

Hui Chun Gong - Daoistisches Hormon Qigong

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die erste Übung des daoistische Qigong Hui Chun Gong vor. Diese Übung mit dem chinesischen Namen *Tu Gu Na Xin* ist eine Form des dynamischen Qigong, bei der die Atmung bewußt mit der Bewegung koordiniert wird. *Tu Gu Na Xin* bedeutet „Verbrauchtes (Qi-Lebenskraft) ausatmen und Frisches einatmen“. Bereits bei der ersten Übung des Hui Chun Gong erfährt man die wesentlichen Aspekte dieses medizinischen Qigong: Die Bewegung der Schultergelenke (Bild 3 und 9), das Schließen der Oberschenkel (Bild 2), das Beugen der Wirbelsäule (Bild 2 und 3).



1 Ausgangsposition ist der Parallelstand, die Beine sind gerade und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Es wird eingeatmet, wobei die Zungenspitze am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen anliegt. Zusätzlich wird der Anus leicht angezogen. **2** Der Oberkörper beugt sich nach vorne, dabei werden die Beine gebeugt und die Oberschenkel zusammengeführt. Während dieser Bewegung löst sich die Zunge vom Gaumen, es wird durch den Mund ausgeatmet und der Anus gelockert. **3** Während der Körper sich aufrichtet werden die Schultern kreisrund nach oben gezogen und am Ende der Bewegung wieder in die natürliche Stellung gebracht. Während sich der Körper aufrichtet und nach hinten beugt, wird eingeatmet, die Zungenspitze wieder an den oberen Gaumen gelegt und der Anus leicht angezogen. **4** Nach dem nach hinten beugen wird der Körper wieder in die Ausgangsposition gebracht. **5** Wiederholung wie bei Bild 2. **6** Wiederholung wie bei Bild 3. **7** Wiederholung wie bei Bild 4. Nach 6 - 8 Wiederholungen wird die Übung abgeschlossen. **8** Der linke Fuß wird an den rechten gestellt und die Handteller werden vor dem Körper zusammengelegt. **9** Mit den Schultern werden die Hände bis Nabeöhe gezogen. **10** Während die Schultern sinken werden die Fingerspitzen nach oben gedreht. **11** Die Arme werden über den Kopf nach oben gestreckt, dabei werden zum Schluß der Bewegung auch die Fersen hochgehoben. Wenn möglich sollen beim Strecken des Körper die Füße und Knie sich immer berühren. **12** Die Hände sinken vor dem Körper bis Brusthöhe und die Fersen werden wieder auf den Boden gestellt. **13** In Brusthöhe werden die Fingerspitzen zum Boden gedreht. **14** Die Hände sinken weiter bis die Arme locker vor dem Körper hängen. **15** Am Ende der Übung wird der linke Fuß in den Parallelstand gesetzt. Die Arme hängen locker seitwärts von der Schulter nach unten. *Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen Theo Schmidt!*



Die Übung „Altes abgeben und Neues aufnehmen“ aus Sicht des Orthopäden Dr. Thomas Bambach



„Bei der Behandlung meiner Patienten kombiniere ich schon seit vielen Jahren die westliche, eher analytische Medizin mit den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin, die eher einen synthetischen Ansatz verfolgt, die Gesamtheit des Organismus und seine Funktionen zu erfassen. Hintergrund der traditionellen chinesischen Medizin, zu der traditionell neben der Akupunktur, der Diätetik, bestimmten Massagentechiken und Arzneitherapie auch die speziellen Übungen des Qigong gehören, ist stark vereinfachend die Vorstellung, dass unsere Lebensenergie, das Qi, in ausgeglichener Fluss sein muss, um alle Organe und Funktionen des Körpers optimal zu versorgen. Weiterhin basiert die chinesische Medizin auf der Lehre vom Yin und Yang, den grundsätzlichen Gegensatzpaaren in der Natur: Hell und dunkel, kalt und warm, weiß und schwarz, Mann und Frau.“

Übersetzung von Qigong könnte lauten: Arbeit oder Üben mit und für die Lebenskraft. Betrachten wir die Übung, die Meister Theo Schmidt vorstellt, zu ergeben sich Aspekte aus Sicht der westlichen Medizin, daneben aber auch interessante Gesichtspunkte der chinesischen Medizin. Aus Sicht der Orthopädie und Sportmedizin fallen ganz komplexe Bewegungsabläufe ins Auge: Insbesondere wird das Achsenorgan, die Wirbelsäule, bei der vorgestellten Übung jeweils in einer schonenden Beugung und Streckung mobilisiert. Beim Aufrichten des Oberkörpers wird die Rückenstreckmuskulatur aktiviert, die bindegewebigen Elemente der Bandscheibe, der Wirbelgelenke und Bandverbindungen zwischen den einzelnen Wirbeln werden eine Stoffwechselverbesserung erfahren, wodurch Nährstoffe in das Bindegewebe aufgenommen werden können. Der Wechsel aus Streckung und Beugung bedeutet einen verbesserten Stoffaustausch insbesondere der Bandscheibe, die, da sie keine Blutgefäße besitzt, sich aus dem Wechsel von Belastung und Entlastung ernähren muss, ähnlich wie wenn man einen Schwamm ausdrückt, damit er sich anschließend wieder voll saugen kann!

Dies gilt gleichermaßen für die Lendenwirbelsäule wie auch für Brust- und Halswirbelsäule! Die Fascien der Rumpfmuskulatur werden mobilisiert, wodurch insbesondere Haltungsschäden bei langer sitzender Tätigkeit etwa im Büro vermindert werden können. Der Schultergürtel wird mobilisiert, insbesondere die Gleitschicht zwischen Schulterblatt und Rippen wird vermehrt bewegt, die Muskulatur, welche die Schulterblätter fixiert, wird gekräftigt. Die zur Verkürzung neigende vordere Brustmuskulatur wird gedehnt, damit ebenfalls Fehlbelastungen entgegengewirkt, wie sie beispielsweise aus der stundenlangen Beschäftigung am Schreibtisch, am Computer oder auch am Mobiltelefon resultieren können: Gleichzeitig werden die unteren Extremitäten bewegt, eine dreidimensionale Bewegung der Hüfte mit Beugung und Anspannung verbessert den Stoffwechsel im Hüftgelenk und kräftigt die stabilisierende Muskulatur der Beine.

Neben der eher analytischen Betrachtung der einzelnen Auswirkungen auf die Gelenke und die Elemente der Wirbelsäule beziehungsweise die Muskulatur im Sinne der westlich orientierten Medizin ergeben sich auch interessante Hinweise auf die Wirkungs-

mechanismen dieser Übung, wenn wir das Modell der Meridiane, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin gelehrt werden, zugrunde legen: schon auf den ersten Blick erkennt man die erheblichen Bewegungen im Bereiche der vorderen beziehungsweise hinteren Rumpfachse: Hier verläuft das so genannte Konzeptionsgefäß Ren Mai an der Vorderseite beziehungsweise das Lenkergefäß Du Mai auf der Rückseite des Körpers. Nach der Lehre der chinesischen Medizin wird hier eine verbesserte Durchgängigkeit an der vorderen Körperlängsachse eine Verbesserung von Erkrankungen des Herzens, der Lunge aber auch von Erschöpfungszuständen zur Folge haben, das Lenkergefäß Du Mai gilt als „Meer der Energie“ und wird nicht umsonst bei Rückenschmerzen in die Behandlung einbezogen.

Andere wesentliche Meridiane sind beispielsweise der Leber-Meridian, der bei allergischen Reizen, Beschwerden im Bauch- und Brustraum herangezogen wird, der so genannte 3-fache Erwärmer, der insbesondere bei Schulter-Armbeschwerden eine Rolle spielt, im Bereiche der unteren Extremitäten werden vor allem bei der Zusammenführung der Oberschenkel (Bild 2) der Nieren-Meridian aktiviert, den wir beispielsweise in das Behandlungskonzept einbeziehen bei rheumatischen Beschwerden, bei allgemeiner Schwäche und bei Depressionen, daneben aber auch der Milz-Pankreas-Meridian, der bei Verdauungsstörungen, aber auch bei Erkrankungen, die mit Sorge, Kummer oder Traurigkeit einhergehen, herangezogen wird.

Bei der Betrachtung der Übungen wird deutlich, dass positive Effekte sowohl auf der Basis der traditionellen chinesischen Medizin wie auf der Basis der Erkenntnisse moderner westlicher wissenschaftlicher Medizin zu erwarten sind!

Dr. Thomas Bambach: Facharzt für Orthopädie; spezielle Schmerztherapie; Sportmedizin; Physikalische Therapie; Akupunktur

Tag der offenen Tür mit Schnuppertraining Sonntag den 25. Oktober ab 13 - 17 Uhr

14:00 - 14:45 Uhr **Taijiquan Schnupperstunde**
15:15 - 16:00 Uhr **Hui Chun Gong - Qigong Schnupperstunde**
16:15 Uhr **Dr. Bambach erläutert den medizinischen Nutzen der Qigong Übungen**
Abschluss **Taijiquan - Form, Waffen und Pushhands Demonstration**

Hui Chun Gong Trainingsmöglichkeiten

Dienstag und Donnerstag von 18:30 - 19:45 Uhr in der ChanDao Akademie
Mittwochs von 18:30 - 19:30 Uhr in Nittendorf im Argula von Grumbach Heim

ChanDao Akademie Regensburg

Donaustauer Str. 46 B, 93059 Regensburg
Tel. 09498-9059917 oder info@chandao.de, www.chandao.de