



Uralte Körperübungen, leicht auszuführen und gezielt wirkend, tragen zu Prophylaxe und Therapie bei. Stilles QiGong kommt sogar ohne Bewegung aus. Was davon zu erwarten ist.

QiGong – sanft, alt, hilfreich



Katerina Bläsi Chrissochou

Med. QiGong-Therapeutin und -Dozentin, Komplementärtherapeutin

Eigene Praxis: www.my-shiatsu.ch

Illustrationen: Raphael Muntwyler

Patienten berichten Positives, Studien bestätigen diese Wirkungen, und es braucht unglaublich wenig Aufwand: weder Ausrüstung noch Gymnastikmatte. Eine bequeme Jeans und T-Shirt passen tiptopp, und man kann es im Stehen, Gehen, Liegen und Sitzen machen, zum Beispiel im Bus auf dem Weg zur Arbeit: QiGong.

Man merkt, ich bin sehr angetan von diesen Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM, dies sowohl in Bezug auf Prophylaxe wie auch auf Therapie. Dass mich QiGong so lang begleiten würde, ich sogar beruflich damit arbeiten würde, hatte ich nicht geahnt: Damals, in meiner Erstausbildung zur dipl. Sport- und Bewegungstherapeutin, war QiGong Teil der Ausbildung. Heute unterrichte ich es an der Heilpraktikerschule Luzern und ich empfehle gezielt ausgewählte Übungen sowohl in meiner eigenen Praxis als auch in meiner Arbeit an der Privatklinik Hohenegg und in Zusammenarbeit mit dem Ambu-

lantem Zentrum Zürich, sowie mit dem Zentrum für Therapie und Prävention Zürich, dem Rückenkompetenzzentrum und mit niedergelassenen Ärzten.

Die Patienten sind manchmal skeptisch, doch die meisten führen die Übungen durch, und sie berichten tatsächlich von einem Wohlgefühl danach, von Linderung, Besserung. Dies, obwohl die Übungen zum Teil unfassbar einfach sind. Auch andere Methoden verwenden Elemente aus dem QiGong und bauen einzelne Übungen in ihre Stunden ein.

Doch erst einmal: Was ist QiGong? «Qi» heisst Energie und «Gong» Bewegung. Das bedeutet, dass wir die Energie in unserem Körper wieder ins Fliessen bringen. QiGong bietet dazu eine Sammlung von Übungen, von denen manche schon über viertausend Jahre alt sind. Sie wirken auf Körper, Geist und Atmung. Einige Übungen tragen Namen, die sich auf Tiere beziehen. Dies, weil die alten Chinesen damals merkten, dass das Imitieren von Tierbewegungen ihnen nicht nur gut tat, sondern auch vorbeugenden und therapeutischen Nutzen erzielte. So gibt es Übungen mit Namen wie «Der Kranich landet am Strand», «Der Tiger stürmt aus der Höhle». Schwierigere Übungen sind «Der Hirsch reckt seinen Rumpf», «Der Affe pflückt Pfirsiche». Die klassische Einstei-



ÜBER 9000 ÄRZTE VERTRAUEN UNS

Drucksachen, Hygienepapiere und
Bürobedarfs-Artikel für den Praxisalltag.

SCHMID MOGELSBERG AG • Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg

Tel. +41 71 375 60 80 • Fax +41 71 375 60 81 • info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch



Katerina Bläsi Chrissochou

Die Therapeutin mit eidg. Diplom in Komplementärtherapie in der Methode Shiatsu integriert Medizinisches QiGong in ihre Behandlungen. Katerina Bläsi Chrissochou führt ihre Praxis in Zürich, ist im Erstberuf dipl. Sport- und Bewegungstherapeutin und unterrichtet Shiatsu und QiGong an der Heilpraktikerschule Luzern. Ebenfalls ist sie Therapeutin an der Privatklinik Hoheneegg und arbeitet eng mit dem Ambulanten Zentrum Zürich sowie mit dem Zentrum für Therapie und Prävention Zürich und dem Rückenkompetenzzentrum Zürich und mit niedergelassenen Ärzten zusammen, my-shiatsu.ch

ger-Übung hingegen bezieht sich nicht auf ein Tier, sondern auf etwas anderes aus der Natur: «Stehen wie ein Baum»; und eine Übung, die ich oft mache, wenn viel los ist, ich mit Arbeit überhäuft werde und endlich wieder einen klaren Kopf haben will: «Den Berg teilen».

Diese Namen sind sicherlich sehr poetisch, metaphorisch, auch erheiternd. Doch helfen diese Übungen? Zumal sie sich auf das Qi beziehen, diese mysteriöse Lebensenergie, die durch ein ebenso mysteriöses Meridian-System fließen soll?

Qi und Studien

Da lässt es sich sofort beruhigen: Wer Qi und Meridiane für Humbug hält, braucht sich nicht damit aufzuhalten, es funktioniert auch so. Das zeigen wissenschaftliche Studien, nämlich: QiGong wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus; die Frequenz der Hirnwellen senkt sich, ihre Amplitude wird erhöht, der Rhythmus gleichmässiger; all das soll sich aktiv-hemmend auf die Hirnrinde auswirken, was Tatkraft und Elan steigert. Sogar der Blutdruck lässt sich durch QiGong senken. Auch die Erregbarkeit des sympathischen Nervensystems wird reduziert, die des parasympathischen erhöht. QiGong wirkt auf die Ausschüttung von Dopamin und Kortikoiden; zyklisches Adenosin-Monophosphat und Polysaccharide werden erhöht. Herzfrequenz, Blutdruck und kataboler Stoffwechsel reduzieren sich, die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht sich. Auch die Atmung profitiert: Der anaerobe Stoffwechsel erhöht sich, ebenso die Kapazität des Zwerchfells, sich auszudehnen, was das Volumen der Atemzüge vergrössert. In den Alveolen der Lungen steigt der Partialdruck des Kohlendioxids, und der des Sauerstoffs sinkt: eine Konstellation, die bei Asthma bronchiale und bei Lungenemphysemen

Beschwerden lindern kann. Was die Verdauung betrifft: Die Peristaltik wird angeregt, die Sekretion von Magensäften, Endopeptidasen und Speichel ebenso. Festgestellt wurde auch, dass nach dem Üben die Resorptionsrate von isotopem Phosphor im Gefässsystem erhöht ist: ein Zeichen dafür, dass die Permeabilität auch peripherer Gefässe durch QiGong erhöht wird. Das Immunsystem ist ebenfalls erfreut: Die T-Lymphozyten steigern ihre Umwandlungsrate und ihre Funktionsfähigkeit. Und die Leukozyten verdoppeln ihre Phagozytosefähigkeit nahezu. IgA nimmt im Speichel zu, Lysozym ebenso.

Diese Resultate gibt es auch gesammelt in einem sehr guten Fachbuch, das aber in die Jahre gekommen ist, es ist von 1996: «Medizinisches QiGong: Praktisches Handbuch der Chinesischen Atem- und Bewegungsübungen» von Yuanping Wei (Autor), Zi Deng (Autor) und Dinah Marker (Übersetzer); Verlag: Systemische Medizin (1996). Wer auf aktuellem Stand sein möchte, schaut ins PubMed, dem Ort, an dem nahezu alle Studien einsichtig sind; da gibt es mittlerweile 690 Studien zu QiGong, Stand August 2019: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Geist und Körper

Ob man ans Qi glaubt, spielt also keine Rolle. Es ist ein Selbsttraining mit einer Vielzahl von Übungen, es entspannt den Geist, verbessert Nervensystem, Atmung, Verdauung, Gefässe, Immunsystem, es stärkt die Muskeln, verbessert die Körperhaltung und wirkt dadurch auch gegen störende Haltungsmuster, die Schmerzen verursachen können. Mit der Zeit und durch regelmässiges Üben stellt sich sogar ganz automatisch eine neue Wahrnehmung ein, die Wahrnehmung des Qi. Das überrascht manche, und zwar sehr positiv. Es geht also einfach darum, es zu tun.

Doch welche Übung genau? Normalerweise empfehlen Therapeuten des Medizinischen QiGong eine sehr spezifische Übung: je nach Alter ihres Patienten und anderen wichtigen Faktoren wie Konstitution, körperlichen Einschränkungen, Schweregrad einer Erkrankung, dies alles nach TCM-Diagnostik, und nach Jahreszeit. Zum Beispiel bei Problemen rund um Magen-Darm die Übung «Den Bogen spannen und auf einen grossen Vogel zielen».

Prävention und Therapie

Für gesunde Personen geht es um Prävention, bei Erkrankungen werden Übungen eingesetzt, die sehr spezifisch zum Beispiel Schmerzen lindern und die Genesung fördern. Zum Einstieg und zur Prophylaxe kann ich drei Übungen empfehlen: Stehen wie ein Baum, Der Kranich landet am Strand und Der Tiger stürmt aus seiner Höhle. Alle eignen sich sehr gut, um Beschwerden vorzubeugen, die sich im Praxisalltag



Abbildung 1: Als Kranich heben Sie sich in die Lüfte.



Abbildung 2: Der Kranich fliegt eine Kurve über den See.

als MPA einstellen können: Nacken-Schulter-Beschwerden, Probleme im unteren Rücken, man ist ja oft am Computer; auch beruhigen sie den Geist, helfen, wieder fokussiert zu arbeiten, wenn einem vielleicht noch zu viele Gedanken im Kopf umherschwirren, und sie geben ganz einfach frischen Schwung.

Stehen wie ein Baum: Die Füße sind parallel, hüftbreit, das Gewicht gleichmässig verteilt. Die Knie leicht gebeugt. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Beine tief in die Erde wurzeln. Richten Sie Ihre Wirbelsäule ohne Kraftaufwand auf. Das löst die Schulterblätter und sie öffnen sich. In den Schultern ist keinerlei Spannung. Die Arme so halten, wie wenn sie auf einem Ballon vor der Brust aufliegen. Die Schultern dabei trotzdem entspannt halten. Den Kopf halten Sie aufgerichtet. Ihre Augenlider schliessen Sie ein wenig, nicht ganz, nur leicht. Das löst den Druck in den Augenhöhlen; auch der Geist beruhigt sich. So stehen Sie zum Anfang einmal drei bis fünf Minuten, am besten gleich am Morgen nach dem Aufstehen, über Mittag oder sobald Sie wieder zu Hause sind. Ganz gut ist, wenn Sie bis zu einer halben Stunde so stehen können, ganz locker, üben Sie sich da heran.

Stehen wie ein Baum lässt sich auch im Sitzen machen, zum Beispiel im Bus auf dem Weg zur Arbeit,

so: Einfach sitzen, statt stehen, der Rest bleibt gleich. Falls Sie denken, es sieht blöd aus, wenn Sie im Bus die Hände mit dem unsichtbaren Ball vor sich hinhalten, legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie; idealerweise mit der Handfläche nach oben, das muss aber nicht sein.

Kranich und Tiger

Wer sich lieber etwas bewegen will, wählt «Der Kranich landet am Strand», zu finden auf Youtube, eine Übung aus dem «Spiel der fünf Tiere». Die folgende schriftliche Anleitung hilft, die Abläufe im Clip besser zu erkennen, sollte aber auch ohne Clip funktionieren.

Also, in der Ausgangshaltung stehen Sie aufgerichtet da, die Füße nahe zusammen, die Handgelenke kreuzen sich über dem Unterbauch, das rechte über dem linken, zwischen Körper und Händen ist ein kleiner Abstand.

Jetzt ein Schritt nach links, so: Das Gewicht nach rechts verlagern, automatisch sinkt der Körper etwas und wendet sich dabei nach rechts. Sie heben den linken Fuss, stellen ihn quer vor den rechten, setzen dabei mit der Ferse fest auf. Die linke Fussspitze zeigt nach links. Der Körper hat sich nun etwas nach links gedreht.



Abbildung 3: Als Tiger schärfen Sie Geist und Krallen.

Senken Sie Ihren Körper, heben dabei die Hände nach oben, über den Kopf, die Hände bleiben zusammen, bis Sie die Arme wie Flügel zur Seite falten und nach unten führen (Abbildung 1), Ihre rechte Hand bis etwa auf Höhe Ihres Kopfes, Ihre linke bis etwa auf Hüfthöhe. Gleichzeitig drehen Sie Ihren Körper nach links und senken ihn dabei. Ihre Arme sind wie ausgebreitete Flügel, Ihre Hände offen, Ihre Finger entfaltet, der Blick nach links hinten unten gerichtet, das rechte Knie berührt fast den Boden (Abbildung 2).

Nun drehen Sie Ihren Körper langsam wieder gerade und richten sich dabei auf. Mit einer Wendung nach vorne verlagern Sie das Gewicht langsam ganz auf den linken Fuss, Sie senken die Arme und holen den rechten Fuss heran, gehen so zurück in die Ausgangsposition, achten dabei aber darauf, den rechten Arm statt wie vorher über, nun unter dem linken durchzuführen. Nun geht es mit einem Schritt nach rechts darum, die Übung in der anderen Richtung durchzuführen. Machen Sie das langsam und in beiden Richtungen je vier Mal.

Eine weitere Übung, ebenfalls aus dem Spiel der fünf Tiere und sehr stärkend, ist «Der Tiger stürmt aus seiner Höhle», auch unter diesem Titel auf Youtube

zu finden: Sie stehen da, aufgerichtet, die linke Hand auf Höhe linker Hüfte, die rechte auf Höhe rechter Hüfte, wie Tigertatzen, die Arme leicht gebogen. Jetzt verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach rechts, sinken etwas ein und drehen Ihren Körper nach links, machen einen kräftigen Schritt nach links vorne, stehen stabil, sind etwas in die Knie gekommen. Jetzt verbreitern Sie Ihre Haltung dadurch, dass Sie die linke Ferse etwas ausdrehen, ebenso die rechte Fussspitze.

Nun entspannen Sie Ihre Tigertatzen, lassen sie dann langsam steigen und in Schulterhöhe auseinanderziehen, Sie schärfen Ihre Krallen (Abbildung 3), die Handflächen zeigen nach vorne, leicht nach unten. Während Sie Ihre Arme entfaltet haben, haben Sie auch das Gewicht zu einem grossen Teil nach vorne verlagert. Halten Sie in dieser Ruhehaltung etwas inne.

Drehen Sie Ihren Körper in Schrittrichtung, richten Sie sich auf, bringen Sie Ihre Hände auf gleiche Höhe, etwa der Schultern. Das Gewicht ganz nach links verlagern, Hände gebogen vor den Unterbauch führen und den rechten Fuss heranholen. Jetzt in umgekehrter Richtung: Den Körper nach rechts wenden, senken, einen Tigerschritt nach rechts, das Gewicht nach vorne, dabei die Arme steigen lassen und sie zur Seite entfalten. Auch diese Übung je vier Mal in jeder Richtung, am besten eine Weile lang jeden Tag.

Langsamer und ruhiger

Das Tolle an QiGong ist, dass man eigenverantwortlich selber etwas macht. Dass das sehr einfach ist, merkt man, sobald man einen Ablauf ein bisschen eingeübt hat und der Kopf nicht mehr so viel denken muss dabei. Bald, nach ein, zwei Wochen täglichem Üben, fällt einem auch auf, dass QiGong etwas durchaus Wirkungsvolles ist. Die Bewegungen werden einfacher, die Atmung langsamer und tiefer, der Geist ruhiger.

Idealerweise lässt man sich eine Übung basierend auf einer Diagnose empfehlen und sich auch anleiten. Viele TCM-Therapeuten arbeiten mit Medizinischem QiGong, zu finden sind sie auf der Website des Schweizer TCM-Fachverbandes: www.tcm-fachverband.ch. Auch viele Komplementärtherapeuten integrieren QiGong in ihre Behandlungen. Und in einem QiGong-Basis-Kurs erschliesst sich einem eine neue Welt.