

# Taiji QiGong

## Chinesische Atem- und Bewegungsübungen

Irene Uhlig

Fachtagung 29./30. Juni 2001 LAGO Brandenburg in:  
Krebs und Hoffnung - Hrsg. Hartmut Reiners Geest Verlag 2002

Taiji QiGong ist ein Sammelbegriff für vielfältige heilgymnastische Übungssysteme, die ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin sind, die heute parallel zur Schulmedizin praktiziert wird. Der Begriff Taiji ist die Bezeichnung für einen Zustand der besonderen Entspannung und Gong meint die Arbeit des Übens, nämlich das Qi zu bewegen. Diese Übungen sind als „Tanz“ vor über 4000 Jahren praktiziert worden. In der Überlieferung der chinesischen Klassiker sollen im mittleren Teil Chinas die Menschen an Gesundheitsstörungen gelitten haben, die von Mangel an Bewegung bei üppigem Essen herrührten. Sie entwickelten daher eine Reihe von Körperübungen, die später zu bestimmten Bewegungsreihen aneinandergereiht wurden. Bei anderen Klassikern wurde erwähnt, dass in der Tang Yao- Zeit vor rund 4000 Jahren in zentralen Gebieten Chinas die Menschen von zahlreichen Überschwemmungen heimgesucht wurden und in besonderem Maße an Gesundheitsstörungen der Haut, Muskeln und Gelenke litten. Sie entwickelten Übungen mit denen sie ihren Bewegungsapparat trainierten und die Durchblutung förderten. Man erzählt dazu eine Legende:

„Nach langen Regenfällen, die den Tag zur Nacht machten und damit hell und dunkel nicht mehr unterschieden, veränderte sich die Stimmung im Volke. Die Arbeit verrichteten die Menschen lustlos, ihre Gedanken wurden trübe und die Kraft schwand. Sie wurden gebrechlich und erkrankten schnell. Da erfand der legendäre Herrscher Yao einen Tanz damit die Leute sich bewegten, um so ihre Betrübnis zu verlieren und ihre Vitalität zurück zu erlangen.“

1973 wurde unter den archäologischen Funden aus dem Mawangdui-Grab (168 v.Chr.) in der Provinz Hunan eine auf Seide farbig gemalte Tafel mit Übungen zum Leiten und Dehnen entdeckt.

Seit dem 3. Jh. v.Chr. gibt es erstmals schriftliche Überlieferungen der chinesischen Medizin, die meditative Atemübungen -Tuna- und sanft dehnende Körperübungen DaoYin- sowie Massagegriffe -Tuina- für therapeutische Zwecke nutzte. Diese Techniken wurden von Hwang-Ti dem sogenannten gelben Kaiser zur Gesundheit und Langlebigkeit angewandt und im Nei Ching dem ältesten chinesischen Medizinbuch beschrieben. Es bezog sich auf die klassischen Schriften des Laotse (8.Jh. v.Chr.) und Dschuang Dse (4. Jh. v.Chr.); beide waren Taoisten, die sich philosophisch-meditativ mit dem Beobachten der Natur auseinandersetzten.

Aus der Praxis des Taoismus, aus den Lehren des Konfuzianismus und Buddhismus ist das Taiji QiGong hervorgegangen; es ist geringfügig beeinflusst worden von indischen Yoga-Übungen – ansonsten haben die chinesischen Buddhisten eigenständige QiGong-Übungen entwickelt.

Seit dem 6. Jh. n.Chr. wurden im Shaolin Kloster unter dem indischen Mönch und Begründer des Zen-Buddhismus, Bodhidharma, als Ausgleich für langes Sitzen in Meditation QiGong Übungen zwecks Fortbewegung verordnet. Seither wird unterschieden zwischen weichen Übungen zur Pflege der Gesundheit und harten Übungen zur Körperertüchtigung. Im 12. Jh. wurde das Taiji Quan (Faustkampf oder Geistesboxen) aus einzelnen QiGong - Bewegungssequenzen zur Selbstverteidigung begründet.

Es gibt annähernd 1600 verschiedene Taiji QiGong – Übungsreihen, die heute in China praktiziert werden. Manche dieser Übungen werden von wenigen Eingeweihten weitergegeben. Andere werden öffentlich unterrichtet und finden daher eine weitaus größere Verbreitung. Nicht wenige sind erst in den 50er Jahren aus den bekannten Elementen der meditativen Gesundheits- und Selbstverteidigungsübungen neu komponiert worden; einige werden seither gezielt in den Kliniken und Sanatorien eingesetzt.

# Grundlagen des philosophisch-metaphysisch-religiös überlieferten Systems der Traditionellen Chinesischen Medizin [TCM]

Das Qi als Begriff ist der Kern der chinesischen Philosophie und durchdringt alle Bereiche von Kultur, Kunst und traditioneller Medizin. Für das chinesische Schriftzeichen gibt es viele Deutungen: Äther, Dampf, Wolke, Dunst, Nahrung, vitale Urkraft, Lebenskraft, Naturkraft, Weltgeist und nicht zuletzt Atem. Es ist die Materie, die man nicht sieht wie auch Luft Materie ist, die man nicht sieht (nach Laotzu). Als Beweis des Vorhandenseins von Qi dient die Erfahrung mit dem Qi. Qi ist überall in der Atmosphäre; unsere Haut nimmt es auf. Es ist in der Luft, die wir atmen, in der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Es ist eine der drei Substanzen, die das Leben ausmachen:

- Essenz - Feinstmaterie Chin
- Lebensenergie – energetisches Prinzip Qi
- Geist – spirituelle Energie Shen

Essenz und Lebensenergie bilden die materielle Grundlage für die Bewegung des Geistes; d.h., ohne Qi ist keine Antriebskraft für die Umwandlung vorhanden und ohne Shen fehlt die geistige Leitung in der Steuerung aller Lebensprozesse:

**Wenn Qi sich verdichtet, bedeutet es Leben – wenn es sich verstreut, bedeutet es Tod.**

Qi wird dauernd ausgeschieden und erneuert; es zirkuliert im Organismus in den Leitbahnen, den Meridianen, die mit den Organen in Verbindung stehen. Sie dienen als unsichtbare Verbindungswege um Qi von Orten höherer Spannung an solche minderer Spannung zu leiten oder an Orte, an denen es z.Zt. in höherer Intensität gebraucht wird. Es kann vorkommen, daß es in einem Leitweg und dem dazu gehörigen Organ zu Qi-Stau kommt und an anderen Orten zur Unterversorgung. Damit entsteht ein Ungleichgewicht, welches im Zusammentreffen mit anderen Faktoren an gestauten oder unterversorgten Organen zu Erkrankungen führt. Die von den Chinesen beobachteten Beziehungen der Organfunktionen zu Emotion, Gefühl, Seele - aus der Sicht der westlichen Medizin die Psychosomatik – stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Qi. Der Mensch wird als Einheit von Leib, Seele und Geist erfaßt. Das Qi ist der Atem im übergeordneten Sinne – wahres Qi ist die Summe aller physiologischen Prozesse.

In diesem Zusammenhang müssen auch die taoistischen Begriffe Yin und Yang erwähnt werden als die Qualitäten der entgegengesetzten Kräfte wie z.B. hell und dunkel bei Tag und Nacht oder Licht und Schatten. Yin steht für dunkel und Yang für hell – weibliches und männliches Prinzip. Einheit der Polarität der Gegensätze von Yin-Yang bedeutet Gleichgewicht oder Harmonie in stetem Wandel. In der Yin-Yang Lehre sind auch die Elemente Holz, Erde, Wasser, Feuer und Metall enthalten, welche als Symbol stehen für dynamische gegenseitige Beziehung und Einwirkung aller Dinge und Erscheinungen in sogenannten *Wandlungsphasen*. In der traditionellen chinesischen Medizin, die sich als experimentelle Medizin versteht, sind diese Phänomene von großer Bedeutung für Diagnose und Therapie. Der Lauf der Ereignisse wird durch die jeweils herrschende Kräftekonstellation von Yin und Yang bestimmt. Diese Sichtweise führt nach der Diagnostik zur Wahl vielfältiger Therapieformen wie Kräuterheilkunde, Akupunktur- und Moxatherapie, Massage und Atemtechniken in Verbindung mit QiGong und Taiji Quan - Meditation in der Bewegung.

Welche Bedeutung haben nun diese Phänomene für die Praxis des Taiji QiGong?

Im Folgenden möchte ich auf die Übungspraktiken eingehen, die ausschließlich gesundheitsfördernden Zwecken dienen, der Pflege des Lebens – Yangsheng.

## Grundlagen der QiGong-Praxis

Die Formen der *inneren* Übungen sind mannigfaltig – ihr Ziel ist bei allen gleich, nämlich, Qi vermehrt im Körper kreisen zu lassen und in bestimmten Zentren zu sammeln. Diese sind weitgehend identisch mit den Chakren im indischen Yoga. Je nach Schule oder Meister werden sie unterschiedlich benannt. Das in allen QiGong-Arten aktivierte Zentrum ist die Kraftzentrale Dantian im Unterbauch; es ist der Ort der Bündelung wesentlicher Leitbahnen, die Quelle für die Versorgung der Organfunktionskreise und die Wurzel der zwölf Hauptleitbahnen. Das Bewahren der Vorstellungskraft Yi im Dantian hilft bei der Entwicklung der Bauchatmung, die einen wichtigen Einfluss auf Atem- und Verdauungsfunktion ausübt.

In jeder Übung sind ferner drei Kreise und vier Wirkrichtungen enthalten, wodurch die Yin-Yang-Balance hergestellt wird. Sie wird stimuliert durch Haltungs- und Bewegungsweisen, durch die Atmung und durch die Führung und Bewahrung der Vorstellungskraft. Der Körper hebt und senkt sich mit dem Atemfluß in der Bewegung; er öffnet sich in den Außenraum und zentriert sich im Körperinnenraum. Beim Öffnen fließt das Qi mittels der Vorstellungskraft vom Dantian in die Peripherie (verbrauchende Funktion) und beim Schließen fließt es von den Extremitäten zum Dantian (nährende Funktion). Das Senken und Schließen wird betont, damit das Sammeln und Bewahren von Qi im Dantian verwirklicht werden kann.

Alle QiGong-Übungsmethoden unterschiedlichster Art enthalten drei Aspekte: Regulierung von Geist, Atem und Körper.

### Regulierung des Geistes

Die äußeren Bewegungen bilden den Rahmen für die inneren Bewegungen; durch die Übungen werden allmählich die Gedanken von der Außenwelt abgezogen und in den Körper geführt. Die geistige Aktivität wird gebündelt und auf die Besonderheit der Übung orientiert, die immer auch Präzision und Koordination erfordert. Durch Achtsamkeit auf die Empfindung der Körperhaltung und Bewegung, auf den Atem und die Energiezentren wird zunehmend Wahrnehmung und Bewußtheit entwickelt.

### Regulierung der Atmung

Mit der Atmung soll „verbrauchtes“ Qi abgestoßen werden und „frisches“ Qi aufgenommen werden. Mittels der Regulierung des Atems wird gleichzeitig der Geist beruhigt und die inneren Schwingungen werden beeinflusst, die das Qi zirkulieren lassen. Da in den Übungen Bewegung und Ruhe zusammengehören, stellen sich allmählich lange, sanfte und gleichmäßige Atemzüge ein mit der Betonung der Ausatmung. Der Atem wird nicht in eine Form gezwungen sondern verändert sich auf natürliche Weise. Eine Ausnahme bildet das *Windatmen* nach der GuoLin-Methode in der Anwendung bei Krebs, chronischen Erkrankungen, Schwäche und Rekonvaleszenz (siehe dort). Neben der natürlichen Atmung gibt es eine Technik, bei der die Zungenspitze an den oberen Gaumen gelegt wird zur Vertiefung der Atemzüge. Andere Atemweisen sind die Intervallatmung, die umgekehrte und die tiefe Bauchatmung sowie das Atmen mittels der Vorstellungskraft *Embryonalatmung*. Letztere Techniken erfordern längere Übungserfahrung im QiGong.

### Regulierung des Körpers

In der stehenden Position gilt es Körperhaltung und Bewegung zu beachten, die bei längerer Übung die Durchlässigkeit für den Qi-Fluß fördern und die Koordination der Bewegungen in der Ausführung ruhiger, langsamer fließender werden lassen zugunsten der Wahrnehmung der Atembewegung. Alle Bewegungen werden mehr oder weniger kreisend ausgeführt in spiraligen Bewegungen der Arme und Beine, d.h., niemals mit durchgestreckten Gliedmaßen. Die Handhaltung – auch in der Stellung der Hände zueinander – ist von Bedeutung wegen ihrer Einwirkung auf die Bewegung des Qi im Organismus. In den Handmitten z.B. befindet sich das LaoGong – *Arbeitspalast*, ein Zentrum der Sammlung.

## Übungsweisen

Je nach Anforderung – ob im gesunden oder im kranken Zustand – gibt es Methoden der Übung im Liegen, Sitzen und Stehen. Die Übungen im Stehen werden dann ausgeführt wenn das längere Stehen zumutbar ist. Hier wiederum werden Stilleübungen von Übungen in der Bewegung bzw. Fortbewegung unterschieden, die sich jedoch nur äußerlich unterscheiden. Immer handelt es sich um innere Bewegung die allein schon durch Atembewegung und neuromuskuläre Aktivität zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts bedingt ist. Dieses In-die-Ruhe-treten erfordert die gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts auf Fersen, Ballen, Zehen. Die achsengerechte Aufrichtung der darüberliegenden Gelenke wie Knie, Hüften, Wirbelsäule und Schultern wird erleichtert so dass die Anspannung der Muskulatur allmählich nachlässt. Es wird nur so viel Muskelspannung eingesetzt wie für die Ausführung der Übung unbedingt notwendig ist. *Stehen wie ein Baum*, entspanntes und stabiles Stehen ist die Voraussetzung für die Durchlässigkeit des Zwerchfells und für das Atmen bis in den Bauchraum hinein. Aus dieser Grundhaltung heraus werden die Bewegungen entwickelt, die weich, ruhig und fließend ausgeführt werden – niemals mit gestreckten Gliedmaßen – und meist mit der Vorstellung einen Ball zu bewegen, z.B., den Qi-Ball rollen, sich selbst im Wasser oder mit kreisenden Armen durch Wolken zu bewegen und das kosmische Qi einzusammeln. Die Beine sind die Wurzeln eines Baumes und sind mit den Füßen fest am Boden verankert. Alle Übungen haben dehnende und zusammenziehende Elemente, wie z.B., das Qi schieben und ziehen, heben und senken; sie sind anregend für die Atembewegung.

Ferner gibt es Übungsserien in denen einzelne Übungen Tiere visualisieren, z.B., *der Kranich breitet seine Flügel aus*; sie intensivieren das Üben mit der Vorstellungskraft und bringen die Leichtigkeit in die Erfahrung. Diese Serien sind teilweise auch in der Schrittstellung und als Fortbewegung durchführbar. Übungen in der Fortbewegung, wie z.B., *den Vogel beim Schwanz packen* aus dem Taiji Quan haben große Bedeutung für die Koordination der Haltungs- und Bewegungsmuster, für das Gleichgewicht. Das neuromuskuläre Zusammenspiel ist hier besonders gefordert; die Grundhaltung in meist tiefer Position und die immer gleitend durchgeführten Bewegungen – von einem Bein zum anderen das Gewicht verlagernd – gleichzeitig aus dem Becken kreisend, führen zu verlangsamer, sanfter Bewegung in allen Gelenken. Das koordinierte Zusammenspiel der Muskelketten wirkt normalisierend auf die Muskelspannung und aktiviert das Gehirn. Das harmonische Zusammenwirken aller Körperteile erfordert weniger Energieverbrauch, das Qi kann besser durch den Körper zirkulieren und die Organfunktion regulieren.

Die Bewegungen beeinflussen den gesamten Organismus. Die vertiefte Bauchatmung hat eine massierende Wirkung auf die inneren Organe, fördert die Durchblutung und die Magen-Darmbewegungen. Das vegetative Nervensystem reagiert auf die Veränderung in Tempo und Rhythmus der Bewegung; durch die verbesserte Funktionsfähigkeit aller Organsysteme kommt es zu allgemeiner Entspannung und gleichzeitiger Wachheit, Flexibilität und Reaktionsfähigkeit.

Ergänzend zu den Übungsserien werden Stimmübungen - *6 Heilende Laute* - angewandt; sie beeinflussen durch das leise Sprechen von speziellen Lauten die Organe und werden Wandlungsphasen entsprechend den Jahreszeiten zugeordnet, z.B., *HU* gehört zum Funktionskreis Milz-Magen und zum Element Erde im Herbst.

Zur Anregung oder Beendigung der Übung werden sogenannte *äußere* Übungen durchgeführt. Sie bestehen darin, daß man z.B. mit den Zähnen klappert, die Hände reibt und das Gesicht wäscht, bestimmte Punkte klopft oder massiert, die Leitbahnenverläufe entlang streicht um das Qi zirkulieren zu lassen. Schließlich läßt man das Qi an seinen Ursprung zurückkehren, d.h., es wird im Dantian eingesammelt bevor man die Übung beendet.

Unabhängig von Form und Schulrichtung ergeben sich Prinzipien, die beim Üben beachtet werden sollten in der Vorbereitung, Durchführung und Beendigung:

- Vereinigung von Ruhe und Bewegung
- Herstellen der oberen Leere und unteren Fülle
- Leiten von Qi mittels der Vorstellungskraft in das Dantian in Wechselwirkung mit dem Anreichern des Organismus mit Qi

- Achtsamkeit bei der Auswahl der Übungen sowie Ort und Zeit.

Es sind daher Entwicklungsstufen des Übens zu berücksichtigen:

- Schulung des Körpergefühls
- Abbau von Verspannungen
- Anregung und Begleitung des Qi-Flusses

Durch das zeitlupeartige Bewegungstempo gelingt es, das Qi langsam von oben nach unten, von innen nach außen und zurück zum Zentrum fließen zu lassen. Beim regelmäßigen Üben wird man mit der Zeit gewahr, dass der Körper nicht da aufhört, wo das Auge die Grenzen wahrnimmt sondern dass er mit einer Hülle umgeben ist, die sich nicht materiell beschreiben lässt.

### **Anwendung des medizinischen QiGong heute in China und in der westlichen Welt**

Zusammenfassend lässt sich aussagen, dass QiGong im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin vor allem der Pflege des Lebens dient, d.h., zur Pflege der Gesundheit.

Damit trägt es als Aktivität des Übens allgemein bei zur:

- Selbstvitalisierung
- Selbstregeneration
- Selbstregulierung
- Selbstaufbau

Es versteht sich, daß damit alle Menschen angesprochen sind, Gesunde, Kranke, Schwache und chronisch Kranke. Lediglich die Übungsweise wird je nach Befindlichkeit abgestimmt auf unterschiedliche Belastbarkeit mit folgenden Zielen:

- Gesunderhaltung und Kräftigung
- Vermeidung frühzeitigen Alterns
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Therapie von Krankheiten
- Verkürzung der Therapiedauer und Rekonvaleszenz
- Reduktion von Schmerzen und
- Bei Krebserkrankungen: Milderung der Übelkeit bedingt durch Chemotherapie

In China findet man viele Menschen, die in der Öffentlichkeit ihre Gesundheit pflegen. Auch sieht man in Krankenhausbärten oder Parks Gruppen, die das Gehen auf meditative Art mit einer gewissen Atemtechnik ausüben und sehr konzentriert erscheinen. Eine der Hauptinitiatorinnen für den Einsatz von QiGong in der Krebstherapie war Frau GuoLin. Sie erkrankte in den fünfziger Jahren an einem Uteruskarzinom, wurde mehrmals operiert und hatte immer neue Metastasen. Sie erinnerte sich der meditativen Atem- und Bewegungsübungen, die sie von ihrem Großvater, einem Taoisten erlernt hatte und begann, für sich selbst und dann seit 1971 mit Krebskranken zu üben. Sie entwickelte ein Konzept, mit welchem sie sich seit 1979 in Peking einen Namen gemacht hat. Es wird heute in den Kliniken praktiziert und ist in den westlichen Ländern bekannt geworden.

Seit 1984 ist QiGong in deutschsprachigen Ländern bekannt geworden durch Josephine Zöller, eine Berliner Ärztin. Sie hat ihr Buch - *Das Tao der Selbstheilung* - veröffentlicht, verbreitete QiGong in Seminaren und wandte es gezielt bei Krebserkrankungen an; studiert hatte sie viele Jahre in China und von GuoLin die von ihr entwickelte Methode gelernt. Letztere erlag 1984 einem Schlaganfall. Das Besondere dieser Arbeitsweise besteht in der Verbindung des sogenannten Qi-Atmens und Wind-Atmens mit Schrittfolgen, die auf den Schweregrad und die Funktionskreise der Erkrankung abgestimmt werden in Übungsfolge und Tempo.

Das Hauptanliegen bei Krebserkrankungen liegt darin:

- Den Sauerstoff anzureichern und damit den Angriff auf die Krebszellen auszurichten und die Zerfallsprodukte zu beseitigen
- Das Immunsystem zu stärken im Sinne der Abwehr von Erkrankungen
- Die Lebensqualität der Patienten, die durch Operationen, Chemotherapie und Bestrahlungen beeinträchtigt ist, zu verbessern

### **Zusammenfassung**

Die Wirksamkeit in der Anwendung von Taiji QiGong im Allgemeinen und von GuoLin-QiGong im Besonderen bei chronischen Erkrankungen, Schwäche und Krebs besteht in:

- Entspannung und Wohlbehagen
- Zunahme von Bewegungsfreude und Beweglichkeit
- Vermehrung von Atmung und Energiefluss
- Regulierung der Organfunktionen
- Stimulierung der Selbstheilungskräfte
- Gelassenheit in der Bewältigung von Stress und Alltaghektik
- Belastbarkeit und Frustrationstoleranz
- Flexibilität und Kreativität
- Ausgeglichenheit und geistige Klarheit

Die Selbsthilfe besteht in eigenen Üben; sie schließt das Üben mit Gesunden nicht aus und sollte zu freundlichem Umgang mit sich selbst führen.

### **Literatur**

*Anders, Frieder* Taiji - Chinas lebendige Weisheit. Grundlagen fernöstlicher Bewegungskunst - Eugen Diederichs Verlag, 1985

*Bölts, Johann* QiGong – Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode - Herder Verlag, 1994

*Guori, Jiao* QiGong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin - Medizinisch literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1988

*Kaptchuk, Ted* Das große Buch der chinesischen Medizin - Wilhelm Heyne Verlag, 1983

*Lie, Foen Tjoeng* Wissenswertes vom QiGong.

Was Sie schon immer vom QiGong wissen wollten - Kolibri Verlag, 2001

*Reich, Wilhelm* Die Entstehung des Orgons. Der Krebs

[The Cancer Biopathy, Orgone Institute Press Inc. 1948] - Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 1974

*Zöller, Josephine* Das TAO der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung. Ein Weg der Selbsthilfe und Heilung - Otto Wilhelm Barth Verlag, 1984