



Qi Gong

Qi steht für Lebensenergie, unsichtbare Materie
Gong steht für Übung, Arbeit, Pflege

Qi Gong ist also die Pflege der Lebensenergie.

Man vermutet, dass Qi Gong bereits mehr als 10.000 Jahre alt ist.

Am Anfang stand das stille Qi Gong in Form von „ausruhen nach der Arbeit“.

Vor ca. 6.000 Jahren ließ der Kaiser Tang Yao einen gesundheitsfördernden Tanz unter seinen Untergebenen verbreiten, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Man fand eine Tonschüssel, auf der Übungen abgebildet sind, die ca. 5.000 Jahre alt ist.

Orakel-Knochen mit Übungen, die ca. 3.500 Jahre alt sind.

Einen Jade-Stab mit Übungen, der ca. 2.500 Jahre alt ist.

1950 entstand das moderne Qi Gong (Eine weiche Form des Qi Gong. Früher wurde Qi Gong auch als Kampfkunst genutzt, s. Shaolin)

In den 80er Jahren, wurde Qi Gong erstmals der westlichen Welt zugänglich gemacht. Davor war Qi Gong geheim und wurde nur innerhalb der Familie oder im engen Vertrautenkreis weitergegeben.

Es gibt über 150 verschiedene Stile des Qi Gongs. Außerdem gibt es verschiedene Arten von Qi Gong:

- Medizinisches Qi Gong (Übungen zum selbst üben, Meditation, Behandlung)
- Kampf Qi Gong (Shaolin)
- Spirituelles Qi Gong (Meditation)

Ursprüngliches Ziel war es, durch die Übungen das Leben so lange wie möglich zu verlängern. Die Disziplin wurde im wesentlichen von Weisen weiterentwickelt und verfeinert. Dabei wurde auch das Meridiansystem im Körper entdeckt und bestimmte Punkte auf diesen Leitbahnen, die den Körper beeinflussen. Diese Punkte werden heute für die Akupunktur verwendet.

Qi Gong ist somit die älteste Säule der chinesischen Medizin. Weitere Säulen sind:

- Akupunktur
- Kräuter
- Massagen

Die Mächtigkeit beschreibt ein chinesisches Sprichwort sehr schön:

Wenn der westliche Arzt nicht mehr weiter weiß, dann geh zum TCM-Arzt. Wenn der TCM-Arzt nicht mehr weiter weiß, dann geh zum Qi Gong Meister.

In Europa ist Qi Gong als Entspannungsübungen bekannt. Qi Gong als Behandlungsmethode, bzw. Qi Gong Ärzte sind weitestgehend unbekannt.

Qi Gong und Tinnitus

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Tinnitus eine „Nierenkrankheit“. Sie äußert sich durch einen hohen Ton oder ein Windgeräusch in den Ohren, mit variabler Intensität, Höhe und unterschiedlicher Kontinuität.

Symptome können unterschiedlich sein, je nach dem, ob es sich um einen Fülle- oder Leerezustand handelt:

Fülle	Leere
Setzt plötzlich ein	Setzt langsam ein
Sehr hoher Ton	Tiefer Ton
Symptome verschlimmern sich, wenn man die Hände auf die Ohren deckt	Symptome werden besser, wenn man die Hände auf die Ohren deckt
Plötzliche Taubheit	Kontinuierlicher oder vorübergehender Zustand
Sich ausdehnende Schmerzen in den Ohren, kombiniert mit einem hohen Ton	Wird verschlechtert durch Überanstrengung
Gereiztheit	Schwindel
Beunruhigung/Ärger	Schmerzen im Lendenwirbelbereich
Rotes Gesicht	Samenausfluss
Trockener Mund	Ausfluss
Ursache: Schleim und Feuchtigkeit blockieren die Meridiane Aufsteigendes Leber-/Gallenblasenfeuer (Leber-Yang-Fülle)	Ursache: Nieren-Qi-Schwäche, Nieren-Jing-Schwäche, Lungen-Qi-Schwäche oder Herz-Blut-Schwäche Das Ohr ist mit vielen Organen und Meridianen verbunden. Wenn Qi und Blut nicht richtig in den Meridianen fließen können oder eine funktionelle Störung vorliegt, kann dies zu Tinnitus führen.

Um gesund zu sein braucht der Körper Balance. Dies bedeutet, dass Yin und Yang im Gleichgewicht sein müssen. Yin ist wie Wasser, Yang ist wie Feuer. Wenn es zu wenig Wasser gibt und zu viel Feuer, kann es zu Störungen, wie Tinnitus kommen.

Betrachtet man das Ganze nach den 5 Elementen:

Wenn die Leber (Holz) zu aktiv ist (-> verursacht zu viel Feuer) und zu viel Energie von den Nieren (Wasser) abzieht, ist nicht mehr genügend Wasser vorhanden, um das Feuer zu löschen.

In der westlichen Medizin gibt man überwiegend Infusionen.

In der TCM versucht man das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen, damit die Symptome verschwinden, d. h. es wird an den Ursachen gearbeitet, nicht an den Symptomen. Hier wird der Mensch in seiner Gesamtheit (inkl. seiner Umwelt) betrachtet.

Das medizinische Qigong hat die Ziele zu reinigen, regulieren und/oder zu stärken. Bei Tinnitus würde man als Behandlung, wie folgt vorgehen:

Fülle	Leere
Qi in bestimmte Punkte der Meridiane des dreifachen Erwärmer, Dünndarms und Dickdarms übertragen	Die Nieren des Patienten stärken, in dem man Qi in die Ohren überträgt -> Nieren und Dantian werden gefüllt
Lunge und Leber reinigen	Qi in einen bestimmten Nierenpunkt am Fuss übertragen
Das „Feuer“ aus dem Kopf und dem oberen Bereich des Körpers ableiten	Qi in das Dantian übertragen
Qi in das betroffene Ohr und bestimmte Punkte des dreifachen Erwärmer-Meridians übertragen. Anschließend das Qi vom Kopf, über das Genick, die Schultern, Arme zur Hand und von dort aus dem Körper leiten.	
Qi in das betroffene Ohr übertragen und dann entlang des Gallenblasen-Meridians aus dem Körper führen	
Qi in das Dantian („Energiespeicher im Bauch“) übertragen	

Zusätzlich gibt es verschiedene Übungen, die man dem Patienten als „Hausaufgabe“ mitgeben kann. Diese werden mehrmals täglich geübt. Durch das Üben kann der Patient selbst am Heilungsprozess mitarbeiten und Einfluss nehmen.

Generell ist das Ziel der TCM und von Qi Gong vorzubeugen. Daher gibt es Übungen, die man täglich üben kann, damit kein Ungleichgewicht und damit Krankheit entsteht. Dadurch werden Blockaden gelöst und die ursprüngliche Balance wieder hergestellt.

Kann das Qi ungehindert im Körper fließen und ist alles in der Balance, so kann auch keine Krankheit entstehen.

Qi Gong wirkt, wenn es richtig geübt wird, auf verschiedenen Ebenen: physiologisch, psychologisch, soziologisch, geistig und spirituell.

Anhang

Was ist Qi?

Qi ist die Lebensenergie. Es befindet sich in der Luft, in der Nahrung, in Steinen, Tieren, Pflanzen und wurde uns teilweise bei der Geburt von den Eltern mitgegeben. Wenn das Qi im Körper verbraucht ist, dann endet unser Leben.

Was ist Jing?

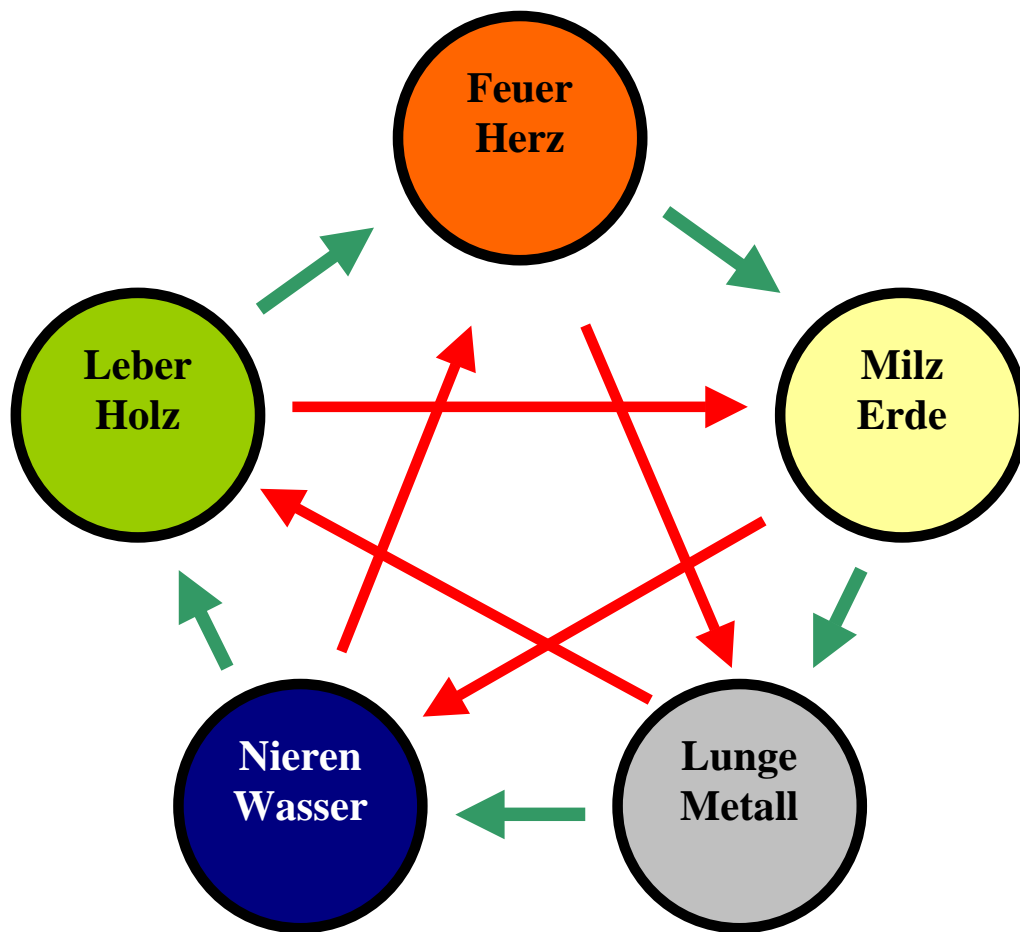
Jing ist die Essenz. Es erzeugt und erhält die physikalische Form des Körpers. Verantwortlich für die Zellteilung innerhalb eines Heilungsprozesses. Es gibt pränatales Jing und postnatales Jing. Das Jing entscheidet über die Konstitution, die Stärke und die Vitalität. Es ist die Form von Qi mit dem meisten Yin. Sie ist dichter als Qi und edler als Blut oder Flüssigkeiten. Je größer die Harmonie zwischen den physikalischen, mentalen, energetischen, emotionalen und geistigen Feldern eines Menschen ist, desto mehr Jing wird in Qi verwandelt.

Was ist Yin und Yang?

Yin und Yang stehen für die Balance und Harmonie im Körper, sowie im Universum. Yin ist abhängig vom Yang, Yang ist abhängig vom Yin. Alle Dinge haben sowohl einen Yin- und einen Yang-Aspekt. Yin und Yang können sich gegenseitig erzeugen, kontrollieren und verwandeln.

Yang	Yin
Aktiv	Passiv
Kreativ	Rezeptiv
Maskulin	Feminin
Hinten	Vorne
Links	Rechts
Feuer	Wasser
Heiß	Kalt
Trocken	Nass
Hart	Weich
Leicht	Schwer
Hell	Dunkel
Himmel	Erde
Sonne	Mond
Weiß	Schwarz

Die Theorie der 5 Elemente



Die Elemente ernähren (grüne Pfeile) und kontrollieren (rote Pfeile) sich gegenseitig:

Wasser ernährt das Holz (der Baum wächst, wenn man ihn gießt)

Holz ernährt das Feuer (mit Holz können wir Feuer machen)

Feuer ernährt die Erde (was nach dem Feuer übrig bleibt ist Asche und wird zur Erde)

Erde ernährt das Metall (in der Erde befinden sich Mineralien, die zu Metall werden)

Metall ernährt das Wasser (am Metall kondensiert das Wasser)

Wasser kontrolliert das Feuer (mit Wasser löscht man Feuer)

Holz kontrolliert die Erde (Wurzeln halten die Erde zusammen)

Feuer kontrolliert Metall (mit Feuer kann man Metall zum schmelzen bringen)

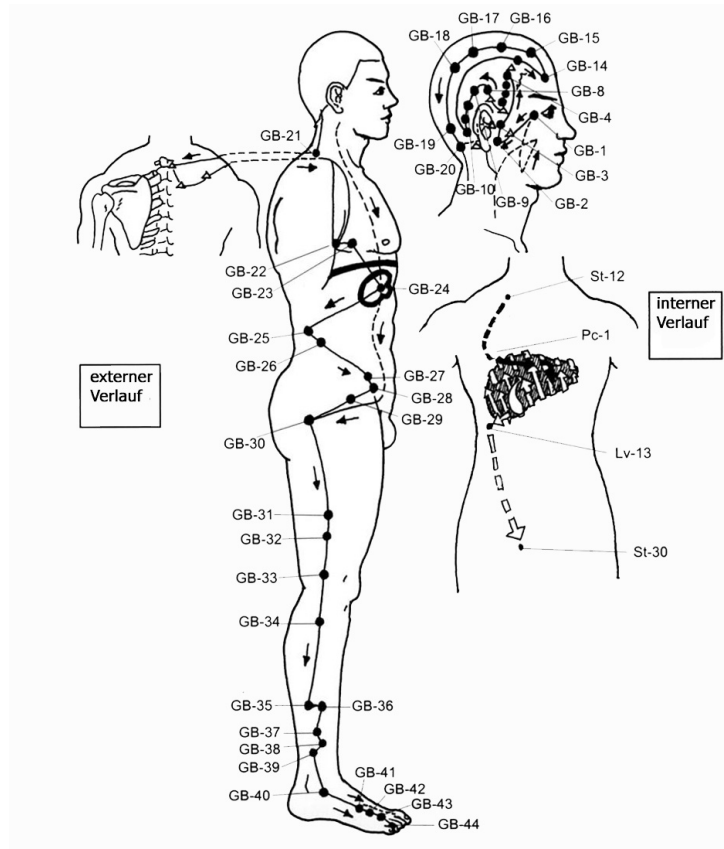
Erde kontrolliert das Wasser (Erde saugt Wasser auf)

Metall kontrolliert das Holz (die Axt fällt den Baum)

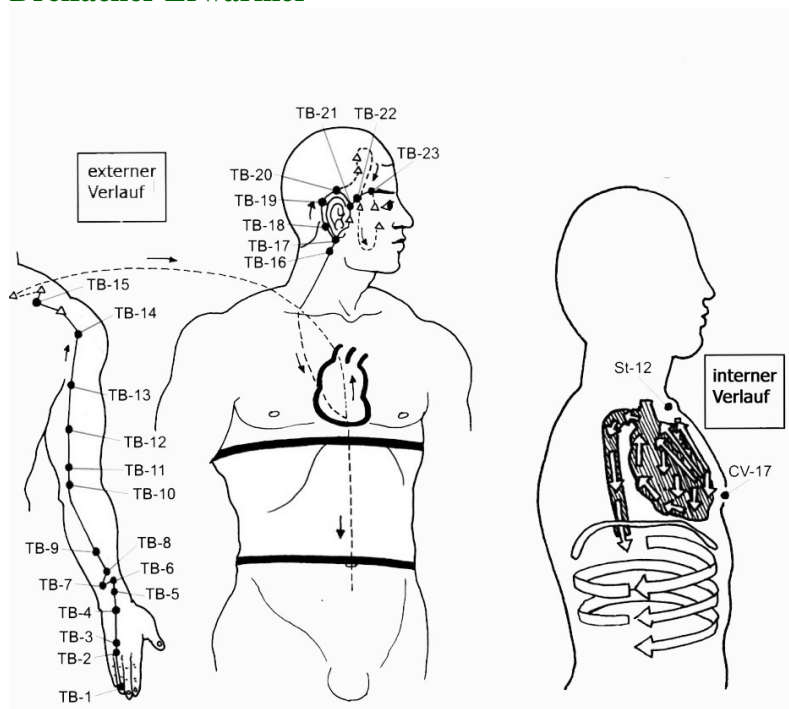
Element	Yin-Organ	Yang-Organ	Emotion	Geschmack	Jahreszeit
Holz	Leber	Gallenblase	Wut	Sauer	Frühjahr
Feuer	Herz	Dünndarm	Freude	Bitter	Sommer
Erde	Milz	Magen	Sorge	Süß	Spätsommer
Metall	Lunge	Dickdarm	Trauer	Scharf	Herbst
Wasser	Niere	Blase	Angst	Salzig	Winter

Meridiane

Gallenblasen Meridian



Dreifacher Erwärmer



Quelle: u. a. Chinese Medical Qigong Therapy by Jerry Allen Johnson, Aussagen von Dr. Jian-Min Wang