

SBO-TCM

Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin
 Alfred Lienhard Strasse 1, CH-9113 Degersheim, Tel: +41(0)71-3720111,
 Fax: +41(0)71-3720119, mail: sekretariat@sbo-tcm.ch, www.sbo-tcm.ch



Medizinisches Qi Gong zur Regulation des Schlafes

Birgit Buschmann

Für einen ruhigen, tiefen Schlaf ist die Regulation und Balance der *Yin*- und *Yang*-Energien entscheidend. Beim Einschlafen bewegt sich das *Qi* von aussen (*Yang*) nach innen (*Yin*). Dies bedeutet aus Sicht der *Qi*-Dynamik:

- Das Herz-*Qi* und somit das physiologische Herz-Feuer sinkt bis zu den Nieren um das Wasser der Nieren zu wärmen.
- Das *Qi* und insbesondere das Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*) bewegt sich von aussen, von der Körperoberfläche (*Biao*) nach innen und zirkuliert in der Nacht in den Organen, den *Zang Fu*.

Gewisse Disharmoniemuster können Ein- und Durchschlafschwierigkeiten auslösen und das Sinken des *Qi* von der oberen Körperhälfte, vom Oberen Erwärmer zur unteren Körperhälfte, dem Unteren Erwärmer behindern:

- Eine Disharmonie im Herz-Funktionskreis durch *Qi*-Stagnation, übermässiges Herz-Feuer, Blut-Stase oder Schleim-Stagnation

blockiert die absteigende Funktion des Herz-*Qi*.

- Eine Disharmonie im Lungen-Funktionskreis durch exogene oder endogene pathogene Faktoren blockiert das *Qi* im Oberen Erwärmer und behindert das Absteigen des Lungen-*Qi*.
- Eine Disharmonie des Magen-Funktionskreises durch Nahrungsstagnation und Erkrankungen des Magens blockiert die absteigende Funktion des Magen-*Qi*.
- Übermässige Feuchtigkeit im Mittleren Erwärmer blockiert nicht nur den Magen sondern behindert die Transport- und Transformationsfunktionen des Milz-Pankreas und den freien Fluss des Leber-*Qi*.
- Eine Disharmonie des Leber-Funktionskreises führt zu einer Leber-*Qi*-Stagnation, die das Absteigen von Herz-, Lungen- und Magen-*Qi* blockieren kann und im Übermass, das *Yang-Qi* wieder in die obere Körperhälfte aufsteigen lässt.
- Auch ein *Shaoyang*-Muster durch nicht ausgeheilte Infektionskrank-

heiten kann zu chronischen Schlafstörungen führen, indem die gesamte *Qi*-Dynamik gestört wird.

- Auch *Yin*-Leere-Muster mit aufsteigender Hitze in den Oberen Erwärmer führen zu Schlafstörungen.

Es ist deshalb unerlässlich zuerst eine Differentialdiagnose zu erstellen um anhand des Disharmoniemusters gezielte *Qi Gong*-Übungen für den Klienten individuell zusammen zu stellen. Je nach Schwere der Schlafstörungen wird das Medizinische *Qi Gong* noch mit anderen Therapieformen der TCM unterstützt. Sei es mit:

- Akupunktur
- Tuina
- Arzneimitteltherapie
- Diätetik

Ganz wichtig bei der Behandlung von Schlafstörungen ist das Prinzip der Lebenspflege (*Yangsheng*) und die Wiederherstellung eines normalen Schlafrhythmus im Einklang mit den Tag- und Nachtzyklen und den Jahreszeiten. Es finden sich bereits im

Klassiker des gelben Kaisers, im *Huang Di Nei Jing* klare Anweisungen über das Schlafverhalten im Verlauf der vier Jahreszeiten.

Fangsong – den Körper entspannen, Herz und Geist beruhigen

Im *Qi Gong* und den inneren Kampfkünsten wie *Tai Ji Quan*, *Xing Yi Quan* und *Ba Gua Zang* ist *Fangsong* eines der wichtigsten Übungsprinzipien bei der Kultivierung des *Qi*.

Der chinesische Begriff **Fangsong** beschreibt einen dynamischen Zustand der Öffnung, Weite und Ausdehnung. Verspannungen und Verkrampfungen sind eine Form der Erstarrung und der *Qi*-Stagnation – vergleichbar mit einer „zusammengedrückten Sprungfeder“. Durch ein sanftes Lösen wird diese erstarrte, komprimierte Energie wieder in Fluss gebracht. Wenn sich der innere Druck löst, gibt es die angenehmen Empfindungen von Raum, Öffnung, Weite und Leichtigkeit. Entspannung im *Qi Gong* bedeutet sich auszudehnen, etwa so wie wenn sich eine Lotusblüte Blatt für Blatt öffnet. Der *Qi Gong*-Meister Li Zhi-Chang beschreibt den Zustand von *Fangsong* sehr bildlich:

„Entspannung ist eine körperliche und geistige Lockerheit. Das heisst nicht, einfach nur schlapp, träge und faul rumzuhängen und zu erschlaffen. Entspannung im Sinne von *Fangsong* ist wie eine durstige Blume, die ihren Kopf schwer hängen lässt. Wenn unsere Blume Wasser bekommt, beginnt sie sich aufzurichten und in den Stengel, in die Blätter und in die Blüte fließt die Lebenskraft zurück. Die Blume beginnt von innen her zu strahlen. Entspannung ist eine notwendige Form der Regeneration, ein Sichausdehnen, wie es die Hefe im Brotteig macht.“

Qi Gong-Meister Li Zhi-Chang



Abb. 1 Der schlafende Buddha

Von den Katzen kann man die Kunst der Entspannung lernen! Sie sind die wahren *Qi Gong*-Meister des *Fangsong*.

Im Zustand des *Fangsong* kann das *Qi* von der oberen Körperhälfte in die untere Körperhälfte sinken und während dem Schlafen im Körperinneren, im Bauch-*Dantian* und unteren *Dantian* sammeln und zentrieren. *Fangsong* bedeutet:

1. Das *Qi* dehnt sich aus und kommt ins Fließen. Dies bewirkt ein tiefes, inneres Lösen von Spannungen im Zwerchfell, dem wichtigsten Atemmuskel (Regulation des Leber-*Qi*), im Beckenboden (Diaphragma pelvis) sowie in den zwerchfellartigen Verbindungen wie dem Schultergürtel mit dem thorakalen Verschluss und im Kopfbereich mit dem zeltartigen Gebilde des Tentoriums cerebelli. Dieses Lösen in den diversen zwerchfellartigen Strukturen führt zu einer tiefen ruhigen Atmung, einer umfassenden Entspannung und zu einer Regulierung des autonomen Nervensystems durch den Parasympathikus.

2. Das *Qi* und das physiologische Herz-Feuer können bis zum unteren *Dantian* (*Huiyin*, Ren 1) und zu den Fusssohlen, den *Yongquan* (Sprudelnden Quellen, Ni 1) sinken.

Der Zustand von *Fangsong* ist auf der Abbildung des schlafenden Buddhas wunderbar dargestellt. Sein Gesicht strahlt innere Ruhe, Gelassenheit und Heiterkeit aus – Ausdruck eines vollkommen ruhigen Geistes und Herzens (*Xin Anjing*). Diese friedvolle Heiterkeit und das vertrauensvolle „in sich Ruhen“ spiegelt sich auch in seiner entspannten Körperhaltung. Selbst die kleinen Mäuse, die auf seiner Schulter und seinem Fuss herumtanzen, können seinen Seelenfrieden und tiefen Schlaf nicht stören.

Jing Dong Qi Gong

Die folgenden Übungen gehören zur Methode des *Jing Dong Qi Gong*. *Jing Dong Qi Gong* ist eine exzellente Methode, welche von dem Arzt, *Qi Gong*- und Kampfkunstmeister Hu Yaozhen entwickelt wurde. Das *Jing Dong Qi Gong* gehört zum Inneren

und Weichen *Qi Gong* und ist sehr wirkungsvoll in der medizinisch-therapeutischen Anwendung.

Jing Dong Qi Gong-Übungen zur Regulation des Schlafes

- Einstimmen um Herz und Geist zu beruhigen
- *Fangsong Gong* um den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen
- Den *Ren Mai* ausstreichen um das Herz-Feuer zu den Nieren zu senken
- Die Wahrnehmung im Bauch-Dantian oder unterem Dantian bewahren

Einstimmen um Herz und Geist zu beruhigen

Ablauf

- Im Stehen, Sitzen oder Liegen
- Die Augen schliessen und das Herz, die Wahrnehmung (*Yi*) zum Brustpalast lenken. Der Brustpalast (*Jiang Gong*) befindet sich zwischen *Shanzhong* (Mitte der Brust, *Ren 17*), der Brustbeinspitze (Taubenschwanz, *Ren 15*) und dem *Jiaji Guan* im Bereich des 10. Brustwirbels.
- Den Brustbereich entspannen und im Herzen ruhiger werden.
- Dann das Herz, die Wahrnehmung ins Bauch-Dantian (mittleres Dantian, *Zhong Dantian*) lenken. Das Bauch-Dantian liegt zwischen Nabel (*Ren 8*) und *Mingmen* (Lebenstor, *Du 4*). Dabei die Hände über den Nabel legen. Frauen legen ihre rechte Hand mit dem *Laogong* (Palast der Arbeit, *Pe 8*) über den Nabel und die linke Handfläche über den rechten Handrücken. Männer legen ihre linke Hand über den Nabel und die rechte darüber.
- Die Wahrnehmung für einen Moment im Bauch-Dantian bewahren (*Yi Shou Zhong Dantian*).

- Mit den Augen ins Bauch-Dantian hineinschauen. Dabei zuerst den inneren Blick und die Aufmerksamkeit sanft zum *Jiaji Guan* (10. Brustwirbel) lenken und warten bis man das *Qi* dort spürt. Dann den Blick und die Wahrnehmung weiter zum Bauch-Dantian senken.
- Mit den Ohren ins Bauch-Dantian hineinhören. Dabei zuerst zu *Mingmen* (*Du 4*) und zum unteren Dantian (*Huiyin*, *Ren 1*) hören, kurz warten, bis man diese Energietore auch spürt und dann die Aufmerksamkeit wieder zum Bauch-Dantian leiten.

Wirkungen

- Im Alltag mit offenen Augen und Sinnen zerstreut sich das Herz-*Qi* und unser Bewusstsein (*Shen*) nach aussen.
- Mit dem Schliessen der Augen und mit dem Zurücknehmen des Blickes zum Brust-Dantian wird das Herz-*Qi* und Bewusstsein (*Shen*) wieder nach innen gerichtet.
- Mit dem Zurückführen des Herzens und dem Leiten der Wahrnehmung zum Bauch-Dantian kann das Herz-*Qi* und physiologische Herz-Feuer zu den Nieren sinken.
- Da sich das Bewusstsein (*Shen*) über die Sinne nach aussen öffnet und das *Qi* sich nach aussen zerstreut, werden beim Einstimmen auch die Augen und die Ohren reguliert. Über die Augen wird die Leber reguliert und über die Ohren die Nieren.
- Der Blick wird zurückgenommen und nach unten zuerst zum *Jiaji Guan* (10. Brustwirbel) gesenkt und von dort dann zur goldenen Mitte, dem Bauch-Dantian. Das Energietor des *Jiaji Guan* reguliert den Leber-Funktionskreis. Dann die Ohren senken und zuerst zum *Mingmen* (*Du 4*) und zum unteren

Dantian (*Huiyin*, *Ren 1*) hören. Dann ins Bauch-Dantian hineinhören.

- Alle Sinnesfunktionen wie sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken sanft nach innen richten aufs Bauch-Dantian. Wie meine *Jing Dong Qi Gong*-Lehrerin, die TCM-Ärztin Hu Yuexian es sehr anschaulich beschreibt, ist das Ankommen im Bauch-Dantian wie ein nach Hause kommen in die eigene Wohnung nach einem langen aufreibenden Tag. Deshalb ist dieses Einstimmen so wichtig und kann auch jederzeit im Alltag geübt werden, um Herz und Geist zu beruhigen und die Lebensenergie *Qi* im Bauch-Dantian zu sammeln.

Fangsong Gong

Ablauf

- Im Sitzen oder Liegen
- Zuerst wie oben beschrieben das Einstimmen um Herz und Geist zu beruhigen.

Diese Fangsong Gong-Methode reguliert folgende neun Energietore

- *Du 20* (*Baihui*, Himmelstor)
- *Gb 21* (*Jianggong*, Schulterbrunnen)
- *Ren 17* (*Shanzhong*, Mitte der Brust)
- *Jiaji Guan* (im Bereich des 10. Brustwirbels)
- *Ren 8* (*Shenque*, Nabel)
- *Du 4* (*Mingmen*, Lebenstor, Lebensfeuer)
- *Gb 34* (*Yanglingquan*, Quelle am Yang-Hügel)
- *Ni 1* (*Yongquan*, sprudelnde Quelle)

Jedes Energietor wird nach dem *kai – he* Prinzip reguliert (öffnen und schliessen). Das heisst, ein Energietor ist wie eine Blume, die sich öffnet, ausdehnt und wieder schliesst. Mit dem Schliessen sinkt das *Qi* von oben nach unten bis zu den Sprudelnden

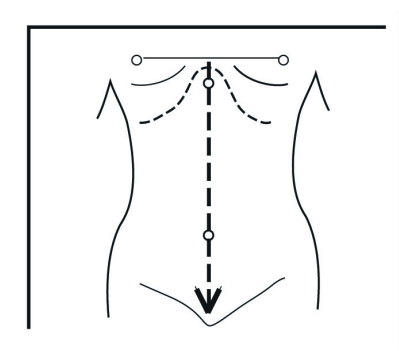


Abb. 2 Den Ren Mai ausstreichen

Quellen (*Yongquan*, Ni 1). Zu Beginn also zuerst das Himmelstor (*Du 20*) wahrnehmen, öffnen und entspannen, dann sanft schliessen und die Aufmerksamkeit direkt zu den Sprudelnden Quellen (Ni 1) lenken. Auf diese Weise werden die restlichen acht Energietore reguliert.

Wiederholung

- Mindestens drei Mal
- Bis zu neun Mal bei innerer Unruhe und Anspannung, aufsteigendem Yang und bei Bluthochdruck

zum Abschluss

- Die Hände über den Nabel und Unterbauch legen. Frauen zuerst die rechte und die linke darüber, Männer umgekehrt.
- Die Wahrnehmung ins Bauch-Dantian oder untere Dantian führen und dort bewahren.

Selbstmassage: den Ren Mai ausstreichen

Wenn noch erforderlich, kann nach dem Einstimmen und dem mehrmaligen Wiederholen von *Fangsong Gong* der Ren Mai ausgestrichen werden.

Ablauf

- Frauen legen die rechte Handmitte (*Laogong*, Pe 8) auf *Shanzhong* (Mitte der Brust, Ren 17) und die linke Handfläche über den rechten Handrücken. Männer umgekehrt: zuerst die linke Hand auf Ren 17 und die Rechte darüber.
- Mit einem gleichmässigen und angenehmen Druck mit den Handflächen über den Ren Mai streichen – von Mitte der Brust (Ren 17) bis zum Schambeinrand (Ren 2). Dabei die Wahrnehmung bis zum Damm, dem unteren Dantian (*Huiyin*, Ren 1) und bis zu den Sprudelnden Quellen (*Yongquan*, Ni 1) lenken.
- Den Ablauf 36-mal wiederholen, bei schweren chronischen Schlafstörungen bis zu 81-mal.
- Zum Abschluss die Hände über den Nabel und Unterbauch legen und die Wahrnehmung im Bauch-Dantian oder unteren Dantian bewahren.

Wirkungen

- Reguliert die Qi-Zirkulation im Oberen Meer des Qi (*Shanzhong*,

Danzhong, Ren 17) und im Brustpalast (*Jiang Gong*).

- Aktiviert das Absteigen des Herz-Qi, Lungen-Qi und Magen-Qi.
- Macht den Ren Mai durchgängig und senkt das Herz-Feuer vom Oberen Erwärmer in den Unteren Erwärmer und stärkt so die Nieren, das Bauch-Dantian zwischen Nabel (Ren 8) und Mingmen (*Du 4*) sowie das untere Dantian (*Huiyin*, Ren 1).
- Senkt das Qi bis in die Fusssohlen, den energetischen Wurzeln (*Yongquan*, Ni 1).

Birgit Buschmann,

SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Dietikon (CH) dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Ausbildungen in Kinesiologie, Spiraldynamik*, Dynamische Wirbelsäulentherapie, Therapeutin für Somatic Experiencing® Traumalösungen, Mitbegründerin der DYNAMIC REBOUNding METHODE®, Dozentin und Supervisorin für TCM und medizinisch-therapeutisches Qi Gong und wird seit 1995 von Hu Yuexian, Tochter des Arztes Hu Yaozhen, in Jing Dong Qi Gong und Akupunktur unterrichtet. Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Quan.



Für unsere Praxen in der Deutschschweiz suchen wir engagierte

TCM-Therapeuten

Sie bringen mit: Solide TCM-Ausbildung und mehrjährige klinische Erfahrung in Akupunktur, Tuina, Schröpfen und Phytotherapie.

Es erwartet Sie: Eine anspruchsvolle, vielseitige Tätigkeit mit regem Austausch innerhalb unseres internationalen Therapeutenteams.

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
nicole.affolter@tcmswiss.ch
+41 (0)44 444 18 33, www.tcmswiss.ch

TCMswiss®
Gesund sein. Gesund bleiben.

TCM Therapeut in leitender Funktion für Regensdorf

Wir suchen nach Vereinbarung einen leitenden TCM-Therapeuten.

Ihre Aufgaben:

Aufbau der Praxis, Leitung eines kleinen Teams, Durchführung von Weiterbildungen für andere Ärzte unserer Praxen, Behandlung von Patienten nach den TCM-Methoden (Akupunktur, Tui-Na Massage, Schröpfen/Moxibustion und Kräutertherapie).

Sie bringen mit:

Solide und umfassende TCM Ausbildung und mindestens 10 Jahre klinische Berufserfahrung. Bewerber/innen aus dem CH- oder EU-Raum werden bevorzugt, besonders, wenn sie bereits in der Schweiz gearbeitet haben und EMR-angelernt sind.

Schriftliche Bewerbung an: wangqing368@yahoo.de
TCM Furtal, Watterstrasse 33, 8105 Regensdorf, www.tcmfurtal.ch