

Qi Gong als begleitende Therapie bei Schlaganfallpatienten

Sabine Goldmann

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Methode der Gesundheitspflege, Gesundheitsvorsorge, der Linderung zahlreicher körperlicher, seelischer und geistiger Leiden und der (Selbst-)Heilung. Sie wurde in China über Jahrtausende hinweg als ganzheitliche Methode zur Vorbeugung aber auch zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt und hat ihre große Bedeutung bis in die heutige Zeit hinein bewahrt. Seit einigen Jahrzehnten wird **Qi Gong** zunehmend in die Behandlungsansätze zahlreicher westlicher Länder integriert und seine Wirksamkeit in Studien belegt. Sei es als Mittel zur Überwindung von Burnout, Alltagshektik und Stress, als Heilungsmethode und zur Prophylaxe von Allergien oder als Begleittherapie in der Behandlung von Krebs – **Qi Gong** kommt in immer mehr Bereichen des Gesundheitswesens zum Einsatz. Positive Wirkungen beim Schlaganfall, Schädel/Hirntraumata zeigen sich insbesondere durch eine Herabsetzung der Spasmus-Bereitschaft. Der Heilungsprozess wird durch die Lenkung der Vorstellungskraft in betroffene Körperbereiche und durch eine tiefe Entspannung gefördert.

Bei einem Schlaganfall kommt es zu einem plötzlichen Funktionsausfall eines Hirnareals. Dies äußert sich in schlagartig auftretenden Ausfallerscheinungen, die in Abhängigkeit von Größe und Lage der betroffenen Hirnregion stark variieren können. Typisch sind halbseitige Gefühlstörungen und Lähmungen, die entweder eine komplette Körperhälfte oder aber nur begrenzte Körperregionen betreffen (z.B. hängender Mundwinkel, Ungeschicklichkeit einer Hand, Nachziehen eines Beins). Weitere häufige Symptome sind Sprachstörungen, die entweder durch eine stockende Sprache oder durch Probleme im Sprachverständnis – Betroffene erscheinen oft verwirrt – auffallen. Oft werden „falsche“ Worte benutzt. Sprachstörungen treten im Sinne von Artikulationsstörungen als undeutliche, „verwaschene“ Sprache in Erscheinung. Hiermit verbunden sind oft auch Schluckstörungen. Sehstörungen in Form von Doppelbildern oder Gesichtsfeldeinschränkungen können ebenso wie

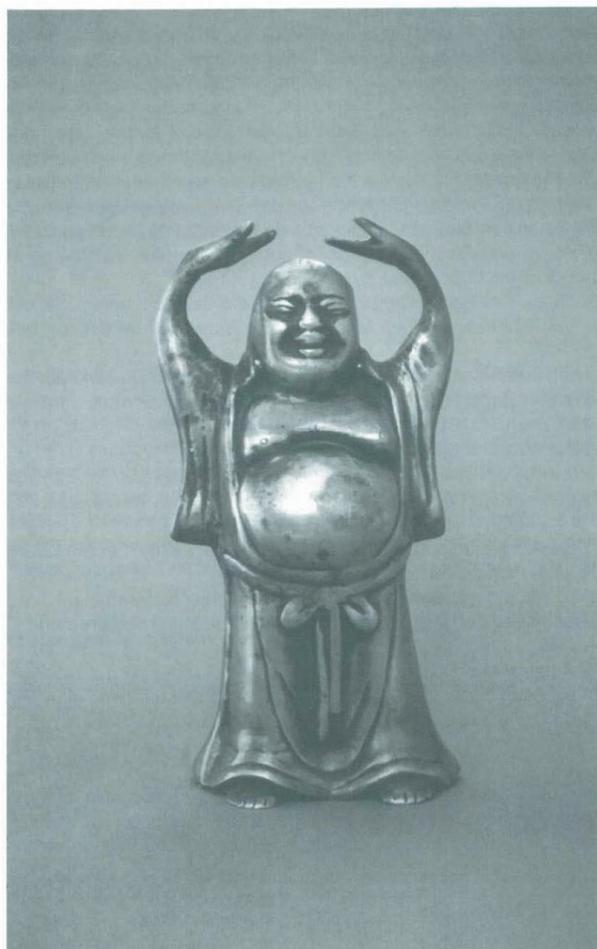


Abb. 1 Bronzefigur aus der Song- oder Ming Dynastie, welche die Brokat-Übung „Beide Hände stützen den Himmel“ darstellt. (© ML-Verlag)

Schwindel, Koordinations- und Gangstörungen Ausdruck eines Schlaganfalls sein. Allen Symptomen gemeinsam ist das plötzliche, „schlagartige“ Auftreten, oft aus völligem Wohlbefinden heraus. Allerdings verzeichnet ein Teil der Patienten den Schlaganfall im Schlaf, so dass sie morgens mit den oben genannten Ausfallerscheinungen aufwachen.

Schlaganfall beginnt akut, hinterlässt jedoch bei ca. 40% der Patienten chronische neurologische und neuropsychologische Defizite. Er ist die häufigste Ursache einer dauerhaften Behinderung.

Tab. 1 In der chinesischen Medizin finden wir folgende ätiologische Faktoren, die zum Schlaganfall führen (© Wühr-Verlag)

<ul style="list-style-type: none"> ■ Zuwenig Ruhe ■ Emotionaler Stress ■ Zuviel Sex 	→	Nieren- <i>Yin</i> -Mangel, das Leber- <i>Yin</i> wird nicht genährt	→	Leber- <i>Yang</i> steigt auf	→	Leber-Wind	→	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apoplex ■ Koma ■ Bewusstseinstörung ■ Lähmung
<ul style="list-style-type: none"> ■ Unregelmäßiges Essen ■ Psychische Überarbeitung 	→	Milz-Schwäche	→	Milz- und Nieren- <i>Yang</i> -Schwäche	→	Schleim-Feuer	→	<ul style="list-style-type: none"> ■ Taube Extremitäten ■ Bewusstseinstörung ■ Aphasie ■ Klebriger, gelber Zungenbelag
<ul style="list-style-type: none"> ■ Zuviel Sex ■ Zuwenig Ruhe 	→	Nieren-Schwäche	→	Schwäche des Marks	→	Blut-Mangel Blut-Stase	→	<ul style="list-style-type: none"> ■ Steifheit und Schmerzen der Extremitäten
<ul style="list-style-type: none"> ■ Physische Überlastung 	→	Schwäche der Leitbahnen	→	Innerer Wind in den Leitbahnen wird durch äußeren Wind erregt	→	Wind der Leitbahnen	→	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lähmung

Tab. 2 Differenzierung des Wind-Schlaganfalls nach den Kriterien der chinesischen Medizin (© Wühr-Verlag)

Art	Innere Organe und Leitbahnen		Leitbahnen	
Manifestation	Apoplexie, Koma, Aphasie, Hemiplegie			Hemiplegie, Parästhesien
Art	Angespannt	schlaff	Hauptleitbahnen	Verbindungsleitbahnen
Manifestationen	<i>Yin</i> -Kollaps	<i>Yang</i> -Kollaps	Hemiplegie, Parästhesien	Parästhesien
Folgestände	Hemiplegie, Parästhesien, Dysphasie			

Tab. 3 Manifestation des Wind-Schlaganfalls bei angespanntem und schlaffem Typ (© Wühr-Verlag)

Manifestation	Angespannter Typ	Schlaffer Typ
Augen	Offen	Geschlossen
Mund	Zusammengepresst	Offen
Hände	Geballt	Entspannt
Schweiß	Keiner	Öliger Schweiß auf der Stirn
Harn	Retention	Inkontinenz
Stuhl	Obstipation	Inkontinenz
Zunge	Rot, steif, abweichend, klebriger, gelber Belag	Blass, gedunsen
Puls	Saitenförmig, voll, schnell, schlüpfrig	Verschwindend, versteckt, zerfließend
Therapie	Das Yin retten	Das Yang retten

Die Bewegungstherapie hat einen sehr großen Stellenwert in der Vorbeugung und Nachbehandlung von Patienten mit Schlaganfällen. Je nach Ausmaß und Betroffenheit reichen die Maßnahmen von individueller Krankengymnastik bis hin zum anspruchsvollen Ausdauertraining. Bewegung und Kreislauftraining senken den Blutdruck, verbessern die Gefäßfunktion, die Durchblutung und die Stoffwechselprozesse. Zudem wirkt Bewegungstraining gegen Übergewicht, bessert depressive Verstimmungen, senkt die Sturzgefahr und stärkt den gesamten Organismus. Dabei spielt bereits die Alltagsbewegung eine große

Rolle. Gehfähige Patienten können zum Beispiel durch die Erhöhung ihrer Schrittzahl relevante gesundheitliche Verbesserungen erreichen. Bei größeren Einschränkungen empfiehlt sich die gezielte Erarbeitung eines Bewegungsprogramms mit einem Physio- oder Sporttherapeuten. Heute werden zunehmend auch Bewegungstherapien aus der traditionellen asiatischen Medizin wie Yoga, *Tai Chi* oder *Qi Gong* angewendet. Von *Tai Chi*, Yoga und *Qi Gong* ist belegt, dass sie die Gangsicherheit und den Gleichgewichtssinn verbessern, zugleich aber auch den Blutdruck senken und die psychische Stimmung verbessern. Auch

die weiteren Behandlungsformen der chinesischen Medizin wie Arzneimitteltherapie, Akupunktur und Tuina sind bei Schlaganfall sehr effektiv; und eben medizinisches *Qi Gong*.

Die Diagnostik ist, ebenso wie bei der Akupunktur oder der Arzneimitteltherapie, wichtig zur Erstellung eines bestimmten *Qi-Gong*-Rezepts. Dabei wird eine speziell auf den Patienten abgestimmte kleine Übungsreihe erstellt, die neben dem Krankheitsbild auch seine Konstitution berücksichtigt und meistens eine Kombination aus Aufwärmübungen, Selbstmassageübungen, stillen und bewegten Übungen enthält.

Die positiven Wirkungen des Qi Gong

Herstellen des Yin/Yang-Gleichgewichtes

Vorstellungskraft

Im *Qi Gong* gibt es verschiedene Methoden den Geist bewusst zu lenken. Entweder lenken wir den Geist zu verschiedenen Stellen oder bewahren den Geist an einer bestimmten Stelle, wie z.B. dem *Dantian*, das untere Energiezentrum. Das Bewahren der Vorstellungskraft an dieser Stelle wird in vielen verschiedenen *Qi-Gong*-Stilen verwendet, um den Geist zu beruhigen und zu fokussieren.

Es ist zu beachten, dass die insgesamt drei *Dantian*-Zentren keine Punkte sind, auf die man die Vorstellung richtet, sondern etwas größere Bereiche, die man sich „ungefähr“ und „vage“ vorstellt. Denn die *Dantian* sind Orte, in denen bei längerer Übungs-Praxis das *Qi* in Form von Wärme, Jucken oder Kribbeln empfunden werden kann.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, während der Übungen das eigene Temperaturempfinden zu beeinflussen, indem man z.B. an Wasser oder an Feuer denkt. Auch dadurch kann die Balance von *Yin* und *Yang* wieder hergestellt werden.

Ebenso ist es möglich, mittels Vorstellungskraft *Qi* in bestimmte Körperbereiche zu lenken, wie z.B. in den gelähmten Arm, oder Hand, um die Leitbahnen wieder durchgängig zu machen. Als Beispiel wäre hier eine Methode aus dem *Nei Yang Gong* zu nennen: „Steigen und Sinken“.

Dabei wird in der betroffenen gelähmten Extremität beim Einatmen mit dem Aussprechen des Lautes „*Jing*“ das *Qi* vom unteren Bereich, in dem man seine Vorstellungskraft bewahrt, zum oberen Ende gelenkt. Beim Ausatmen wird der Laut „*Song*“ nur in Gedanken ausgesprochen und das *Qi* wieder nach unten gesenkt. Dadurch werden der gesamte Bereich und die zugehörigen Leitbahnen durchgängig gemacht.

Regulierung der Atmung

Generell gilt in der chinesischen Medizin, dass durch die Einatmung *Yang* erneuert und durch die Ausatmung *Yin* gestärkt wird.

Im Nei Yang Gong finden wir diesbezüglich verschiedene Atemformen

Weiche Atemmethode: Einatmen – Ausatmen – Atemhalten – nährt das *Yin*.

Harte Atemmethode: Einatmen – Atemhalten – Ausatmen – unterstützt das *Yang*.

Prinzipiell kann man aber sagen, dass die Patienten durch die achtsame Durchführung von Atemmethoden wieder in ihre Mitte finden, ein harmonischer *Qi*-Fluss wiederhergestellt wird, die Herzfrequenz sich beruhigt und der Blutdruck sich senkt.

Gezielte Wahl der Körperposition bzw. Körperhaltung

Das Üben erfolgt in unterschiedlichen Positionen, je nach Konstitution des Menschen im Stehen, Sitzen oder auf der rechten Seite liegend. Die Sitzposition ist für Menschen mit Druck auf der Brust oder erhöhtem Blutdruck geeignet, weil dadurch der fehl gerichtete, aufwärtssteigende *Qi*-Fluss nach unten gelenkt wird.

Durchgängigmachen der Meridiane zur Eliminierung pathogener Faktoren

Beim Schlaganfall spielt Wind ebenso wie Schleim eine entscheidende Rolle. Insofern eignen sich alle *Qi-Gong*-Übungen, welche die Leitbahnen durchgängig machen. Zum einen ist es das Üben des „kleinen himmlischen Kreislaufs“ (*Xiao Zhou Tian*) der für einen freien *Qi*-Fluss im *Ren Mai* und *Du Mai* sorgt. Da der *Ren Mai* das *Yin* repräsentiert und der *Du Mai* das *Yang*, können wir diese Polarität dadurch gut in seine himmlische Ordnung zurückführen.

Der „große himmlische Kreislauf“ (*Da Zhou Tian*) fördert den *Qi*-Fluss in den zwölf Hauptmeridianen und führt so zur Eliminierung pathogener Faktoren. Zusätzlich können wir über die heiligen Töne und ihre ableitende Wirkung die Ausleitung pathogener Faktoren erzielen. Je lauter und korrekter wir tönen, desto ableitender ist die Wirkung, z.B. klärt der Ton „*Hu*“ den Magen.

Regulierung der Funktionen der Zang- und Fu-Organen

Regulierung der Herz-Funktion

Dem Herzen schreibt man die Kontrolle über Geist, Bewusstsein und Denken zu. Indem der Übende sich auf das

Dantian konzentriert und seinen Atem beobachtet, kommt das Herz zur Ruhe. Es kommt zur Senkung der Herzfrequenz, aber auch zur Frequenzsenkung der Gehirnwellen. In EEG-Studien konnte belegt werden, dass sich sogar Aktivitäten der Hirnrinde durch *Qi Gong* beeinflussen lassen. *Qi Gong* hat Einfluss auf die Dopamin-Ausschüttung, Sekretion von Kortikoiden, cAMP und Polysacchariden. Die Übungen steigern die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Außerdem führt regelmäßiges Üben zur reduzierten Erregbarkeit des Sympathischen Nervensystems. Weiterhin sinken Herzfrequenz und Blutdruck.

Regulierung der Lungen-Funktion

Die normale Atemfrequenz eines Menschen liegt bei 16–18 Atemzügen pro Minute. Beim *Qi-Gong*-Üben lässt sich die Atemfrequenz auf maximal 2–3 Atemzüge pro Minute verringern. Die Ausdehnung des Zwerchfells steigert sich um das zwei- bis vierfache und ermöglicht dadurch ein weiteres Atemzugvolumen. Auch das vegetative Nervensystem lässt sich durch bewusst geführtes Atmen beeinflussen. Wir unterscheiden die natürliche Atmung, die normale Bauchatmung und die umgekehrte Atmung.

Regulierung der Nieren-Funktion

In der traditionellen Chinesischen Medizin hat die Niere u.a. die Aufgabe das *Jing* zu speichern, das Knochenmark produziert und Gehirn und Knochen nährt. Die Konzentration auf *Ming Men*, oder den Bereich der Niere, aber auch auf das *Dantian* während des Übens, stärkt und nährt das Nieren-*Qi*, was zu besserer Gedächtniskraft und Wiederherstellung der Gesundheit führt. auch deshalb ist *Qi Gong* bei Schlaganfallpatienten so geeignet.

Regulierung der Milz- und Magen-Funktionen

Durch die weitere Ausdehnung des Zwerchfells kommt es u.a. zur Anregung der Magen-Darmperistaltik und gesteigerter Exkretion von Magensäften und Enzymen. Außerdem wird das „Bauchhirn“ über den N. Vagus aktiviert, der den Bauch mit dem Gehirn verbindet.

Erfahrungsbericht eines Schlaganfall-Patienten aus der Steigerwaldklinik

„Schwerer Schlaganfall – das ist keine tröstliche Diagnose für einen Patienten, der subjektiv keine Bewegungseinschränkungen spürt, obwohl die diagnostischen Verfahren linksseitige Einschränkungen deutlich machen.

Schulmedizinisch schnelle Hilfe: Blutverdünnung und Verweis auf Marcumar bereits in der französischen Klinik in Dreux.

Beim „liegenden“ Krankentransport ins deutsche Krankenhaus habe ich an Rastplätzen im Beisein des begleitenden Arztes *Qi Gong* und *Tai Chi* betrieben; im *Tai Chi* durchaus komplexe Bewegungen. *Qi Gong* nahm mir auch die seit dem Schlaganfallereignis aufgetretene Kurzatmigkeit. Eine Fortsetzung dieser Therapie wurde mir hier in Deutschland von schulmedizinischer Seite nicht gestattet. Ebenso war keine Teilnahme am Feldenkrais-Seminar möglich, eine *Shiatsu*-Behandlung ausdrücklich verboten, obwohl mir diese in Frankreich schon geholfen hatte. Dass einem herzkranken Menschen Bewegung gut tut oder Therapien, die den Brustkorb zu erweitern helfen, ist zu selbstverständlich, um es so ausführlich zu erwähnen. Statt solcher Therapien, wie ich sie später in der Klinik am Steigerwald erleben durfte, kam der Einbau des Schrittmachers mit der Auflage weiterer Bewegungseinschränkungen. Der Schrittmacher hatte freilich keine Wirkung auf den inzwischen völlig verspannten Brustkorb und Schulter-Nackengebiet. Bereits nach wenigen körpertherapeutischen Behandlungen in der Klinik am Steigerwald waren diese Beschwerden weg. Mehrfache *Qi Gong*- und *Tai Chi*-Übungen täglich waren hier selbstverständlich. Das Team im Steigerwald kapituliert nicht vorzeitig, ermutigt den Patienten zum Selbsttun und leistet dabei alle erdenkliche Hilfe. Der Aufenthalt dort hat mir wieder Mut zur eigenen Bewegung gemacht, mein Schriftbild hat sich deutlich verbessert. Der Aufenthalt war sehr heilsam und in jeder Hinsicht perfekt. Es stimmte das Ambiente, die Küche, die persönliche ärztliche Betreuung und Beratung, die durch viele Arztvorträge über TCM, Ernährung, Akupunktur und Kräuter intensiviert wurde. Ich bin weiter ambulant in Behandlung, bekomme die chinesischen Kräuter, die merkbar meinen Zustand gebessert haben und weiter bessern. Akupunktur und *Qi Gong*, *Tai Chi* und *Shiatsu* genieße ich regelmäßig. Die Beweglichkeit ist uneingeschränkt. Auch die Koordination funktioniert problemlos. Ich spiele wieder regelmäßig Orgel, kann mich dem Garten widmen und auch eine Leiter besteigen. (Bewegung an frischer Luft, täglich mindestens 10.000 Schritte.) Dieses Trainingsprogramm begann mit ausgedehnten Spaziergängen in der Umgebung der Klinik, was sehr motivierend war. Die in der Klinik begonnene Ernährungsumstellung wirkt im Alltag weiter. Die Chinesen verwenden für Krise und Chance das gleiche Zeichen; die Klinik am Steigerwald hilft aus der Krise und eröffnet Chancen im umfassenden, ganzheitlichen Sinne.“

Günther Vonhoff, Jahrgang 1936, Schlaganfallpatient in der Steigerwald Klinik im Frühjahr 2007

Bewegte und stille Übungen

Wie vorhin erwähnt, ist es sinnvoll bewegte und stille Übungen gleichermaßen zu üben.

Die bewegten Übungen, hier sei besonders das *Nei Yang Gong* mit Übungen aus der Mittelstufe hervorgehoben, aber auch etliche andere *Qi-Gong*-Formen, wie das *Shaolin Qi Gong*, kräftigen die Muskulatur, machen Leitbahnen durchgängig und stellen die Beweglichkeit wieder her. Die ersten zwölf Übungen aus dem *Nei Yang Gong* „Methode zur Wandlung von Sehnen und Knochen und Führung des Qi“ (*Yi Jin Xing Qi Fa*) eignen sich hierfür sehr, eine kleine Auswahl:

Das Klare steigen lassen und das Trübe sinken lassen (Sheng Qing Jiang Zhou)

Medizinische Wirkung: Öffnet und macht den *Ren Mai*, *Du Mai*, die drei Hand-*Yin*- und drei Hand-*Yang*-Leitbahnen durchgängig. Bauchatmung, Atemtiefe und Volumen nehmen zu, Peristaltik von Magen und Darm wird gefördert. A. vertebralis wird befreit, Blutversorgung des Kopfbereichs wird reguliert; außerdem wirkt sie regulierend auf Bluthochdruck. In Verbindung mit der Vorstellungskraft kann Trübes ausgeleitet, Leber-Feuer abgesenkt und Nieren-Wasser gestärkt werden.

Das Boot gegen die Strömung schieben (Ni Shui Tui Zhou)

Medizinische Wirkung: Hierbei werden besonders die Muskeln der Beine gestärkt und trainiert. Kräftigung von Herz und Nieren und Ableitung/Regulierung des Leber-*Qi*-Flusses. Die Fertigkeiten der unteren Extremität nehmen zu und werden trainiert.

Der goldene Hahn steht auf einem Bein (Jin Ji Du Li)

Medizinische Wirkung: Besonders hervorzuheben ist hier die positive Wirkung auf die Koordinationsfähigkeit, ebenso wird *Qi* und Blut in den zwölf Meridianen regu-

liert und aktiviert. Es erfolgt wieder eine Kräftigung der Beinmuskulatur. Die Beweglichkeit wird verbessert. Abschließen sollte man immer mit einer stillen, harmonischen Übung.

Angefügt werden können auch verschiedene Selbstmassagieübungen, besonders hervorzuheben sind hier Kopfmassageübungen. Sämtliche Gefäße können reguliert und harmonisiert werden, *Qi* und *Xue* werden aktiviert, der *Qi*-Fluss wird gefördert und das Gehirn genährt. Insofern eignen sich Kopfübungen besonders für Erkrankungen, die mit Durchblutungsstörungen im Kopfbereich zu tun haben. Dies gilt auch für Bluthochdruck.

Hierbei sind zu nennen: Kreisförmig den Kopf massieren und die Haare trocken kämmen, auch ein Klopfen des Kopfes ist zu empfehlen.

Wenn Sprachstörungen wie Aphasien vorliegen, sollte man auch Kopfübungen praktizieren und auch versuchen mit Zungenbewegungen zu arbeiten, z.B. die Zunge rollen („Der Drache wälzt das Meer um).

Besonders ältere Patienten profitieren von chinesischen Bewegungsübungen. Menschen, die einen Schlaganfall erleiden, haben als Folge der Erkrankung häufig mit halbseitigen Lähmungen und einer eingeschränkten Motorik zu kämpfen. Um die eigene Beweglichkeit möglichst rasch wiederzuerlangen, ist es für Patienten wichtig, frühzeitig mit der motorischen Rehabilitation zu beginnen. Einen wertvollen Beitrag leisten dabei die chinesischen Bewegungslehren *Tai Chi* und *Qi Gong*. Die fließenden Bewegungen der fernöstlichen Sportarten fordern ein hohes Maß an koordinativer Leistung und sind dadurch ein optimales Training für das Gehirn.

„Koordinative Bewegungstherapien sorgen dafür, dass im Gehirn notwendige, komplexe Bewegungsschablonen ausgebildet und abgelegt werden“, sagt Dr. Jürgen Bonnert, Chefarzt der Neurologie am MediClin Reha-Zentrum Reichshof. „Durch motorisch anspruchsvolle Sportarten

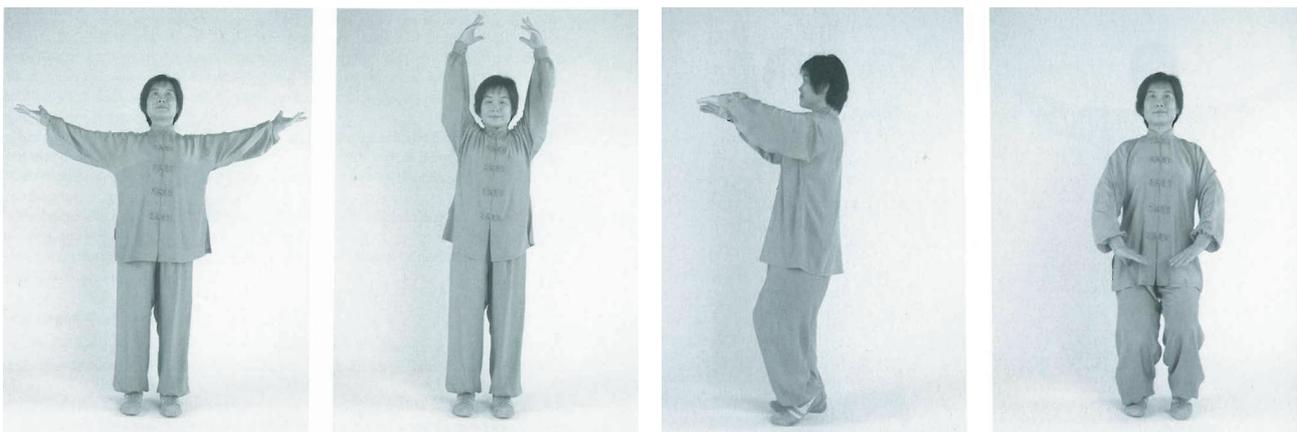


Abb. 2.1 und 2.2 Liu Yafei „Das Klare steigen und das Trübe sinken lassen“ (© Elsevier Verlag)



Abb. 3 Liu Yafei „Das Boot gegen die Strömung schieben“ (© Elsevier Verlag)

werden im Gehirn mehr neuronale Vernetzungen geschaffen als bei Sportarten mit weniger komplexen Bewegungsmustern. Ausdauersportarten wie Laufen oder Fahrradfahren sind zwar gut für die Gesundheit, aber für den Aufbau des neuronalen Netzwerks weniger geeignet“, erklärt Dr. Bonnert.

Die Wirksamkeit des fernöstlichen Trainings ist durch wissenschaftliche Studien belegt. In einer Studie von Wissenschaftlern der Hong Kong Polytechnic University wurde untersucht, wie sich *Tai Chi* und *Qi Gong* auf die Balancefähigkeit und den Gleichgewichtssinn von Schlaganfallpatienten auswirken. Dazu wurden 136 Probanden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhielt ein herkömmliches Trainingsprogramm, die andere Gruppe praktizierte spezielle *Tai-Chi*- und *Qi-Gong*-Übungen. Der Untersuchungszeitraum betrug zwölf Wochen. Bei einem Vergleich der beiden Gruppen am Ende des Untersuchungszeitraums wiesen die Teilnehmer der *Tai-Chi*-Gruppe eine wesentlich bessere Körperbalance auf als die Probanden mit herkömmlichem Trainingsprogramm. Neben der Einübung von motorisch anspruchsvollen Bewegungsabläufen bieten die chinesischen Trainingsmethoden aber noch einen weiteren Vorteil: „Im Vergleich zu herkömmlichen Sportarten wie Skifahren, Geräteturnen und Tanzen, sind *Tai Chi* und *Qi Gong* sehr viel schonendere Bewegungsverfahren. Gerade für ältere Menschen, die bislang kaum Sport getrieben haben, sind die langsamen fließenden Bewegungen leichter zu erlernen“, unterstreicht Dr. Bonnert. Im MediClin Reha-Zentrum Reichshof wird deshalb neben her-



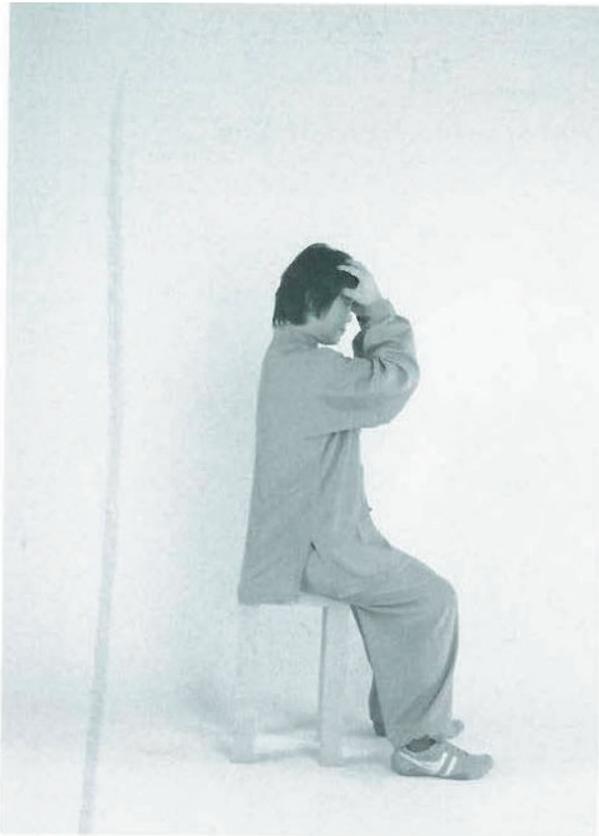
Abb. 4 Liu Yafei „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ (© Elsevier Verlag)

kömmlichen Therapieverfahren auch *Qi Gong* zur Rehabilitation von Schlaganfallpatienten eingesetzt.

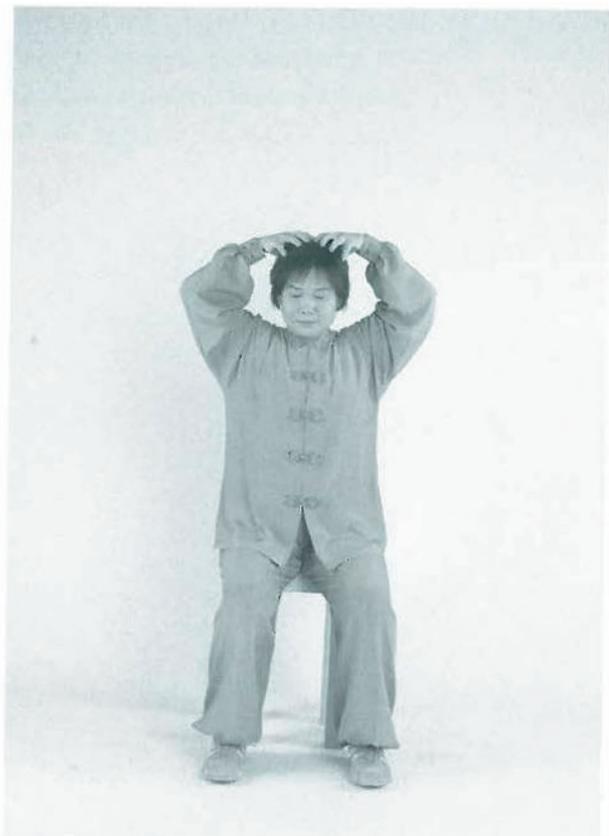
Pressemitteilung 2010 MediClin, Reha Zentrum Reichshof

Bei den stillen Übungen ist besonders der „kleine himmlische Kreislauf“ als eine der grundlegenden taoistischen Übungen des stillen *Qi Gong* hervorgehoben. Diese Übung nimmt Bezug auf das „*Neijing Tu*“, die Karte des inneren Gewebes, die zu den bekanntesten und anschaulichsten Abbildungen des menschlichen Körpers zählt. Sie stellt die Innere Alchemie dar, innere Prozesse, die im Daoismus eine entscheidende Rolle spielen. Sie ist ein „Lehr“-Bild und dient auch als Meditationsbild.

Durch die Lenkung der Vorstellungskraft auf neun Abschnitte des *Ren Mai* und *Du Mai* wird eine Bewegung des *Qi* initiiert, die etwas anders verläuft als die ursprüngliche Richtung dieser beiden Meridiane. Denn der natürliche *Qi*-Fluss verläuft in beiden Meridianen nach oben. Im kleinen Kreislauf wird jedoch im *Ren Mai* das *Yin-Qi* nach unten geführt, während im *Du Mai* das *Yang-Qi* nach oben geleitet wird. Zur Erklärung führt Ulli Olvedi an, dass der Rücken dem Berg zugeordnet ist, der Berg dem Osten entspricht und im Osten die Sonne aufsteigt.



Kreisförmig den Kopf massieren



Die zehn Finger erklimmen den Berg

Abb. 5 Liu Yafei Kopfübungen Liu Yafei, „Innen Nährendes Qigong- Neiyanggong“, (© Elsevier Verlag)

In ruhiger, achtsamer Sitzposition schickt man die Vorstellungskraft in neun Schritten von Punkt zu Punkt. Dadurch ergibt sich die Spur des kleinen himmlischen Kreislaufs:

1. Im unteren *Dantian* (*Xia Dantian*) beginnt und endet der Kleine Kreislauf.
2. Dampfpunkt (*Hui Yin*)
3. Steißbeinpunkt (*Wei Lu*): Entspricht der unteren Spitze des Steißbeins, das laut Meister Zhi-Chang Li ein geheimes Tor darstellt, welches nicht leicht zu öffnen ist.
4. Tor des Lebens (*Ming Men*): zwischen 2. und 3. Lendenwirbel
5. Großer Hammer (*Da Zhui*): zwischen 7. Halswirbel und 1. Brustwirbel. Hier kreuzen sich zwei *Yang*-Leitbahnen mit dem *Du Mai*. Insofern hat dieser Bereich eine große Bedeutung für die *Yang*-Qualität des *Qi*.
6. Jadekissen (*Yu Zhen*): 2,5 *Cun* oberhalb von *Tian Zhu* und seitlich 1,5 *Cun* von *Nao Hu*.
7. Himmelstor (*Bai Hui*):
8. Oberes *Dantian* (*Shang Dantian*): Dies entspricht ungefähr dem Punkt *Yin Tang* und hat als drittes Auge eine große Bedeutung in der Meditationspraxis und stellt die Anknüpfung an geistige und intuitive Fähigkeiten dar.
9. Mittleres *Dantian* (*Zhong Dantian*): Ein *Qi*-Speicher, der hauptsächlich für die Funktionskreise Herz, Lunge und Leber eine Bedeutung hat.
10. Es schließt sich der Kreis im unteren *Dantian*, das mit dem Urogenitalsystem in Verbindung steht.

Durch das Üben des Kleinen himmlischen Kreislaufs wird der *Qi*-Fluss in den Leitbahnen beschleunigt, „verstopfte“ Punkte und Bahnen werden freigeräumt. Dies spielt für Schlaganfallpatienten eine große Rolle, da Wind und Schleim eine entscheidende Funktion bei der Entstehung der Symptome zukommen.

Allein durch die Vorstellung, die von Punkt zu Punkt gelenkt wird, entsteht ein harmonischer *Qi*-Fluss. Es dauert einige Zeit, bis die Aufmerksamkeit auf diese Bahn gelenkt

werden kann, aber mit längerer Übungspraxis werden auch die unterschiedlichen Qualitäten der einzelnen Punkte klarer und spürbarer. Der Mensch kommt in einen entspannten, wachen Zustand. Kribbeln und Jucken sind Zeichen dafür, dass sich Punktbereiche öffnen. Nach 20–30 Minuten behält man die Aufmerksamkeit ein paar Atemzüge im unteren *Dantian*. Das *Qi* wird dort gesammelt. In Bezug auf die Lebenspflege hat das Üben des Himmlischen Kreislaufs mit Umwandlung und innerer Reinigung sowie harmonischer Zirkulation von *Qi* zu tun.

Resümee

Durch das Üben von *Qi Gong* erfährt der Patient eine gewisse Sicherheit, er nimmt sich selbst wieder wahr und kann sich spüren. Allein das Stehen im *Qi-Gong*-Stand bietet Sicherheit und das Gewahrwerden, dass wir Menschen mit dem Universum verbunden sind. Nach chinesischer Vorstellung sind wir Menschen mit dem Himmel und der Erde verbunden, insofern sind wir ein Teil des Universums.

Der Genesungsprozess kann durch das Üben von *Qi Gong* erheblich beeinflusst werden. Ein Patient, der diese Erfahrung macht, bekommt wieder Vertrauen in seinen Körper und Geist. Somit wird nicht nur der Körper stabiler, sondern auch das seelische Gleichgewicht und die Psyche.

Literatur

- Matthieu Ricard/Wolf Springer „Hirnforschung und Meditation“, Suhrkamp, 2008
 Ulli Olvedi, „Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang-Li, Heyne Verlag, 1994
 Liu Yafei ist: „Innen Nährendes Qigong- Neiyanggong“, Elsevier Verlag, 2007
 Jiao Guorui, „Die 8 Brokatübungen“, ML- Verlag, 2001
 Wei Yuanping-Deng Zi, „Medizinisches Qi Gong“, Verlag für ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzing, 1996
 Giovanni Maciocia, „Die Praxis der chinesischen Medizin“, Verlag für ganzheitliche Medizin, Dr. Erich Wühr, Kötzing, 1997
 Kohn Livia, „The Taoist Experience“, Albany 1993
 Dr. Martina Darga „Neijing tu-„Karte des inneren Gewebes“ in Chinesische Medizin, Springer Verlag, Heft 1, März 2013, Teil 2
 Pressemitteilung 2010 MediClin, Reha Zentrum Reichshof

Bildquellennachweis

- Tab.1 u. 2 aus Giovanni Maciocia, „Die Praxis der chinesischen Medizin“, Verlag für ganzheitliche Medizin, Dr. Erich Wühr, Kötzing, 1997(S. 630, 631 u.632)
 Abb. 1 Abdruckgenehmigung Jiao Guorui, „Die 8 Brokatübungen“ (ML- Verlag, 5. Auflage, 2007, Abb. 5, Seite 15)
 Abb 2-5 aus dem Buch Liu Yafei, „Innen Nährendes Qigong- Neiyanggong“, Seite 61, 121, 136, 171, Elsevier Verlag, 2007
 Wir danken für die freundliche Abdruckgenehmigung

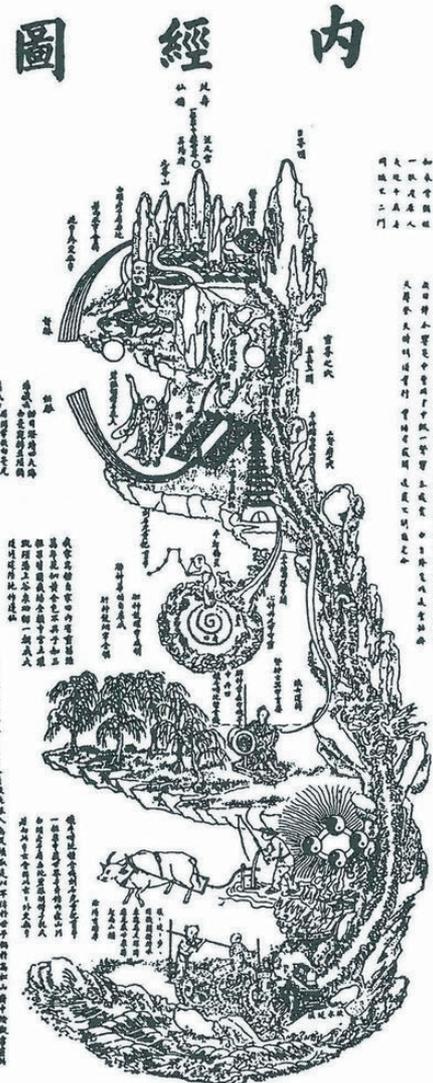


Abb. 6 Gesamtdarstellung des Neijing Tu, der „Karte des inneren Gewebes“

Sabine Goldmann,

Heilpraktikerin, eigene TCM-Praxis seit 1995.

Qi-Gong-Lehrerin und diplomierte medizinische Qi-Gong-Therapeutin im Nei Yang Gong.

Leitung Fachbereich Qi Gong der AGTCM.

