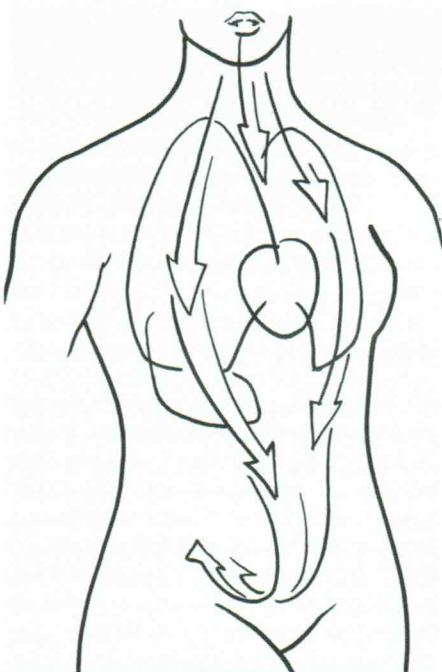
Nieren zur Leber: Im nächsten Schritt fließt die so aufgeladene Lebensenergie der Nieren, das „Nieren-Yang“ ganz von selbst von den Nieren zur Leber also vom Beckenraum zum rechten Oberbauch. Eine kräftige Nierenenergie ist Voraussetzung für das freie Fließen der Leber-Energie. Das freie und kraftvolle Fließen der „Leberenergie“ ermöglicht einen angemessenen Ausdruck der Gefühle sowie von kraftvolle Muskeltätigkeit.

Leber zum Herz

Die Leberenergie fließt dann weiter von der Leber zum Herz und stärkt die Ladung und Bewegung des Herzens die sich in zunehmender Freude zeigt. Das Herz ist auch der Sitz des „Shen“, des klaren Bewusstseins.

Das Herz-Qi fließt dann weiter zum Milz-Pankreas System zum Raum des Oberbauches und nährt den Magen und die Milz.

Milz-Pankreas System zur Lunge: Von hier fließt dann im letzten Schritt die nährenden Energie vom Milz-Pankreas System zur Lunge und auch zu den anderen inneren Organen, die sie intensiv nährt. So schließt sich der Kreislauf des Förderzyklus der fünf Organe.



Atem geht von der Lunge in den Beckenraum. Lunge stärkt die Nieren.

Mutter-Sohn-Regel

Lunge -	Niere -	Leber -	Herz -	Milz-Pankreas
Atem-	Ruhe und Regeneration -	Bewegung -	Beziehung -	Ernährung
Metall -	Wasser -	Holz -	Feuer -	Erde

Dies ist die Reihenfolge der Organe und deren Funktionen, den Elementen bzw. Wandlungsphasen im Förderzyklus.

Das Herz-Qi Gong fokussiert in besonderer Weise auf den Herzraum. Die Hände helfen den Fokus kreisförmig in diesen Räumen zu halten. In der Sammlung des Bewusstseins nimmt man dann die Qualitäten wahr: das Stärkende des Einatmens, die Entspannung beim Ausatmen, die Wärme und die Ausweitung des Herzraumes. Die Lebenskräfte werden so bewusster wahrgenommen. Auf das Herz fokussierte Atem und Meditationsübungen harmonisieren das Herz, man spricht vom Herz-Qi Gong.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und wird vorwiegend zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit praktiziert. Qi Gong ist eine chinesische Form von Atemtherapie, die auch Konzentrations- und Meditationsübungen einschließt.

Die seit der Antike praktizierten Methoden hatten viele Namen: „Tu Na“ (Einatmen und Ausatmen), „Lian Qi“ (Übung der Lebensenergie) oder „Nei Gong“ (Innere Selbstübung). Seit der Gründung der Volksrepublik China spricht man von Qi Gong. Diese Methode entwickelte sich in 5 Schulen, der rein medizinischen, der konfuzianischen, der buddhistischen, der taoistischen sowie der Schule der Kampfesübungen. Die medizinische Schule des Qi Gong betont die therapeutischen Aspekte der Atemtherapie, die der Stärkung der Körperkräfte bei Krankheiten dient. Die buddhistische und taoistische Schule stellt die Meditationsübungen in den Vordergrund.

Schon im Huang Di Nei Jing wird die Bedeutung der richtigen Atmung und der Konzentration des Geistes nach innen betont. In den folgenden Dynastien gibt es in den bekannten medizinischen Büchern zahlreiche Abhandlungen über die Atem- und Meditationsübungen des Qi Gong. In den letzten Jahrzehnten wurden in den verschiedenen Provinzen Chinas zahlreiche Institute für Qi Gong gegründet, die diese Methode wissenschaftlich erforschen.

Die richtige Körperhaltung mit entspannter Muskulatur ist der erste Schritt für die Atem- und Stilleübungen. Hier gibt es viele Möglichkeiten: sitzend mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Oberkörper, liegend oder auch stehend mit den Armen kreisförmig, vor dem Körper halbgeschlossen. In der letzten Haltung sieht

man morgens zahlreiche Übende in den Straßen und Parks von Peking oder Shanghai. Es werden viele verschiedene Atemübungen praktiziert. Hier soll nur eine Methode der Atmung über den Du Mai und Ren Mai beschrieben werden. Man atmet ruhig und tief ein und stellt sich vor, der Atem würde zunächst entlang des Du Mai über den Kopf zum Rücken bis zum Becken herunterziehen. Bei der Ausatmung geht die Aufmerksamkeit mit dem Atem vorne entlang den Ren Mai zurück zum Kopf. Man kann auch umgekehrt über den Ren Mai einatmen und über den Du Mai ausatmen.

Die chinesische Vorstellung geht davon aus, dass man durch die Atmung das Fließen der Lebensenergie Qi im Körper anregt und bei Blockaden des Qi diese auflöst. Auch kann man durch richtiges Atmen, Qi in erkrankte Organe lenken. Die Atemübungen stehen im engen Zusammenhang mit der Beruhigung der Gedankenaktivität. Diese Übungen führen zu einem Zustand der inneren Ruhe, die z. B. durch aktive Konzentration auf den Punkt Qihai oder Dan Tian, unter dem Bauchnabel, erreicht wird. Man kennt zahlreiche Meditations- und Konzentrationsübungen, deren Beschreibung jedoch den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

In China behandelt man zahlreiche Erkrankungen mit Qi Gong, so z. B. Asthma, chronische Bronchitis, Hypertonie, Angina pectoris, peptische Ulzera und Schlafstörungen. Häufig kombiniert man bei diesen Erkrankungen Qi Gong mit Akupunkturbehandlung.

Akupunktur erhöht die Bewusstheit für die Innenräume des Körpers.

Was ist Qi?

Die Lebensenergie ist die Vitalität die wir leben, unsere tägliche Lebenskraft, das Qi. Diese Lebenskraft Qi ist Grundlage allen Lebens. Sie bildet die Basis der chinesischen Naturbeschreibung. Das Qi ist überall in der Natur vorhanden, ist die Lebenskraft, die sich in allem Lebendigen in Form von Veränderung und Bewegung zeigt.

Das Tao bringt im Wechselspiel der Gegensätze von Yin und Yang nach der Vor-

stellung der chinesischen Medizin die strömende Lebenskraft, „Qi“ hervor. Qi, in der alten Wade Giles Umschreibung „Chi“, ist überall in der Natur vorhanden, ist die Lebenskraft, die sich in allem Lebendigen in Form von Veränderung und Bewegung zeigt. Qi ist Leben, wie der Atem ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Qi und Blut fließen zusammen, in einer innigen Abhängigkeit.

Die chinesische Konzeption von Qi geht über die westliche physikalische Energievorstellung weit hinaus. Deshalb ist die Übersetzung von Qi als Lebensenergie wenig befriedigend. Der Begriff „Energie“ oder Lebensenergie beschreibt aber den bewegten, dynamischen, veränderlichen immateriellen Charakter von Qi. Die Lebensenergie Qi ist ein direkt erfahrbares Phänomen. Durch das chinesische Qi Gong lässt sich Qi fühlen, und zwar als Fließen im Körper oder als eine Art Ladung z. B. in den Händen. Dies ist für sensible Menschen in wenigen Minuten wahrnehmbar. Auch beim Setzen von Nadeln treten Empfindungen wie Schwere, Druck, Wärme, Kribbeln oder Fließen auf, die Ausdruck der Bewegung bzw. Veränderungen des Qi sind. Sie werden De Qi-Empfindungen genannt und sind typisch für eine wirksame Akupunkturbehandlung. De Qi-Sensationen werden durch manuelle Stimulation der Nadeln intensiviert und verstärken die Wirkungen der Akupunktur.

So wie Tao nicht direkt beschrieben werden kann, gibt es auch keine direkte Definition des Qi. Die ständig fließende Lebensenergie Qi kann nur umschrieben werden und ist aus ihren Wirkungen zu erfassen. Jede Stagnation, also Störungen im Fließen führt zur Störung der Lebensvorgänge. Vollständiger Stillstand bedeutet den Tod. Das kosmische Qi fließt nach chinesischer Auffassung überall in der Natur, z. B. im Wasser der Flüsse. Im menschlichen Körper sammelt sich Qi in den Organen und fließt in Bahnen, die chinesisch Jing und Luo heißen. Jing bedeutet durchfließen oder Kanal, Luo bedeutet Verbindung. Die „Qi-Kanäle“ wurden von den europäischen Ärzten aufgrund ihrer polaren Anordnung mit dem Meridiansystem der Erde verglichen und folglich Meridiane genannt. Sie sind unter der Oberfläche gelegene zarte Flüsse des Qi.

Dr. med. Gabriel Stux
Akupunktur Centrum Düsseldorf
Inselstr. 34 40479 Düsseldorf

Weitere Informationen:
www.Akupunktur-aktuell.de unter dieser Adresse finden Sie den Akupunktur Internet-Informationsdienst
Akupunktur Lehrbuch und Atlas Stux G, Stiller N, Berman B, Pomeranz B 7. Auflage Springer-Verlag (2008)