

Qigong als ganzheitlicher Ausgleich für Sport und Bewegung

Diplomarbeit

Zur Erlangung
des Magistergrades der Geisteswissenschaftlichen Fakultät

an der Karl-Franzens-Universität Graz

Vorgelegt von
Ortner Bernhard

am Institut für Sportwissenschaften
Begutachter: ao. Univ. Prof. Dr. phil. Günther Klautzer

Graz, 2010

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne Hilfe verfasst und die den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommene Stellen kenntlich gemacht habe.

Graz, am 05. Juni 2010

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung/ Vorwort	6
---	---------------------------	---

1. Teil: Theoretischer Aspekt

2	Die „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“	8
2.1	Die chinesische Definition von Gesundheit	10
2.2	Dao (Tao) und das energetische Gleichgewicht von Yin und Yang	11
2.3	„Die vitalen Substanzen“	13
2.3.1	Qi	13
2.3.1.1	Der Qi- Begriff	13
2.3.1.2	Übertragung des Begriffs „Qi“ in eine abendländische Wissenschaftssprache	14
2.3.1.3	Die Funktionen des Qi im Menschen	17
2.3.2	Jing (Nieren-Essenz)	21
2.3.3	Shen (Geist)	21
2.3.4	Jin und Ye (Körpersäfte)	21
2.4	Die Leitbahnen des Meridiansystems, Akupunktur und die Funktionskreise des Körpers	22
2.4.1	Die „Zinnoberfelder“ (Dantian)	23
2.4.1.1	Mingmen	24
2.5	Geschichtlich-/ philosophische Aspekte der Qi-Konzepte in China	24
2.5.1	Entwicklung der Methoden und Praktiken zum Konzept Qi vom 20. Jahrhundert bis zur Gegenwart	26
3	Qigong als Methode der traditionellen chinesischen Medizin	28
3.1	Die Einflussnahme auf das Qi im Qigong	30
3.2	Die Hauptrichtungen im Qigong und ihre Wirkungsebenen – Qigong Schulen und ihre Anwendungsgebiete	31

2. Teil: Praktisch- schulpraktischer Aspekt

3.3	Qigongpraxis	36
3.3.1	Die Bedeutung eines „Meisters/Meisterin“	36
3.3.2	Übungsprinzipien	38
3.3.3	Bedeutung einer vollständigen Übungsfolge	42
3.3.3.1	Wann sollte nicht geübt werden?	42
3.3.3.2	Übungsumgebung	43
3.3.3.3	Übungszeit	43
3.3.3.4	Übungsvorbereitung und Übungsabschluss	44
3.3.3.5	Die Schulung von Körper, Atmung und Geist – Die drei Säulen des Qigong 46	
3.3.3.5.1	Der Körper beim Qigong	47
3.3.3.5.2	Die Atmung beim Qigong	49
3.3.3.5.3	Der Geist beim Qigong	52
3.3.3.6	Die Wirtschaftlichkeit beim Qigong	52

3.3.3.7	Die Bedeutung der Mitte	53
3.3.4	Qigong im Alltag.....	54
3.4	Auswirkungen von Qigong auf den menschlichen Organismus- Die Regulation und Beeinflussung von Körperfunktionen durch die Qigongpraxis.....	55
3.4.1	Unmittelbare und langfristige Effekte der Qigongpraxis	57
3.4.1.1	Auswirkungen einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis bei medizinisch-therapeutischen Verfahren	58
3.4.1.2	Auswirkungen einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis bei Gesundheitsübungen zur Lebenspflege (yangsheng).....	61
4	Die Qigong-Etablierung im Westen	62
4.1	Warum steigen der Bedarf und die Nachfrage fernöstlicher Übungssysteme wie Qigong?	62
4.2	Die Krise der Medizin im Westen	65
4.3	Über kulturelle Hürden, Schwierigkeiten und Probleme	68
5	Ein Überblick und Vergleich über die Bedeutung des „Energie-Begriffs“ in anderen Übungssystemen.....	70
6	Qigong Anwendungen im Sport.....	72
6.1	Der Unterschied zwischen Qigong und Sport.....	72
6.2	Qigong-Etablierung im Leistungssport; Erfolge und relevante Wirkungsebenen	73
6.3	Qigong und Golf	74
7	Qigong als Methode für den Sport und Bewegungsunterricht an westlichen Schulen.....	76
7.1	Lehrplan und Bildungsauftrag	77
7.1.1	Kann durch Qigong Anwendungen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport der Bildungsauftrag erfüllt bzw. sinnvoll ergänzt werden?	77
7.1.1.1	Bildungs- und Lehrauftrag Unter- Oberstufe	79
7.1.1.2	Beiträge zu den Bildungsbereichen: Mensch und Gesellschaft – Unter- Oberstufe	80
7.1.1.3	Beiträge zu den Bildungsbereichen: Gesundheit und Bewegung – Unter- Oberstufe	81
7.1.1.4	Didaktische Grundsätze – Unter- Oberstufe	82
7.1.1.5	Lehrstoff: Grundlagen zum Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe 83	
7.1.1.6	Lehrstoff: Können und Leistungsorientiertes Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe	84
7.1.1.7	Lehrstoff: Gestaltendes und darstellendes Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe	85
7.1.1.8	Lehrstoff: Gesundheits- orientiert ausgleichende Bewegungshandlungen – Unterstufe- Oberstufe	86
7.1.1.9	Lehrstoff: Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen – Oberstufe 88	
7.1.1.10	Lehrplan allgemeiner Teil.....	88
7.1.2	Einen Zugang zum Thema schaffen	94
7.1.3	Qigong-Vermittlung und -Praxis in Bewegung und Sport.....	94
7.2	Schwierigkeiten und Grenzen in Bezug auf die Qigongpraxis mit Jugendlichen im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts.....	99
7.3	Weitere konkrete Übungen und ihre Wirkungsebenen	102
7.3.1	Gleichgewichtsübungen	102
7.3.2	Schulung der Vorstellungskraft	104

7.3.3	Das Spiel der 5 Tiere (nach Hua Tuo/ 2.Jhd.n.Chr.)	105
7.3.4	Qigong zu zweit.....	107
7.3.5	Qigong Übungen mit Elementen aus den chinesischen Kampfkünsten 107	
7.3.5.1	Übungsreihe: Die zwölf Teile des Yi- jin- jing- Qi Gong	107
7.3.5.1.1	Auswirkungen auf Körper und Geist	107
7.3.5.1.2	Übungsablauf und Beschreibung der Einzelübungen:	109
8	Abschließende Betrachtung	122
	Quellenverzeichnis:	124
	Literaturliste:	124

1 Einleitung/ Vorwort

Als langjähriger und begeisterter Betreiber vor allem der Disziplinen Snowboard, Windsurf, Longboard- Skateboard und Ausdauer-Sport wuchs in den letzten Jahren das Bedürfnis nach einem physischen Ausgleich für die oftmals extremen Beanspruchungen. Ich begann mir das erste Mal Gedanken darüber zu machen, dass sich, würde ich meinen Bewegungsapparat weiterhin in dieser Intensität fordern, Abnützungs- Erscheinungen in meinen Gelenken auftreten und sich mit fortschreitendem Alter zwangsläufig bemerkbar machen würden.

Da ich in meiner Jugend nie unter professioneller Anleitung trainiert hatte, waren meine Muskeln und Sehnen sportartspezifisch verkürzt. Ich war mir bis zu Beginn meines Sportstudiums der Bedeutung und Notwendigkeit des Dehnens nicht bewusst und verspürte auch nicht das Bedürfnis danach. Als ich mich vor ungefähr sechs Jahren das erste Mal krampfhaft in eine Hatha - Joga Haltung hinein zu spannen versuchte, wurde mir klar, dass ich in meinem Bewegungsumfang eingeschränkt war. Ich sollte etwas verändern.

Ernsthaft an mir zu arbeiten begann ich aber erst, als sich mein unterer Rücken nach einem Snowboard- intensivem Winter auch nach mehrtägiger Pause nicht mehr entkrampfte. Meine Freundin riet mir zum Hatha -Yoga und führte mich in diese fernöstliche Technik ein. Konsequentermaßen übte ich damals täglich am Morgen etwa eine halbe Stunde. Zwei Wochen später war ich von den Beschwerden befreit.

Von diesem Erlebnis an praktiziere ich Yoga mit großer Leidenschaft - phasenweise sehr regelmäßig, dann wieder in unregelmäßigeren Abständen. Auch dehne ich mich nun regelmäßig, um einerseits der muskulären Verkürzung vorzubeugen und andererseits die Teils noch immer verkürzten Muskeln, Sehnen und Bänder zu regenerieren.

Mit dem Chinesischen Gesundheitssystem begann ich mich erst im Oktober 2008 auseinander zu setzen. Ich meldete mich damals für die Qigong – Einheit, die von Herrn Dr. Xiaoqiu LI gestaltet wurde, als freies Wahlfach für mein Sportstudium an der Karl Franzens Universität Graz an. Vorbelastet durch eine Lateinlehrerin, die in meiner Unterstufen Gymnasial Zeit durch „Kinesiologie“ völlig erfolglos versuchte meinen als „hyperaktive Unruhe“ interpretierten Bewegungsdrang zu bändigen, hatte ich mich bis dahin weder mit dem Thema auseinandergesetzt, noch mich dafür

interessiert. Dementsprechend erwartungslos begab ich mich in Herrn Dr. LI's erste Qigong- Einheit.

Völlig unerwartet zogen mich dann die Bewegungen und Worte von Herrn Dr. Xiaoqiu LI in ihren Bann und faszinierten mich auf eine eigenartige Weise. Nach der ersten Einheit war mir klar, dass die chinesischen Gesundheitspraktiken und Bewegungskünste das waren, wonach ich lange gesucht hatte.

Ich wollte mich sofort in das Thema vertiefen und sollte dies in meiner Diplomarbeit fortsetzen.

Da ich selbst in meiner Schulzeit nie etwas über fernöstliche Bewegungstechniken erfahren hatte und immer mehr Menschen in den industrialisierten westlichen Ländern die gesundheitsfördernden Aspekte dieser Übungssysteme für sich zu nutzen beginnen, sehe ich den schulischen Sport und Bewegungsunterricht als eine Möglichkeit, den Meilenstein für ein langes Leben ohne psychische und physische Beschwerden schon im Kindes und Jugendalter zu setzen. Das Fach Bewegung und Sport sollte durch seit Jahrtausenden bewährte Übungen und Methoden bereichert und sinnvoll ergänzt werden.

In der vorliegenden Arbeit möchte ich auf Effekte und Auswirkungen der Qigong-Praxis hinweisen und auf die offensichtliche Notwendigkeit eines ganzheitlichen Ausgleichs im westlichen Schulalltag aufmerksam machen. Dazu zeige ich auf, dass ein Qigong- unterstützter Bewegungs- und Sportunterricht den Anforderungen sowohl des allgemeinen Lehrplans als auch des Fachlehrplans für Bewegung und Sport an Allgemein Bildenden Höheren Schulen entspricht. Dabei nimmt die Beschreibung konkreter Übungen, Methoden und den entsprechenden Abläufen eine untergeordnete Rolle ein, da rein theoretisch angeeignetes Wissen in dieser Hinsicht nur mit einer gewissen Vor- Erfahrung im Unterricht umgesetzt werden sollte. Auch liegt bereits eine Fülle von Werken mit verschiedensten übersichtlichen und Praxis-bezogenen Übungsbeschreibungen im Handel auf.

1. Teil: Theoretischer Aspekt:

Um Qigong nicht aus seinem kulturellen Kontext zu entreißen und isoliert zu behandeln, erscheint es mir als notwendig, einleitend über die für Qigong wesentlichsten Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin zu berichten. Weiters ist es mir ein Anliegen, ein möglichst klares Bild zu vermitteln, was es mit dem Begriff Qi auf sich hat.

2 Die „Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)“

Das Chinesische Gesundheitssystem hat sich über einige tausende Jahre, davon sind 2000 schriftlich dokumentiert, bis in die heutige Zeit kontinuierlich entwickelt und erhalten. Nach Sprissler (1999, S.11) sind die Anfänge dieses Medizin und Heilsystems noch wesentlich früher anzusetzen; etwa 6000 v. Chr.

Schmincke (2010) hält hierzu fest, dass weder Revolutionen noch kulturelle Umwälzungen dieser Erfahrungsheilkunde etwas anhaben konnten.

Colegrave (1980, S.142) sieht das „klassische Buch der inneren Medizin“, das „... Nei Ching, [Huang Ti Nei Ching Su Wen, ca.2674-2575 v. Chr.] [als] Ausgangspunkt für eine lange Geschichte der [chinesischen] medizinischen Theorie und Praxis“.

„Der innere Grund für diese Langlebigkeit liegt in der einzigartigen Flexibilität und Universalität der ihr zugrunde liegenden Naturauffassung, die es zig Generationen von Gelehrten und Ärzten ermöglicht hat, praktisch verwertbares Wissen über Mensch und Natur, Krankheit und Heilung, anzusammeln“ (Schmincke, 2010).

Auch Runjin Wu und Römer (1996, S.12) sehen die Ursprünge dieser uralten Lehren in der Naturphilosophie und der Beobachtungen der Natur.

Zwar gibt es in China eine volksheilkundliche Tradition, die in Verbindung mit der seit langer Zeit professionell ausgeübten chinesischen Medizin steht; als eine einfache Volksmedizin, die leicht und schnell zu erlernen wäre kann sie aber mit Sicherheit nicht abgestempelt werden (Daiker & Kirschbaum, 2009, S.11).

In unseren westlichen industrialisierten Ländern werden der physische Körper und die Psyche getrennt behandelt. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist dagegen als ein ganzheitliches System zu betrachten. Zum Beispiel wirkt sich die Dysfunktion eines Organs auf die Funktion eines anderen Organs aus. Durch ganz konkrete Kettenreaktionen kann dadurch der Ausgangspunkt einer Erkrankung gefunden werden.

Stux, Stiller, Pothmann und Jayasuriya (1985) schreiben im Kapitel zur Geschichte der Akupunktur, die ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin darstellt:

„Plausibler erscheint es uns, daß [sic] man zunächst bemerkte ,daß bei vielen Erkrankungen umschriebene Hautareale in anderen Körpergegenden eine stark erhöhte Empfindlichkeit zeigen; daß [sic] man dann feststellte, daß [sic] durch Massieren oder Drücken dieser Hautbezirke auf die Organerkrankung zurückgewirkt werden kann“ (Stux, Stiller, Pothmann & Jayasuriya 1985, S.1).

Die **TCM** gliedert sich in **5 große Teilgebiete**:

- 1.) die Chinesische Arzneimitteltherapie
- 2.) Akupunktur und Moxibustion
- 3.) Medizinisches Qigong und Tai- Chi
- 4.) Tuina Massage
- 5.) Chinesische Diätetik

(Engelhardt, Hildenbrandt & Zumfelde-Hüneburg, 2007, S.17).

Einerseits haben diese Konzepte zum Ziel, eine gestörte und aus ihrem Gleichgewicht geratene Gesundheit wieder in Harmonie zu bringen; sie sind also auf die Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden ausgelegt.

Auf der anderen Seite werden sie bewusst in der Gesundheits- Prävention eingesetzt.

Einer der Hauptansatzpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Entstehung von Zuständen, die in der westlichen Welt als Krankheit betrachtet werden. Krankheit hat nach chinesischer Auffassung immer etwas mit einer Verminderung bzw. einem Stillstand von Qi zu tun.

Alle Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin zielen darauf ab, Einfluss auf einen gestörten Qi Fluss oder das Qi im eigenen Körper überhaupt zu nehmen. In

der betroffenen Körperregion oder dem betroffenen Organ entsteht eine Art Enge. Der Qi Begriff wird ab Kapitel 2.3 und in den folgenden genauer erklärt.

2.1 Die chinesische Definition von Gesundheit

Die Menschen in China haben im Vergleich zum Westen eine völlig unterschiedliche Auffassung von Leben und Gesundheit.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Begriff Gesundheit als das Ergebnis eines energetischen Transformationsprozesses auf mehreren Ebenen verstanden. Das Ziel ist die Herstellung und Aufrechterhaltung eines harmonischen und ausgewogenen Zustandes mit sich selbst und der Welt. Diese Harmonie bezieht sich dabei auf die drei Ganzheiten Natur und Mensch, Geist und Körper sowie Körper außen und Körper innen (Bölts, 2008, S.43f).

Laut Runjin Wu und Römer (1996, S.29) ist Gesundheit nach chinesischer Auffassung „... ein Zustand ... und die Fähigkeit, sie wahrzunehmen und zu regulieren“.

Bei Menschen unterschiedlichster kultureller Abstammung hat der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistiger Klarheit bis ins hohe Alter einen hohen Stellenwert. Allen voran in der chinesischen Kultur werden Übungen, Praktiken und Methoden, die zu einem langen und beschwerdefreiem Leben führen besonders geschätzt. Innerhalb des chinesischen Gesundheitssystems wird vor allem auf das bewahren der Gesundheit und auf das so genannte Nähren Wert gelegt.

Dazu sagen Engelhardt et al. (2007, S.2): „Man nährt sein Leben (yangsheng), seine Wesensnatur (yangxing), seine Gestalt (yangxing), seine Persönlichkeit (yangshen), seinen Willen (yangzhi) und sein Bewusstsein (yangxin)“.

Eine Vielzahl von Verhaltensweisen, Praktiken und Methoden dienen der Kultivierung des Lebens und der Lebenspflege (yangsheng).

Der Begriff yangsheng drückt laut Hildebrand G. (in Bölts et al., 2000, S.100) neben dem „Nähren“, „Hegen“ und „Pflegen“ auch „Aufbauen“ und „Kultivieren“ aus.

Zu den Wesentlichen dieser Praktiken und Methoden werden nach Engelhardt et al. (2007, S.2) bestimmte „Atemübungen, die Aufnahme von kosmischem Qi, Diätetik, Arzneimitteleinnahme, Visualisations- und Kontemplationsübungen, gymnastische Methoden, sexuelle Praktiken und allgemeine Gesundheitsregeln für den Alltag sowie kalendarische Ge- und Verbote, Vorschläge zum Gebrauch der Sprache, zur Beschäftigung mit den Künsten und zum Umgang mit der Natur“ gezählt .
Untrennbar mit dem chinesischen Gesundheitsbegriff verbunden ist das energetische Gleichgewicht von Yin und Yang.

2.2 Dao (Tao) und das energetische Gleichgewicht von Yin und Yang

Die „Lebenspflege“ (yangsheng) steht im Mittelpunkt des Taoismus, Chinas ursprünglichster Religion und Philosophie (Frantzis, 2008, S.10).

Nach chinesischer Auffassung ist der Mensch als Mitbestandteil der Natur in einer fortlaufenden Wechselbeziehung zu seiner Umwelt. Er durchläuft in seinem Leben ähnlich dem ständigen Wandel und den immer wiederkehrenden natürlichen dynamischen Zyklen (z.B.: Tag und Nacht, Jahreszeiten) periodische Entwicklungsphasen von der Geburt über Wachstum und Reifung bis zum Tod. Die Chinesen betrachteten diese Wandlungen nicht als Werk eines göttlichen Schöpfers, sondern als Ausdruck der inneren Gesetzmäßigkeit der Natur, die „Tao“ genannt wurde (Stux et al., 1985, S.10).

Colegrave (1980, S.13) nennt das „Tao“ „das Große Nichts“ und „die Quelle alles Seins“.

Aus Sicht der Taoisten „... war der Kosmos eine organische Einheit, der aus sich selbst heraus die sichtbaren und unsichtbaren Welten erzeugte“ (Colegrave, 1980, S.14).

Als die schöpferische Kraft der Natur bildet „Dao“ also die Grundlage aller dynamischen Wandlung der Materie und der lebenden Wesen. Dadurch ergibt sich die Polarität, das Spannungsfeld von „Yin und Yang“.

Yin ist Ruhe- Yang Aktivität

Yang erzeugt- Yin wächst

Yang zerstört- Yin erhält

Yang produziert Energie- Yin produziert die Gestalt.

Das ist die normale Entwicklung von Yin und Yang (5. Kapitel Neijing [Buch der Wandlungsphasen], in Wenzel, 1999, S.47).

Somit können sämtliche **Gegensatzpaare** nach chinesischer Auffassung der dynamischen „Yin- Yang“ Polarität zugeordnet werden:

Der Himmel ist Yang, die Erde Yin;

männlich ist Yang, weiblich ist Yin;

warm ist Yang, kalt ist Yin;

aktiv ist Yang, passiv ist Yin (Stux et al., 1985, S.11).

Dem gegenüber steht die westliche, durch Aristoteles geprägte Art zu denken.

Im Dualismus wird nach Wenzel (1999, S.47) „... zwar eine Sache klar und eindeutig definiert, aber auch gleichzeitig ein- und abgegrenzt“ .

Dadurch wird die Welt, in der es nur eine richtige Aussage gibt, in unvereinbare Gegensätze auseinander gerissen. Ein solches Gegensatzpaar wäre zum Beispiel: rund - nicht rund.

Die Polarität ist aus der Einheit geboren und schließt den Begriff der Ganzheit mit ein. Die jeweiligen sich ergänzenden Pole sind untrennbar miteinander verbunden, und gehen ständig ineinander über. Nach chinesischer Auffassung deutet der Höhepunkt des einen Zustandes (z.B. Yang) auf den Beginn des anderen (z.B. Yin) hin. Yang trägt somit den Kern von Yin in sich.

Auch spielt dieses System in der Medizin bei der Beschreibung der Lebensvorgänge im menschlichen Körper und dessen Störungen eine zentrale Rolle.

2.3 „Die vitalen Substanzen“

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin wird „... das Funktionieren von Körper, Seele und Geist als das Resultat einer geordneten Interaktion von bestimmten vitalen Substanzen angesehen“ (Wenzel, 1999, S.70). Diese sind:

- Qi
- Jing (Essenz)
- Shen (Geist)
- Jin und Ye (Körpersäfte – Blut, Lymphe)

Qi bildet die Basis der vitalen Substanzen. Die anderen Formen werden als Manifestation von Qi in verschiedenen Zuständen der Materie angesehen: Shen und Jing als Immaterielle Materie, Jin und Ye als materielle Materie (Wenzel, 1999, S.70).

Bevor ich nun mit den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Erklärung der „vitalen Substanzen“, fortfahre, erscheint es mir als notwendig, den Begriff „Qi“ genauer zu betrachten, um beim Leser ein klareres Bild darüber zu schaffen, was Qi eigentlich bedeutet. Weiters sollen dadurch subjektive Fehlinterpretationen möglichst vermieden und auf die Schwierigkeit der Transkription dieses Begriffes in eine abendländische Sprache aufmerksam gemacht werden.

2.3.1 Qi

2.3.1.1 Der Qi- Begriff

Als zentrales Theorem der chinesischen Naturwissenschaften und Philosophie ist der Begriff Qi innerhalb der klassischen und modernen chinesischsprachigen Fachliteratur entsprechend häufig anzutreffen (Kubny, 2002, S.1).

2.3.1.2 Übertragung des Begriffs „Qi“ in eine abendländische Wissenschaftssprache

Laut Kubny (2002, S.1) ist „... die Übersetzung des Begriffes Qi als fremdkultureller und zugleich fachspezifischer Terminus in eine abendländische Wissenschaftssprache eigentlich immer mit Schwierigkeiten verbunden“.

Unter anderem liegt das wohl in der Distanz und Andersartigkeit der Weltbilder zwischen der Ausgangssprache (in diesem Fall das Chinesische) und der Zielsprache (hier die abendländischen Sprachen) begründet.

Innerhalb der klassischen chinesischen Literatur wird der Begriff Qi sowohl als Sammelbegriff für verschiedene natürliche Erscheinungen, als auch häufig als unklar umrissene Bezeichnung für Sachverhalte innerhalb geschlossener gedanklicher Systeme und Theorien verwendet. Aus diesem Grund gehen auch aus philologischer Sicht über den Begriff Qi die Meinungen und Auffassungen der Experten auf diesem Fachgebiet stark auseinander. In einigen Fällen hat es den Anschein, dass ihnen nur unklare Vorstellungen darüber zugrunde liegen, was nun tatsächlich im jeweiligen Kontext unter Qi zu verstehen ist (Kubny 2002, S.1ff).

Runjin Wu und Römer (1996, S.15) schreiben dazu, dass „von Qi aus einer sprachlichen Ungenauigkeit heraus zwar immer wie von einer Substanz gesprochen wird, es aber unsichtbar und formlos ist“. Tatsächlich ist Qi anatomisch nicht nachweisbar. Qi kann wahrgenommen und gefühlt werden. Weiters ist es aufgrund verschiedenster Symptome möglich, auf sein Ausmaß zu schließen.

„Abendländische, moderne naturwissenschaftliche Konzepte und mittelalterliche chinesische Anschauungen wurden übereinander geschoben, was „... langfristig dazu führte dass die ursprünglichen kulturimmanenten Ansätze der Darstellung über Qi und die Inhalte eines fremdkulturellen Zuwachses der historischen Theorien nicht mehr voneinander klar zu trennen sind“ (Kubny, 2002, S.1).

Einen bedeutenden Rezeptionsversuch der chinesischen Medizin in die abendländischen Naturwissenschaften erfolgte Ende der sechziger Jahre, als der Sinologe Manfred Porkert die Grundlagen einer abendländischen „energetischen

Terminologie“ schuf, die in der klassischen chinesischen medizinischen Terminologie reflektiert werden sollten. In seiner Arbeit übersetzt er Qi mit „Energie“ bzw. „Lebensenergie“.

„... trotz dieser für den westlichen Leser anfangs so plausibel erscheinenden Übersetzung entstand in der Folgeliteratur ein äußerst unklares und verschwommenes Bild darüber, was unter Qi nun tatsächlich verstanden werden kann und welche Funktionen es innerhalb des menschlichen Körpers ausübt“ (Kuby, 2002, S.1).

Populärwissenschaftlich gesehen wird der Begriff Qi in der esoterischen Literatur, aber auch in Fachbüchern für verschiedene Formen der Therapie, durchwegs als „Energie“ bezeichnet. Oder umgekehrt wird eine unklar definierte „Energie“ mit Qi assoziiert. Meistens wird der Begriff Qi mit anderen Konzepten für nahezu identisch erklärt, ohne dass die Adaptierbarkeit der Begriffe auch nur im Ansatz erörtert wird. Auch für Wenzel (1999, S.71) „... ist Qi als das, was in der westlichen Welt unter dem Begriff Energie verstanden wird, nicht übersetzt“.

Dazu hält Kubny (2002, S.2) weiters fest:

„In einzelnen Publikationen der chinesischen Fachliteratur des Qigong ist es nicht auszuschließen, dass chinesische Autoren mittels einer in sich stringenten anerkannten Terminologie westlicher Naturwissenschaften Konzepte um den Begriff Qi schufen, die in Wirklichkeit Inhalte abendländischer Naturwissenschaften nachahmen und damit die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes Qi bis zur Unendlichkeit beugen“.

In einem gängigen englischen Lexikon der klassischen chinesischen Schriftsprache finden sich folgende Bedeutungsvarianten des Zeichens Qi: „Atem“, „Luft“, „Gas“, „Dampf“, „Wetter“, „Art und Weise“ einer Sache, „Veranlagung“, „Temperament“, „Kraft“, „lebensspendendes [sic] Prinzip“, „Einflüsse“, „materielle Kraft“ (Kubny, 2002, S.2).

In der chinesisch wissenschaftlichen Fachliteratur muss der Begriff Qi aufgrund seiner bedeutungsspezifischen Dehnbarkeit in Bezug auf den konkret behandelten Sachverhalt immer wieder neu definiert werden, um nicht den Bedeutungsinhalt zu beugen:

„Wenn man die beiden Bücher des wohl ältesten und wichtigsten Gesamtwerkes der chinesischen Medizin, das Huangdi Neijing <Der innere Klassiker des gelben Kaisers> und seine beiden Teile Suwen <Reine Fragen> und Lingshu <Geisthafte Problemstellungen> untersucht, so wird man feststellen, dass in diesem Werk zwar mit einem Konzept Qi gearbeitet wird, allerdings niemals je erklärt wird, was Qi als solches eigentlich ist“ (Kubny, 2002, S.5).

Der laut Kubny (2002, S.8) wohl seriöseste Versuch aus der Sicht sprachwissenschaftlicher Kritiker, das Zeichen Qi einerseits in eine abendländisch Sprache zu übertragen und andererseits gleichzeitig seine Bedeutungsvielfalt und Adaptierbarkeit zu erhalten, stammt von P.U. Unschuld. Er übersetzt den Begriff Qi als „Einflüsse“ oder „finest matter Influences“, um die „Bedeutungsvielfalt dieses Begriffes“ zu erhalten und um eine „interpretatorische Beugung“ der ursprünglichen Bedeutung von Qi zu vermeiden.

Innerhalb neuzeitlicher chinesischer Aufsätze über das Thema Qigong und das für diese Technik so wichtige Konzept Qi wird häufig die von Joseph Needham definierte Übersetzung als „materielle Energie“ übernommen (Kubny, 2008, S.8).

Jun Cai (in Bölts et al., 2000, S.83) stellt fest, dass auch im Kreis der chinesischen Wissenschaft die Erforschung der Qi- Strahlung ein umstrittenes Problem darstellt.

In der vorliegenden Arbeit werde ich versuchen den Begriff Qi als solchen zu verwenden und einzubauen, um ihn nicht durch eine Übersetzung zu verfälschen. Passend zu diesem Problem schreiben Stux et al. (1985):

„Die ständig fließende Lebensenergie Qi kann nur umschrieben werden und ist aus ihrer Wirkung zu erfassen. Jede Stagnation führt zur Störung der Lebensvorgänge. Vollständiger Stillstand bedeutet Tod“ (Stux et al., 1985, S.12).

Meines Erachtens ist Qi überall in der materiellen und immateriellen Welt. Dadurch trägt Qi für mich einen Geistesaspekt, der ohne den Körper nicht existieren kann. Abschließend möchte ich nach Wenzel (1999) zitieren, der in Bezug auf Qi folgende Sätze des chinesischen Medizinbuches (Baopuzi) aus dem dritten Jahrhundert nach Christus hervorhebt:

„Der Mensch lebt inmitten von Qi, und Qi erfüllt den Menschen. Angefangen bei Himmel und Erde bis hin zu den zehntausend Wesen. Alles bedarf des Qi, um zu leben. Wer das Qi zu führen weiß, nährt im Inneren seinen Körper und wehrt nach außen hin alle schädlichen Einflüsse ab“ (Wenzel 1999, S.72).

Das menschliche Qi unterscheidet sich nicht im Wesentlichen von dem Qi der Natur. Im Menschen formt das Qi ein materielles Substrat aus Körper und Emotionen.

2.3.1.3 Die Funktionen des Qi im Menschen

Mit Qi ist in diesem Zusammenhang das gesamte energetische Potential des Menschen gemeint; es ist die Grundlage und Basis allen Lebens. Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass der Begriff Qi grundsätzlich die aktiven energetischen Prozesse im Menschen bezeichnet. Der ungehinderte Fluss des Qi und der harmonische Umgang damit wurden in China stets als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen (Engelhardt, 2007, S.2ff).

Pongratz (2001, S.17) beschreibt den physischen Körper des Menschen als eine Verdichtung von Qi. Dieses Qi transformiert sich ständig. Es ist somit in fortlaufender Bewegung.

In der abendländischen Fachliteratur findet sich häufig der Verweis, dass der menschliche Körper **drei wesentliche Formen von Qi** enthält.

1. Als bedeutendste Komponente wird das Qi der Eltern beschrieben. Es bildet somit die angeborene Basis.

Wenzel (1999, S.73) bezeichnet es als „Yuanqi oder primäres-Qi“.

Nach Bölts (2008, S.33) kann dieses angeborene oder „vorgeburtliche-Qi“ noch genauer definiert werden. Es sind das so genannte „Wesens-Qi“ und das „Uranfangs-Qi“ zu unterscheiden. Das „Wesens-Qi“ ist aus der Verschmelzung der Samenzelle mit der Eizelle hervorgegangen. Das „Uranfangs-Qi“ ist jene Energie, die für die fötale Reifung und Entwicklung des Kindes im Leib der Mutter verantwortlich ist. Diese „nährende „ und „bewegende“ Kraft bildet mit dem „Wesens-Qi“ die vorgeburtliche konstitutionelle Grundlage des Kindes. Diese beiden Komponenten des vorgeburtlichen-Qi werden nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin im Funktionskreis der Niere gespeichert und kontrollieren die Funktionen aller inneren Organe. Das primäre-Qi öffnet sich nach außen im Punkt Mingmen (Wenzel, 1999, S.74).

2. Die zweite Komponente ist das Qi der Ernährung, das speziell durch die Stoffwechselfähigkeit von Magen, Milz und Darm dem Körper zur Verfügung gestellt wird.

Hildebrand G. (in Bölts et al., 2000, S.100) nennt es das „nachgeburtliche [sic] Qi“ und beschreibt es als dem Funktionskreis „Milz“ zugeordnet.

Wenzel (1999, S.74) stellt dazu fest, dass das durch Milz und Pankreas transformierte Qi der Nahrung noch nicht für den Körper verwertbar ist.

3. Die dritte Form ist das Qi der Natur. Die Aufnahme der dritten Form wird durch eine intakte Lunge gewährleistet (Bölts, 1993, S.7).

Erst nach der Vermischung mit dem Qi der Atemluft, dem Qi der Natur, in der Lunge ist es für den Menschen verfügbar und bildet somit das so genannte „Essentielle-Qi“ oder Zongqi.

Nach Wenzel (1999, S.74f.) entsteht durch das Zusammenwirken von Primärem und Essentiellem-Qi das Wahre-Qi (ZhenQi). Dieses zirkuliert nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin entweder als WeiQi (Abwehr-Qi) oder YigQi (Bau-Qi) in den Meridianen. Das Bau-Qi ermöglicht dem menschlichen Körper den Aufbau verschiedenster Strukturen.

Auch das „Abwehr-Qi“ wird dem Funktionskreis „Lunge“ zugeordnet (Hildebrand G., in Bölts et al., 2000, S.100).

Ein kräftiges Abwehr-Qi macht den Körper gegenüber pathogenen Einflüssen unempfindlich.

Laut Wenzel (1999, S.75) zieht sich das Abwehr Qi „... in der Nacht in die inneren Organe zurück“. Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jedes Organ für eine bestimmte Zeitspanne am Tag bzw. in der Nacht besonders aktiv.

Somit übernimmt das **Qi** im Wesentlichen folgende **Funktionen im menschlichen Körper** (Wenzel, 1999, S.76ff.):

- Transformation:

Alle Veränderungen können als eine Transformation von Qi angesehen werden. Als solche möglichen Veränderungen bezeichnet Wenzel die Umformung von Qi, den Wechsel und Austausch, den Transport von Qi, auf- und absteigendes Qi, eindringendes und zerstreues Qi. Sämtliche materielle und immaterielle Stoffe, die der Mensch zum Leben benötigt, beinhalten nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin Qi. Qi tritt vielfältig in Erscheinung. Zum Beispiel das Qi der Nahrung zu Nahrungsenergie transformiert (Qi der Milz), und damit dem Körper verfügbar gemacht. Auch Substanzen, die ausgeschieden werden, stellen eine Transformation von Qi dar. Womit werden Körperflüssigkeiten zu Urin (Qi der Nieren und der Blase) und Nahrungsenergie zu Blut (Qi des Herzens).

- Transport:

Für die menschliche Gesundheit ist nicht nur die Transformation, sondern auch die Richtung der Qi-Bewegungen entscheidend. Qi kann im Körper auf- und absteigen, eindringen und entweichen bzw. sich sammeln und zerstreuen. Nahrungsenergie wird durch das Milz-Qi transportiert, das WeiQi wird zur Körperoberfläche und nach unten durch das Lungen-Qi und das YuangQi nach oben durch das Nieren-Qi transportiert. Die Ausbreitung des Qi in alle Richtungen erfolgt im Wesentlichen durch das Leber-Qi.

Ein Stau oder Stillstand des Qi-Flusses führt langfristig zur Erkrankung der betroffenen Körperregion und in Folge zum Tod.

- Kontrolle:
Das Milz-Qi hält das Blut in den Gefäßen, Nieren- und Blasen-Qi erzeugt den Urin und hält ihn in der Blase, das Lungen-Qi kontrolliert den Schweiß.

- Wärme und Schutz:
Durch das Lungen-Qi wird der Körper vor eindringenden pathogenen Faktoren geschützt, und Milz- und Nieren-Qi wärmen den ganzen Körper.

- Erhaltung der lebendigen Substanz:
Dafür tragen das Lungen- und das Nieren-Qi gemeinsam bei.

Das Qi sammelt sich im Körper der Menschen in den Organen und wird in bestimmten Leitbahnen transportiert. Diese Kanäle besitzen eine polare Anordnung und wurden von den europäischen Ärzten mit dem Meridiansystem der Erde verglichen. Folglich werden sie als „Meridiane“ bezeichnet. Sie bilden die zentrale Angriffsstelle für sämtliche chinesische Gesundheitspraktiken (Stux et al., 1985, S.12).

Auch bei Menschen, die nicht an einer bestimmten Erkrankung leiden und sich eigentlich gesund fühlen, kann der Qi Fluss in den Leitbahnen gestört sein. Eine sichtbare Störung bedeutet, dass eben dieser gestörte Qi Fluss im physischen Körper manifest geworden ist.

Die Traditionelle Chinesische Medizin trennt nicht körperliche, seelische und geistige Aspekte einer Krankheit. Vielmehr ist es eine Funktionsstörung des Qi, die sich unterschiedlich manifestiert.

2.3.2 Jing (Nieren-Essenz)

Es kann zwischen einer Primäressenz und einer nach der Geburt erworbenen Essenz unterschieden werden. Die Primäressenz ist nach Wenzel (1999, S.73) „... eng mit dem primären Qi verbunden“. Sie bestimmt die Konstitution und die Lebenskraft eines Menschen. Übertriebene Aktivität sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene verbraucht diese Essenz. Durch die Qigongpraxis kann sie aber genährt und gestärkt werden.

Die nach der Geburt erworbene Essenz „entsteht und wird aufrechterhalten durch ... Atemluft, Wasser und Nahrung“ (Wenzel, 1999, S.83). Sie wird in den Nieren gespeichert.

Nach Wenzel (1999, S.84) hat die **Nieren Essenz** folgende **Aufgaben im menschlichen Körper**:

- Entwicklung und Wachstum, Fortpflanzung
- Sie produziert Knochenmark, Rückenmark, Gehirn und Nerven
- Als Wurzel des Abwehr Qi stärkt sie das Immunsystem

2.3.3 Shen (Geist)

Der Begriff Shen kann als solcher nicht eindeutig übersetzt werden. Nach Wenzel (1999, S.85) „... hat Shen eine Fülle an Inhalten, die von Spiritualität, Bewusstsein, Wille, Geist, Intellekt bis zur Konzentrationsfähigkeit reichen“. Shen hat einen immateriellen, Yang betonten Geistesaspekt und wird vom Herz kontrolliert und gesteuert.

2.3.4 Jin und Ye (Körpersäfte)

Dazu zählen zum Beispiel Blut, Lymphe, Schweiß, Tränen, Gelenksflüssigkeit. Blut wird als eine substantielle Erscheinungsform von Qi angesehen. Nach Auffassung

der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Blut durch das Qi produziert. Gleichzeitig nährt das Blut das Qi im Menschen.

2.4 Die Leitbahnen des Meridiansystems, Akupunktur und die Funktionskreise des Körpers

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin fließt das Qi in bestimmten Leitbahnen durch den gesamten menschlichen Körper.

„Die Durchlässigkeit der Meridiane und der ungehinderte Fluß [sic] des Qi sind wesentliche Grundvoraussetzung für die Energieversorgung und das harmonische Gleichgewicht des Körpers und damit für Gesundheit“ (Runjin Wu & Römer, 1996, S.24).

Dieses System ist mit den aktuellen Mitteln der westlichen Medizin genauso wie Qi anatomisch nicht nachweisbar und verläuft nach chinesischer Vorstellung unabhängig von anderen Kreisläufen (z.B. von Blut, Lymphe). Die Leitbahnen werden als das Meridiansystem bezeichnet und verbinden die Körperoberfläche mit den inneren Organen und deren Funktionen zu einer geschlossenen Einheit.

Nach Colegrave (1980, S.142) „... kannte der Klassiker der inneren Medizin [das Buch Nei Ching] zwölf Hauptmeridiane, zwei weitere wurden später ergänzt“. Die Leitbahnen, die entlang der Außenseite der Gliedmaßen und des Rumpfes verlaufen, haben Yang-Charakter, die Meridiane an der Innenseite besitzen Yin-Charakter.

Auf den Leitbahnen befinden sich bestimmte Punkte, die nach Wang und Schmeisser (2001, S.44) als „Tore des Qi“ bezeichnet werden. Colegrave (1980, S.141) schreibt dazu, „... daß [sic] zahlreiche, auf der Oberfläche des Körpers verstreute Punkte die Funktion ein und desselben Organs beeinflussen und daß [sic] alle Punkte, die ein Organ beeinflussen, miteinander verbunden sind“. Eine Stimulierung dieser Akupunkturpunkte wird seit alters her angewendet. In der Akupunktur wird durch Stimulierung dieser Punkte aktiv auf den Qi-Fluss in den Leitbahnen und somit auf das innere Milieu Einfluss genommen. Die Stimulierung kann auf verschiedene Arten erfolgen. Die am häufigsten angewandte stellt die Akupunktur mit Hilfe feiner Nadeln

dar. Weiters kann eine Stimulierung durch (Selbst) Massage, so genannten Moxa-Stäbchen und Bewegung stattfinden.

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin unterliegen die menschlichen Organe einer Hierarchie. Das Herz wird als der Kaiser eingestuft. In den Leitbahnen des Meridiansystems fließt und zirkuliert das so genannte ZhenQi (wahres-Qi). Dieses setzt sich nach Wenzel (1999, S.75) aus dem YingQi und dem WeiQi zusammen. Darauf kann durch die Akupunktur von außen Einfluss genommen werden.

2.4.1 Die „Zinnoberfelder“ (Dantian)

Der menschliche Körper wird nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin in ein unteres, ein mittleres und ein oberes und hinteres „Zinnoberfeld“ geteilt. Dieser Name stammt von den chinesischen Alchemisten. Diese betrachteten den Stoff „Zinnober“ als das Elixier für die Unsterblichkeit. Davon kamen sie aber ab, denn dieser Stoff enthält Quecksilberverbindungen. Zuvor übernahmen sie diesen Begriff für die innere Alchemie der bewegten und stillen Anwendungen im Qigong. Diese Zinnoberfelder werden in chinesischer Sprache als Dantian bezeichnet und stellen in Bezug auf das Qi im Leitbahnsystem Körperbereiche von herausragender Bedeutung dar. Bei vielen Übungen aus dem Qigong wird die Aufmerksamkeit bewusst auf diese Bereiche gelenkt und das Qi bewusst dorthin geleitet.

Nach Wenzel (1999, S.221) „gibt es je nach Autor und Literatur viele Dantian ...“. Meist ist ein oberes, ein mittleres und ein unteres und ein hinteres Dantian beschrieben.

Vor allem über die Lokalisation des oberen und des mittleren Dantian gehen die Meinungen in der Fachliteratur auseinander (König & Wancura, 1989, S.20).

Somit nimmt das obere Dantian nach Reichleitner (1998, S.21) „...einen großen Raum im Kopf ein ...“ und beschreibt das mittlere Dantian als „... in der Brustmitte, etwa in der Höhe der Brustwarzen“ liegend .

König und Wancura (1989, S.20) sehen die Brustmitte als Bereich für das obere Dantian und die Region „... drei Querfinger unterhalb des Nabels“ als Bereich für das mittlere Dantian.

Nach Wang et al. (2001, S.45) ist das obere Dantian im Bereich des Nabels, das mittlere Dantian unterhalb des oberen Dantian etwas tiefer im Körper und das untere Dantian etwa zwei oder drei Daumen breit unter dem Nabel lokalisiert.

Wie auch immer diese Bereiche nun genannt werden; sie stelle für die jeweiligen Autoren Körperregionen von erwähnenswerter Wichtigkeit in Zusammenhang mit Qi dar.

Der Punkt oder der Bereich, der in der Fachliteratur und im Qigong generell die größte Aufmerksamkeit zuteil wird, ist eben die Region drei Querfinger unterhalb des Nabels.

König und Wancura (1989, S.20) beschreiben sie „...nach altchinesischer Ansicht ...“ als „Sammelstelle aller Inneren Organe“ und als „jene Stelle, die den Körper ernährt“. Nach Reichleitner (1998, S.21) soll das Qi nach jeder Qigongübung wieder dorthin geführt werden, „...um das Qi zu vermehren und zu speichern“. Für Lind (1998, S.46) stellt das Dantian ein Sinnbild der Stabilität und verwurzelten Kraft dar.

2.4.1.1 Mingmen

Dieser Bereich wird als Steuerzentrale für den Prozess der Qi- Umwandlung angesehen. Deshalb ist das Trainieren des Mingmen vor allem bei den so genannten Daoyin Übungen zur präventiven Gesundheitspflege von größter Wichtigkeit. (Wenzel, 1999, S.80). Mingmen ist nach Lind (1998, S.46) für viele Qigongübungen bedeutungsvoll.

2.5 *Geschichtlich-/ philosophische Aspekte der Qi-Konzepte in China*

Das so genannte „Huangdi Neijing“ wird als älteste medizinische Schrift Chinas und somit als die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (ca.2600 v. Chr.) angesehen (Lind, 1998, S.10).

Über die Frühformen und die Ursprünge der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Bewegungskünste, der Lebenspflege und somit auch der Qi-Konzepte gehen die Meinungen auseinander.

Pongratz (2001, S. 15) beschreibt eine vor 7000 Jahren eingetretene Klima Veränderung. Die Menschen sollen zu dieser Zeit Übungen entwickelt haben, um sich ihr anzupassen. Diese Auffassung greift meine Meinung nach zu kurz.

Lind (1998, S.10) schätzt die Bewegungskünste älter ein, „... als alle menschlichen Erinnerungen zurückreichen“. Sie sieht die Wurzeln im Grundprinzip des Daoismus.

(siehe Kapitel 2.2)

Irgendwann hörten die Menschen auf, in Harmonie mit dem Dao zu leben. Um das Gleichgewicht wieder zu erlangen, suchten die Chinesen nach Möglichkeiten und Wegen, sich mit dem Dao zu verbinden. Durch spezielle innere und äußere, stille und bewegte Übungen wurde der menschliche Körper wieder dazu angeregt, in seinem ursprünglichen und natürlichen Rhythmus abzulaufen (Lind, 1998, S.12).

Seit alters her sind die unterschiedlichsten Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin schriftlich und mündlich überliefert beziehungsweise (weiter) entwickelt worden.

Somit bildeten sich eine große Anzahl verschiedenster Schulen und Stilrichtungen.

Auch wurden unter jeder Kaiserdynastie eigene Übungen entwickelt, angewendet und verbreitet. All diese Methoden, Übungen und Praktiken wirken, indem sie auf den Fluss des Qi in den Leitbahnen Einfluss nehmen.

Zahlreiche jahrtausende alte Darstellungen und Texte mit medizinischen Abhandlungen sowohl über die Pflege des Lebens als auch in Bezug auf Erkrankung und Regeneration sind erhalten geblieben. In den einzelnen Epochen und Dynastien wurden jeweils unterschiedliche Übungen und Praktiken als besonders wirksam angesehen, ursprüngliche Methoden rückten entweder in den Hintergrund oder Vordergrund, wurden weiter entwickelt oder verworfen.

Im 4. Jh. v. Chr. beschreibt der Philosoph Zhuang Zhou die körperlichen Übungen im Gegensatz zu den meditativen Übungen als „minderwertig“.

In der Zeit der Streitenden Reiche (403 - 221 v. Chr.) und der Qin-Zeit (221 - 206 v. Chr.) wurden die auf die äußerlichen Bewegungen des Körpers bezogenen Techniken zur Pflege des Lebens wieder aufgegriffen und erlebte in der Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220n. Chr.) ihre erste Blütezeit.

„Zur Han-Zeit stand das Herauslösen von ... pathogenen Faktoren durch das Ausstoßen der Laute (Atemtechnik) im Vordergrund“ (Engelhardt et al., 2007, S.413).

Von herausragender Bedeutung in Bezug auf die Entwicklung chinesischer Gesundheitspraktiken ist die Sui- und Tang-Zeit (581 - 907). Damals standen die heute weit verbreiteten, so genannten Daoyin-Übungen („Übungen zum Leiten und Dehnen“) und Atemtechniken im Mittelpunkt. (Engelhardt et al., 2007, S.3 ff).

„Mit der Entwicklung des Neokonfuzianismus und der Zunahme des Synkretismus unter Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus unter der Ming- und Qing- Dynastie kamen im Yangsheng (Lebenspflege) vermehrt auch verschiedene ethische Elemente zum tragen“ (Engelhardt et al., 2007, S.7)

Nach Engelhardt et al (2007, S.7f.) stammen Viele der heute bekannten Übungen wie das „Spiel der Fünf Tiere“, die „Sechs Laute“ und die „Acht- Brokat- Übungen“ von Überlieferungen aus der Ming- Zeit.

Ge Hong schreibt im 3.Jhd. n. Chr., dass das Spiel der 5 Tiere von Hua Tuo die Methoden des „Leitens und Dehnens“ des daoyin in den Hintergrund gedrängt hat (Hildenbrand G. in Bölts et al., 2000, S. 99).

2.5.1 Entwicklung der Methoden und Praktiken zum Konzept Qi vom 20. Jahrhundert bis zur Gegenwart

„Im 20. Jahrhundert entwickelte sich die „Lebenspflege“ (*yangsheng*) hin zum modernen Qigong“ (Engelhardt et al., 2007, S.8).

In den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts war die kommunistische Regierung Chinas aktiv bemüht, die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin der breiten Masse zur Verfügung zu stellen und zugänglich zu machen. In dieser Zeit wurde auch die Bezeichnung Qigong als Kunstbegriff geschaffen. Somit wurden jahrtausende altes Wissen, Übungspraktiken und Methoden unter einem Begriff zusammengefasst und gebündelt. Auch Runjin Wu und Römer (1996, S.15) schreiben, dass der Begriff Qigong als solcher erst Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts auftaucht und mehrere unterschiedliche Methoden und Techniken zusammenfasst. Das Wissen sollte zum Wohle der chinesischen Bevölkerung der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Man entschied sich damals für eine Kombination mit der westlichen Medizin.

Verfolgt man die Entwicklung von Qigong in China von den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts bis heute, so kann man feststellen, dass Qigong von der Regierung nicht immer gut geheißen, gefördert und empfohlen wurde. Vielmehr unterliegt es einem fortlaufenden Ge- und Verbot. Meiner Meinung nach könnte das daran liegen, dass durch den Prozess der Qigongpraxis oftmals verborgene und verdrängte Emotionen in das Bewusstsein des Praktizierenden rücken. Da als logische Folge diese Gefühle nicht wieder verdrängt werden, werden sie geäußert. Dies kann sicherlich zu unterschiedlichen Spontanbewegungen in einer Gesellschaft führen. Sind daran Millionen von Menschen beteiligt, die sich noch dazu mit der gegenwärtigen Führung ihres Landes nicht identifizieren können, fühlt sich die Regierung verständlicher Weise bedroht. Um den Keim dieser Massenbewegung schon im Anfangsstadium zu ersticken, wird Qigong wieder verboten.

Während der Chinesischen Kulturrevolution wurde eine Fülle altbewährter Gesundheitspraktiken verboten (Engelhardt et al., 2007, S.9ff).

„In den achtziger Jahren begann die chinesische Regierung aufgrund der knappen Ressourcen ökonomisch zu wirtschaften und richtete den Auftrag an die Ärzte, günstig und billig zu arbeiten. Altbewährte Praktiken einerseits zum Heilen von Erkrankungen und andererseits zum Erhalt der Gesundheit erschienen als dafür geeignet. Somit wurden Übungen und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin neu geordnet und zusammengefasst“ (Chang, 1985, S.25).

Von diesem Zeitpunkt an widmeten sich immer mehr Menschen dem Qigong. In Folge entwickelten sich aus der Qigong-Bewegung in China diverse Sekten, die Praktiken aus dem Qigong einsetzen. Als die bedeutendste in der Geschichte Chinas gilt die Falungong- Bewegung mit ca. 100 Millionen Anhängern zu ihrer Blütezeit. Die chinesische Regierung ging in den achtziger Jahren hart gegen diese vor.

Erst ab den achtziger Jahren durften die Chinesischen Großmeister wieder ihre eigenen Praktiken entwickeln (Engelhardt et al., 2007, S.9ff).

Da immer mehr Menschen allen Altersgruppen die gesundheitsfördernden Effekte für sich zu nutzen beginnen, investieren auch die chinesischen Behörden immer mehr Arbeit in Öffentlichkeitsarbeit und Entwicklung. In Folge der 1979 von der Chinesisch Wissenschaftlichen Gesellschaft und dem Ministerium für Sport organisierten staatlichen Tage für Qigong- und Kampfkunst-Demonstration wurde eine

Leitungsgruppe für Körperwissenschaft von der chinesischen Regierung gegründet. Diese legte 1989 Regeln für Medizinisches Qigong fest, die aber fortlaufend weiterentwickelt und ergänzt werden. Das chinesische Ministerium für Sport ist für gesundheitsförderndes Qigong zuständig.

Trotzdem kommen die meisten Finanzen für die Forschung nicht von staatlichen Stiftungen, sondern aus verschiedenen Qigonggruppen und aus dem Ausland (Jun C. in Bölts et al., 2000, S.78ff).

3 Qigong als Methode der traditionellen chinesischen Medizin

Die Bezeichnung für die vielfältigen Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Qigong, wurde erst in den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts als Kunstbegriff geschaffen.

Trotzdem haben die einzelnen Qigong Techniken, Methoden und Übungen eine lange Geschichte und Tradition. Diese vielfältigen Praktiken bewähren sich seit Jahrtausenden. Laut einer Statistik der chinesischen Wissenschaftlichen Qigong Forschungsgesellschaft gibt es in China über 10 Millionen Menschen, die seit 10 Jahren regelmäßig Qigong praktizieren. Als Beweggründe nennen 90% der Übenden den Wunsch nach einer Förderung ihrer Gesundheit und die Behandlung in Folge oder im Verlauf einer Erkrankung (Jun C. in Bölts et al., 2000, S.79).

Unter dem Begriff Qigong versteht man unterschiedliche Formen von Körper orientierten Übungen. Durch diese kann sowohl der Körper als auch der Geist geschult werden (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.7).

Nach einem Beitrag von Ding Hongyu (in Bölts, 1993) gibt es mehrere Antworten auf die Frage, was Qigong ist:

Zuerst können wir von dem Zeichen lernen, daß [sic] qi zwei Anteile enthält. Das qi des Körpers und das qi der Außenwelt. Qigong üben bedeutet, diese beiden Formen von qi zu vereinen. Damit wird die körperliche Energie verstärkt und der gesamte Organismus in seiner Funktionsfähigkeit verbessert. Das verbessert das menschliche Dasein in höchstem Maße (Ding Hongyu in Bölts, 1993, S.7).

Kubny (2002, S.54) stellte fest, dass viele Experten Qigong als ein Binom auffassen und es als solches wörtlich als „Atemübungen“ übersetzen. Qi steht bei diesem Versuch der Transkription für „Luft“ und „gong“ für „Übung“.

Zwar nehmen die Atemübungen im Qigong eine zentrale Rolle ein; eine zufrieden stellende Übersetzung ist das aber nicht.

Nach Foen Tjoeng Lie (1998, S.7) ist Qigong als ein Sammelbegriff zu verstehen, der als solcher zwar schon lange besteht, aber wenig spezialisiert erst in den fünfziger Jahren populär wurde.

Weiters schreibt Kubny (2002, S.54), dass „... das Binom Qigong in der klassischen Literatur sehr selten auftaucht“. Vielmehr ist es ein „philosophischer Begriff“ aus der Zeit zwischen 403 und 221 v. Chr. Kuby nimmt an, dass damals „Spekulationen über das Qi noch mystische Bezüge hatten“. Erst allmählich entwickelten sie sich zu den aktuellen Auffassungen der Traditionellen Chinesischen Medizin und den Praktiken des „Leben-Nährens“ yangsheng.

Zum einen werden die Übungen aus Qigong also zur „Lebenspflege“ (yangsheng) angewendet. Auf der anderen Seite stellt es einen Schwerpunkt der therapeutischen Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin dar (Engelhard et al., 2007, S.17).

Qigong wird in China sowohl in allgemeinen Kliniken als auch in traditionell orientierte TCM-Kliniken vermittelt. Auch wurden vom chinesischen Ministerium für Sport oder in staatlich geförderten Organisationen Ausbildungszentren errichtet, in denen Unterricht, Übungen und Behandlungsmethoden erlernt werden können. In China gibt es etwa 50 Forschungsinstitute, die sich dem Qigong widmen (Jun C. in Bölts et al., 2000, S.80f).

Oft stellte ich fest, dass sich die Menschen in der westlichen Gesellschaft unter Qigong eine Entspannungsmethode vorstellen. Als eine solche würde ich Qigong aber nicht einstufen.

Nach Wenzel (1999, S.19) sind „... alle diagnostischen und therapeutischen Schritte im Qigong immer vor dem Hintergrund zu sehen, dass Körper, Seele, Geist, soziale Situation, karmatische Bedingungen und spirituelle Entwicklung eine Ganzheit

bilden“. Vielmehr erscheint mir Qigong als eine Art Körperpsychotherapie, auf die der Mensch mit sämtlichen Aspekten seines Daseins anspricht.

3.1 Die Einflussnahme auf das Qi im Qigong

Eine Übersetzung, die meiner Meinung nach den Begriff Qigong am besten trifft, liefern Engelhard et al. (2007, S.8): Als „Arbeit am Qi“ oder „Übungen mit dem Qi“ kann die Qigongpraxis, die darauf hinzielt, sich des Qi Fluss im eigenen Körper bewusst zu werden und ihn bewusst zu lenken beschrieben werden .

Es geht im Wesentlichen um die geistige und körperliche Einflussnahme auf das Qi. Qi kann durch die Vorstellung gelenkt, bewegt und verändert werden. Das so genannte YingQi (Bau-Qi) kann bereits nach „... geringen Fortschritten im Qigong bewegt und gelenkt werden“ (Wenzel, 1999, S.75). Diese durch bestimmte Körperübungen im Qigong erreichte Einflussnahme auf das Qi im menschlichen Körper hat sowohl gesundheitliche als auch seelisch spirituelle Auswirkungen.

Durch den gezielten Einsatz der Muskeln mit genau dosiertem Kraftaufwand wird eine physiologisch günstige Haltung forciert. Diese wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus. In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man „... von der Wechselwirkung zwischen Körperhülle und Körperinnerem durch das Meridiansystem“ (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.25). Dadurch kann das Qi im Körper ungehindert zirkulieren. Bereits Anfänger nehmen diese Bewegung des Qi wahr. Meist sind die ersten Empfindungen ein Kribbeln oder auch ein Wärmegefühl in den Extremitäten, vor allem den Händen und im Bereich unter dem Bauchnabel.

Nach Pongratz (2001, S.21) ist dieser Unterbauchbereich „das untere Dantien (Dantian) eine wichtige Gegend im Körper zur Sammlung von Qi“. Durch die bewusste Einflussnahme auf das Qi im Qigong kann es durch das Leitbahnsystem der Meridiane überall im Körper hingeleitet werden. Dies ist im Normalfall erst mit viel Erfahrung möglich. Abschließend wird bei den meisten Übungen im Qigong das Qi wieder bewusst zur Mitte, zum Dantian geleitet.

Wenzel (1999, S.77) nennt als wesentliche Auslöser für die Qi Bewegung die „aufmerksamere Atmung“ und „das Bewahren der Vorstellungskraft“ beim Üben von Qigong.

3.2 Die Hauptrichtungen im Qigong und ihre Wirkungsebenen – Qigong Schulen und ihre Anwendungsgebiete

Im Qigong gibt es eine Vielzahl an Übungspraktiken, Methoden und Schulen, die von verschiedenen philosophischen und religiösen Strömungen beeinflusst sind, bzw. in unterschiedlichen Bereichen angewendet werden. Alle diese Praktiken, Methoden und Schulen beruhen auf der chinesischen QiTheorie.

Die einzelnen Richtungen, Schulen und Wirkungsebenen im Qigong können wie folgt unterteilt werden (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.20; Runjin Wu & Römer, 1996, S.17ff):

- Unterteilung nach dem Erscheinungsbild in:

1. *Nei Gong/ Jing Gong (inneres Qigong)*

Darunter sind Übungen in Ruhe mit geringer Bewegung zu verstehen. Die innere Arbeit und Gesundheitsaspekt stehen im Vordergrund (z. B.: Konzentration, Atmungssteuerung, Meditation, Affirmationen/ Vorstellungen).

2. *Wei Gong/ Dong Gong (bewegtes Qigong)*

Dazu werden Übungen in Bewegung gezählt. Der Stoffwechsel, innere Kreisläufe (z.B. Blut, Qi, Lymphe) und die Organe werden

angeregt. Das bewegte Qigong beinhaltet neben langsamen, fließenden Elementen auch schnelle und Kraft- betonte.

○ Unterteilung nach der Methode der inneren Arbeit in:

1. *Jing Zuo Pai* (Schule der Stille)

Diese Schule sieht die innere Stille als das höchste Gebot der inneren Arbeit.

2. *Tu Nai Pai* (Schule der bewussten Atemführung)

Hier steht die bewusste Atemführung im Vordergrund. Dies wird durch verschiedene Atemtechniken erreicht.

3. *Lian Dan Pai* (Schule der inneren Alchemie)

Diese Schule hebt die Willenssteuerung und Qi- Regulierung bzw. - Kultivierung als wesentliche Aufgabe hervor.

4. *Wai Dan Pai*

Darunter fallen vor allem körperliche Übungen, die der Kultivierung von Qi dienen sollen.

○ Unterteilung nach der Herkunft bzw. dem Einsatzbereich in:

1. *Ru Jia* (konfuzianische Schule)

Die konfuzianische Schule entspringt einer Zeit politischer und sozialer Turbulenzen. Qigong wurde als eine Erziehungsmaßnahme zur Beherrschung der eigenen Triebe und zur Ausbildung einer sittlichen Reife angesehen. Eine gesellschaftliche Ordnung sollte hergestellt werden.

Diese Schule pflegt viele zeremonielle Übungen.

Die konfuzianische Schule ist auch heute in China weit verbreitet und viele Chinesen leben nach ihren Lehren.

2. *Dao Jia* (daoistische Schule)

Im Wesentlichen geht es um den natürlichen Lauf der Dinge und darum, mit sich selbst und der Natur in Einklang zu stehen. Der Mensch ist unauflöslich mit der Natur verbunden. Neben Körper- und Atemübungen werden die innere Stille und die innere Alchemie betont. Weiters entspringen diverse Kampfkunsttechniken und sexuelle Praktiken dieser Schule.

3. *Fo Jia* (buddhistische Schule)

Die buddhistische Schule ist durch indischen Einfluss geprägt „Der Buddhismus kam im ersten Jahrhundert nach Christus von Indien nach China“ (Schwarze, 1995, S.11).

Elemente aus dem Yoga fließen in die Übungen zur Pflege des Lebens ein. Die Meditation stellt einen bedeutenden Teil der Praxis dar. Neben Körper betonten Übungen wurden auch Kampfkunsttechniken wie das Shaolin Qigong entwickelt.

Das Shaolin-Qigong wurde etwa in der Zeit zwischen 520 und 550 n. Chr. von *Bodhidharma*, dem 28. Patriarch des Buddhismus begründet und entwickelt. Diese Form des Qigong beinhaltet Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Konzentrations- und Atemübungen. Im Wesentlichen sind dies Körperorientierte Übungen zur „Transformation der Muskeln“, zur „Knochenmarkswäsche“. Weiters zählt man zum Shaolin-Qigong „Gong Fu (Kung Fu)“ als medizinische Form und als Form der Kampfkunst. (Egger et al., 2006, S.17ff).

Hildenbrand G. (in Bölts et al., 2000, S.99) weist darauf hin, dass die sich aus dem so genannten „Spiel der 5 Tiere“ von Hua Tuo (Tierimitationsübungen) herausentwickelten Schulen und Stile einen einflussreich auf die chinesischen Kampfkünste, vor allem das Shaolin gewirkt haben.

4. *Wu Jia/ Wu Shu* (Schule der Selbstverteidigungskünste)

Die Qigong Übungen dieser Schule sind kraft und konzentrationsbetont. Stabilität, Geschicklichkeit und schnelle Reaktionsfähigkeit stehen im Vordergrund. Sie ist stark durch die buddhistische und die daoistische Schule beeinflusst. Das Hauptaugenmerk ist auf die Ausbildung besonderer Fähigkeiten gerichtet. Die Grundlage dafür bildet aber das innere Qigong.

5. *Yi Jia/ Yu Xue* (medizinische Schule)

Neben Übungen zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit bzw. um Krankheiten vorzubeugen entwickelt diese Schule Übungen, um den erkrankten Körper und Geist zu heilen, zu

entspannen oder zu stabilisieren. Auch viele dieser Übungen sind an die buddhistische und die daoistische Schule angelehnt.

○ Unterteilung nach dem verwendeten Krafteinsatz in:

1. *Rou Gong* (weiches Qigong)

Übungen des weichen Qigong erfordern nur soviel Muskeleinsatz, wie für die Ausführung einer Bewegung oder die Einnahme einer Körperhaltung gerade notwendig ist. (siehe Kapitel 2.3.2.5)

2. *Ying Gong* (hartes Qigong)

Im Gegensatz zum weichen Qigong kommt hier der Einsatz einer starken Willens- und Muskelkraft zum Ausdruck. Das Hauptaugenmerk ist auf die Schulung des physischen Körpers gerichtet

Das Qi wird bewusst gesteuert und eingesetzt, um Körper und Geist zu stabilisieren, die Belastbarkeit zu erhöhen und den Körper abzuhärten.

Pongratz (2001, S.18) unterteilt Qigong Übungen in „**offene**“ und „**geschlossene**“ Qigongübungen.

- „offene“ Übungen: Dabei wird Qi von außen aufgenommen.
- „geschlossene“ Übungen: Dabei nimmt man auf das Qi, das sich bereits im Körper befindet, Einfluss.

2. Teil: Praktisch- schulpraktischer Aspekt

Im zweiten Teil gehe ich unter anderem auf die Qigong-Übungsprinzipien ein, die auch für den Qigong-unterstützten Bewegungs- und Sportunterricht gelten und somit übertragen werden können. Weiters zitiere ich aus dem allgemeinen- und dem Fach-Lehrplan für Bewegung und Sport und zeige auf, dass die Qigongpraxis den gesetzlichen Anforderungen entsprechend im Unterricht angewendet werden darf und sollte. Den Abschluss bilden Anregungen zur Vermittlung in der Schule und einige konkrete Übungsbeispiele.

3.3 Qigongpraxis

3.3.1 Die Bedeutung eines „Meisters/Meisterin“

Gerade bei der Vermittlung von Gedankengut fremder Kulturen besteht eine große Gefahr der Fehlinterpretation und Weitergabe einer subjektiven Auffassung. In diesem Fall das Verständnis des Chinesischen Gesundheitssystems bringt allein durch die Transkription und Übersetzung in eine abendländische Sprache eine Fülle unvermeidbarer Verwechslungen mit sich.

Nach Lehrhaupt (2001, S.192) würden sich „... östliche Lehrerinnen und Lehrer traditioneller Weise niemals als Meisterin oder Meister bezeichnen“. Dieser Titel wird nur von Gleichrangigen verliehen“.

Eigentlich jeder, der sich auf Qigong, Tai Chi und die chinesischen Kampfkünste ernsthaft einlässt, diese Übungen praktiziert und studiert, träumt davon, von einem/einer authentischen Großmeister/in in diese Praktiken eingeweiht zu werden. Nur wenigen Auserwählten wird dieser Wunsch erfüllt.

Bis auf wenige meistens erzwungene Ausnahmen in der Geschichte Chinas werden die Geheimnisse dieser Künste nicht in die Öffentlichkeit getragen und nur an ausgewählte Mitglieder der eigenen Familien oder besonders vertraute Schüler/innen weitergegeben (Frantzis, 2008, S.13).

Die Gründe dafür gehen aus dem folgenden Satz klar hervor:

„Mein Lehrer, Yang Cheng-fu, brach mit der Tradition der Übermittlung innerhalb der Familie. Es fiel ihm nicht leicht, sein Wissen weiterzugeben; denn er befürchtete, es könne in die falschen Hände geraten“ (Cheng Man-ching, 1986, S.15, zitiert nach Belschner in Bölts 1996, S.7).

Jeder/jede Lehrer/in vermittelt seinen/ihren ganz persönlichen Stil.

Auch Bölts (1993) rät deutlich von einem Selbststudium ab:

„Qigong bedarf immer der Unterrichtung durch ausgebildete Praktizierende. Nur so werden Fehler vermieden und die dem Qigong innewohnenden Wirkungen können sich entfalten“ (Bölts, 1993, S.5).

Pankoke (1998, S.44) weist darauf hin, dass „nach Shan Huai-hai et al. (1989) die Praxis von Qigong zu Geisteskrankheiten wie Schizophrenie und Neurosen führen kann“. Dieses Risiko ist bei einem Selbststudium ohne der Fachgerechten Anleitung durch einen/eine Lehrer/in besonders hoch.

Das wohl größte Gefahrenpotential entspringt meines Erachtens aus der Tatsache, dass man durch Qigong in seine Leiblichkeit zurückkommt. Dabei werden Emotionen frei. Da diese Emotionen oft lange Zeit unterdrückt, blockiert und verdrängt worden waren, kann die unmittelbare Konfrontation Ratlosigkeit herbeiführen, beängstigen und verunsichern; vor allem wenn sie negativer, unangenehmer Natur sind. Fragen treten auf. Wie können diese Emotionen beherrscht und gebündelt werden? In diesem Fall ist Rat und Anleitung eines/einer Lehrers/Lehrerin erforderlich und kann durch informierende Literatur höchstens unterstützt werden.

Eine Lehrperson räumt Fehler aus, kontrolliert mit geschultem Auge die Übungspraxis, leitet den nächsten Schritt ein und hält dem/der Schüler/in in gewisser Weise einen Spiegel vor.

„Die Essenz einer lebendigen Beziehung zwischen Schüler und Lehrerin besteht nicht im Unterrichten und Unterrichtetwerden [sic], sondern in der Übermittlung“ (Lehrhaupt, 2001, S.87).

Dabei ist natürlich besonders wichtig, dass die Chemie zwischen Lehrer/in und Schüler/in stimmt.

Lehrhaupt (2001, S.192) betrachtet es für den westlichen Anfänger aber nicht als notwendig, von Beginn an bei einem/einer großen asiatischen Meister/in zu lernen. Die Grundprinzipien können auch von einer Person vermittelt werden, die selbst vielleicht erst seit kurzem Qigong praktiziert.

Hat man das Glück, von einem/einer erfahrenen chinesischen Lehrer/in in die Geheimnisse des Qigong eingeweiht zu werden, so sollte man sich trotzdem immer bewusst sein, dass das Wesentliche in dem Üben selbst passiert. Selbst die/der beste Lehrerin/ Lehrer kann einem seine Fähigkeiten nicht schenken. Somit übt man in unserer westlichen Gesellschaft in der Regel die meiste Zeit, oftmals mühsam, ohne Lehrer/in, vorausgesetzt man nimmt Qigong ernst.

3.3.2 Übungsprinzipien

Beim Qigong ist der Prozess das Ziel.

Nach westlicher Auffassung ist das oberste Prinzip des Qigong die Harmonisierung des Körpers.

Nach Henschel R. (in Bölts et al., 2000, S.76) sollte der/die Qigong-Praktizierende sein/ihr Hauptaugenmerk nicht auf äußere Leistung legen. Wesentlich und bedeutsam ist es, Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst im augenblicklichen Moment, nach innen und auf das eigene Tun zu richten. Dazu eignen sich für Qigong Anfänger/innen vor allem die bewegten Übungen. Mit fortschreitender Qigong Praxis rückt aber das bewegte Qigong in den Hintergrund. Es wird ersetzt durch eine allgemeine Bewusstwerdung und Wahrnehmung, die im stillen Qigong intensiv erlebt werden kann. Dies belegt Engelhard et al. (2007, S.3), die schreiben, dass schon der chinesische Philosoph Zhuang Zhou im vierten Jahrhundert vor Christus die „... körperlichen Praktiken ... gegenüber den meditativen Methoden eher als minderwertig ansieht ...“.

Meiner Meinung nach sind **vier Aspekte** für Qigong wesentlich, charakteristisch und besonders bedeutend.

1. Erstens ist es die Bewegung und die Ruhe, die sich wechselseitig beeinflusst. Das bedeutet einerseits eine gewisse Gelassenheit, Entspanntheit und Ruhe in der physischen Bewegung.
2. Auf der anderen Seite kann beim stillen Qigong, wo sich der physische Körper offensichtlich in Ruhe befindet, eine innere Bewegung wahrgenommen werden. Diese innere Bewegung drückt nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin den Qi-Fluss aus.
3. Weiters sind für Qigong die Regulierung der Atmung und die einzelnen Atemtechniken von herausragender Bedeutung.
4. Der wohl wichtigste Aspekt von Qigong ist die Vorstellungskraft. (siehe Kapitel 4.3.2.5.2. und 8.4.1)

Weiters beeinflussen das Ausbildungsniveau und die Vorerfahrungen die Aufnahmefähigkeit von Qigong Übungen (Tianjun L. et al. in Bölts et al., 2000, S.89).

Man sollte sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst sein und sie akzeptieren. Dementsprechend sollte geübt werden. Jeder Mensch befindet sich in einer individuellen körperlichen und seelischen Verfassung, die von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde und sogar von einem Augenblick zum nächsten eine andere sein kann. Die Anforderungen sollten den gegebenen Möglichkeiten und Gegebenheiten angepasst und dem individuellen Fortschritt entsprechend gesteigert werden. Nach Lehrhaupt (2001, S.75) „beruht die richtige Einstellung zur Praxis zweifellos auf der Balance zwischen Intensität, Engagement und der Zeit, die wir unserem Training widmen“.

Der Fortschritt verläuft nicht linear, sondern folgt Höhen und Tiefen. Nach langer, regelmäßiger Praxis ohne subjektiv empfundenen Fortschritt kann sich dieser von einem Augenblick auf den nächste scheinbar spontan bemerkbar machen.

Weiters beschreiben Tianjun L et al. (2000, S.89) den „Schlüssel zum Qigong“ als das „Eintreten in die „Übungs-Atmosphäre“. Diese „Übungs-Atmosphäre“ besteht aus

der „Verbindung der vereinheitlichten drei Regulationen“, nämlich der Regulation von „Geist, Atmung und Körper“. Im Qigong sollten diese Regulationen vereinheitlicht sein. Personen ohne Vorerfahrung sollten die drei Regulationen nach und nach erlernen und erst dann zu einem Ganzen vereinen. Meines Erachtens liegt der Schlüssel zum Erfolg im schrittweisen Lernen und Üben.

In der Fachliteratur ist oft auch von dem so genannten „Qigong-Zustand“ die Rede. Ich würde diesen am ehesten als einen Zustand beschreiben, wo das Wachbewusstsein voll erhalten bleibt. Auch hat er sicherlich einen meditativen Charakter.

Jiao Guorui (2000) beschreibt folgende Prinzipien der Qigong-Übungen als grundlegend:

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellungskraft, Bewegung, Atem und Qi folgen einander,
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen,
- Obere Leichtigkeit – Untere Stabilität
- Das richtige Maß,
- Schritt für Schritt üben

(Jiao Guorui, zitiert nach Engl in Bölts et al., 2000, S.133).

Die Fähigkeit, den Boden durch die Schwerkraft bewusst mit den Füßen zu spüren und sich mit der Erde sprichwörtlich verwurzelt zu fühlen, ist eine wichtige Grundlage der Qigongpraxis.

Diese Prinzipien können noch erweitert werden:

- Gelassenheit
- Gleichmäßigkeit und Genauigkeit
- Stabilität und Zentriertheit

- Natürlichkeit und Harmonie (Lie Foen Tjoeng Lie, 1998, S.10)

Ich würde diesen Prinzipien noch die Bedeutung einer regelmäßigen Übungspraxis und der Disziplin bzw. Konsequenz hinzufügen. Dadurch kann man die Möglichkeiten dieser Praxis voll ausschöpfen. Kurze aber dafür regelmäßige Trainingsreize erweisen sich als wesentlich effektiver als seltene sehr umfangreiche Einheiten. Ein Übungsumfang von täglich mindestens fünfundzwanzig Minuten wird empfohlen. Natürlich ist der Umfang auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen und hängt wesentlich von der Erfahrung und der zur Verfügung stehenden Zeitspanne des Praktizierenden ab. Wie in so vielen Bereichen des Lebens gilt auch für Qigong der Leitsatz: „Qualität vor Quantität“. Übungspausen von mehreren Tagen wirken sich insofern demotivierend aus, als dass man dann wieder von neuem beginnen muss. Hat man sich zum Üben entschlossen, so sollte man sich mit ganzem Herzen und ganzer Aufmerksamkeit dem Qigong widmen. Ablenkende Gedanken und Zeitdruck sind so gut als möglich auszublenden. Man soll sich die Zeit schenken, mit sich allein zu sein.

Vor allem über die Bedeutung der eigenen Vorstellungskraft sollte sich jeder Mensch bewusst sein. Die Vorstellung im Geist führt zu denselben Effekten im Körper wie die Realität. Das menschliche Gehirn reagiert auf Impulse aus der Vorstellung identisch mit Impulsen aus der Realität. Auf diesem Prinzip beruhen praktisch alle Qigong Methoden. Körperlich eingeschränkte und gelähmte Patienten können die Bewegungen ihres physischen Körpers in Gedanken nachvollziehen und durchführen und dadurch eine spürbare Wirkung zu erzielen. Mit Qigong öffnet sich für diese Menschen eine Möglichkeit, auf ihren Qi-Fluss Einfluss zu nehmen. Auch wenn es für die einzelnen Methoden klar definierte Anleitungen gibt, worauf man wann seine Aufmerksamkeit richten soll, so hat doch jeder Mensch eine individuelle Auffassung dieser Anleitungen. Wenn es zum Beispiel heißt: „Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian“, stellt sich jeder sein Dantian anders vor. Dieses ist ja schließlich nicht klar in Form und Größe erfassbar. Damit unterliegen die Inhalte der Übungen einer subjektiven Auffassung. Der Übende sucht sich in gewisser Weise das, was ihm vordringlich ist als Vorstellung.

Körperhaltung, Gestik, Mimik und Bewegung unterliegen dem emotionalen Bereich und werden zumeist unbewusst daraus gesteuert. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der umgekehrte Weg angestrebt. Im Qigong schlüpft man durch Einnahme bestimmter Körperhaltungen, Regulierung der Atmung und die Aufmerksamkeit auf sich selbst in eine Rolle. Dadurch wird der emotionale Bereich angesprochen.

3.3.3 Bedeutung einer vollständigen Übungsfolge

Auch wenn eine klassische Übungsreihe im Qigong aus mehreren Einzelübungen besteht, sind diese miteinander verbunden. Es folgt also nicht eine Übung der nächsten. Vielmehr fließen die Bewegungen der Einzelübungen ineinander. Die Reihenfolge der Bewegungen beruht auf einer bewährten Erkenntnis und Tradition, bzw. den Prinzipien von Yin und Yang (Lehrhaupt, 2001, S.43).

3.3.3.1 Wann sollte nicht geübt werden?

In der Fachliteratur wird häufig davon abgeraten, bei fiebrigen Zuständen, Übermüdung und akuter Krankheit zu üben. Das würde den Körper zusätzlich schwächen (Chang, 1985, S.28).

Auch soll weder mit überfülltem Magen noch hungrig geübt werden.

Runjin Wu und Römer (1996, S.37) empfehlen, „... vor dem Üben Darm und Blase zu entleeren“.

3.3.3.2 Übungsumgebung

Idealerweise wird Qigong in ruhiger Umgebung geübt. Der Übungsraum sollte wohltemperiert, gut gelüftet und hell sein. Natürlich kann auch im Freien geübt werden (Engl in Bölts et al., 2000, S.135).

Weiters ist ein ebener Untergrund von Vorteil.

Auch empfehle ich eine lockere, der Jahreszeit entsprechende Kleidung aus Naturfaser, die eine maximale Bewegungsfreiheit ermöglicht.

3.3.3.3 Übungszeit

Nach Traditioneller Chinesischer Medizin wird der vierundzwanzig- Stunden Tag in zwölf Doppelstunden unterteilt. Das Qi im Körper ist abhängig von der Tages- bzw. Nacht- Zeit in bestimmten Regionen, Kreisläufen der Leitbahnen und Organen besonders wirksam, konzentriert und aktiv. Die einzelnen Doppelstunden haben entweder Yin oder Yang Charakter (Wenzel, 1999, S.79ff).

- 3-5 Uhr - Lungenmeridian (Yin)
- 5-7 Uhr - Dickdarmmeridian (Yang)
- 7-9 Uhr - Magenmeridian (Yang)
- 9-11 Uhr - Milz-Pankreasmeridian (Yin)
- 11-13 Uhr – Herzmeridian (Yin)
- 13-15 Uhr – Dünndarmmeridian (Yang)
- 15-17 Uhr – Blasenmeridian (Yang)
- 17-19 Uhr – Nierenmeridian (Yin)
- 19-21 Uhr – KS-Meridian (Yin)
- 21-23 Uhr – 3E-Meridian (Yang)
- 23-1 Uhr – Gallenblasenmeridian (Yang)
- 1-3 Uhr – Lebermeridian (Yin)

(Wenzel, 1999, S.79ff.)

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin steigt zwischen 11.00 und 23.00 Uhr Yin auf und Yang sinkt. Zwischen 23.00 und 11.00 Uhr nimmt Yang zu und Yin ab (Runjin Wu & Römer, 1996, S.40).

Runjin Wu und Römer (1996, S.40f.) empfehlen die Zeit zwischen 23.00 und 11.00 besonders für ältere Menschen und Personen mit einem Yang-Mangel, die Zeit zwischen 11.00 und 23.00 besonders für junge und aktive Menschen und Personen mit einem Yin-Mangel als ideale Übungszeit.

Nach Wenzel (1999) ergeben sich in Bezug auf die Qigongpraxis folgende **Zeit-bezogenen Besonderheiten**:

- Für Erkrankungen (zum Beispiel bestimmter Organsysteme) erweisen sich ganz konkrete Tages- und Nacht-Zeiten als mehr oder weniger wirksame Übungszeit.
- Grundsätzlich sollten Übungen mit Yang- Charakter, die den Organismus und den Qi- Fluss aktivieren nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen praktiziert werden.
- Als die beste Übungszeit empfiehlt Wenzel 3-5 Uhr morgens. Zu dieser Zeit beginnt nach chinesischer Auffassung der neue Tag mit dem Eintritt des Qi in den Lungenmeridian. Der Körper kann das Qi der Atemluft besonders gut verwerten (Wenzel, 1999, S.81).

3.3.3.4 Übungsvorbereitung und Übungsabschluss

- Übungsvorbereitung

Man sollte möglichst unbeirrt und mit ganzem Herzen an die Sache herangehen und sich nicht ablenken lassen. Weiters kann ohne Gelassenheit und Geduld nicht der für Qigong so wichtige Zustand der inneren Ruhe erlangt werden.

Vorbereitend ist eine entspannte Haltung einzunehmen. Bevor man mit dem Üben beginnt, sollte die Atmung ruhig und natürlich fließen. Man soll sich innerlich auf die Übungen einstellen und sich genug Zeit nehmen, um in Ruhe üben zu können.

„Leitet man nicht richtig ein, so erreicht die Übung nie die notwendige Tiefe, und schließt man nicht richtig ab, so verzichtet man auf eine wichtige Möglichkeit, Kontrolle über sein Qi zu erlangen ...“ (Pongratz, 2001, S.20).

Vor bewegten Qigong sollte der Körper aufgewärmt werden. Beim stillen Qigong empfehlen Runjin Wu und Römer (1996, S38) „Atemübungen“ als Vorbereitung.

Pongratz (2001) beschreibt **fünf vorbereitende Schritte**:

1. Zuerst entspannt man den gesamten Körper. (siehe Kapitel 4.3.2.5)
2. Man nimmt bewusst Kontakt zur Umgebung (Himmel) auf und zieht dann seine Aufmerksamkeit wieder auf sich zurück.
3. Man nimmt bewusst Kontakt zur Erde auf.
4. Man entspannt das Dantian zwischen den Augenbrauen.
5. Man entspannt die Seele
(Pongratz, 2001, S.20f).

Von vielen Qigong Lehrern/innen wird einleitend vor den Übungen ein Ritual praktiziert. Das ist zum Beispiel eine bestimmte Begrüßung, eine Verbeugung, das Anzünden von Räucherwerk oder ein Schluck grüner Tee. Diese Rituale haben eine Auswirkung auf unsere Motivation. Sie führen dazu, sich in der Übungsumgebung vertraut zu fühlen; es entsteht eine vertraute Atmosphäre. Als etwas Zeit- loses können sie unterstützend helfen, die nötige Ernsthaftigkeit aufzubringen und seine Gedanken und Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu fokussieren (Lehrhaupt, 2001, S.189f).

Der Blick beim Qigong sollte wie die Haltung und die Bewegung locker und entspannt sein. Um den Nacken zu entspannen, wird empfohlen, den Blick etwas zu senken. Es sollte kein Fixpunkt fokussiert werden. Die Augen sind locker geöffnet. In

gewisser Weise ist der Blick nach innen gerichtet. Auf äußere optische und auch akustische Reize sollte nicht eingegangen werden. Es ist darauf zu achten, die Aufmerksamkeit bei sich selbst zu bewahren und sich nicht ablenken zu lassen. Anfängern fällt das oft schwer. Deshalb kann auch mit geschlossenen Augen geübt werden.

- Übungsabschluss

Gleich wie beim Übungsbeginn sollen die einzelnen Übungen und die gesamte Übungsreihe in Ruhe beendet und die Nachwirkung der Übungen bewusst gespürt werden.

Als Übungsabschluss soll das Qi bewusst im unteren Zinnoberfeld/ Dantian gesammelt werden. Dazu werden bei fast allen Qigongübungen die Hände auf diesen Bereich übereinander gelegt; bei Frauen zuerst körpernäher die rechte Hand, außen darüber die linke Hand. Männer legen ihre linke Hand körpernäher (Wenzel, 1999, S.69).

Nach Pongratz (2001, S.21) ist „... das Qi dann nicht mehr im übrigen Körper zu spüren“. Der Qi-Fluss ist wieder normalisiert.

3.3.3.5 Die Schulung von Körper, Atmung und Geist – Die drei Säulen des Qigong

Die drei Säulen des Qigong beeinflussen sich untereinander und sollten immer aufeinander abgestimmt werden. Dies wird dadurch erleichtert oder überhaupt erst möglich, indem sich der/die Qigong-Praktizierende selbst genau beobachtet und in sich hineinspürt.

3.3.3.5.1 Der Körper beim Qigong

Nach Lie T. (in Bölts et al., 2000, S157) beinhaltet die Schulung des Körpers beim Qigong den Aspekt der Haltung, der Bewegung und des Kraftaufwands.

Sowohl für die Körperhaltungen als auch die Bewegungen ist es besonders wichtig, auf die Korrektheit in der Ausführung und auf die der jeweiligen Übung entsprechende Dosierung des Kraftaufwands zu achten. Dann kann die Übung auch ihre erwünschte Wirkung zeigen.

Bei den meisten bewegten Qigongübungen wird von einer bestimmten stabilen und entspannten Körperposition ausgegangen, die als Abschluss der jeweiligen Übung wieder eingenommen wird.

- Die Körperhaltung im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen

Die meisten Übungen im Qigong sind auf das **Stehen** ausgerichtet. Zu stehen ist aber keine Voraussetzung für Qigong.

Ein stabiler Kontakt zur Erde ist für die Qigongübungen, sowohl im Sitzen, Stehen und Liegen Grundvoraussetzung. Eine aufrechte und entspannte Körperhaltung ist nach der Traditionellen Chinesischen Medizin die Grundvoraussetzung, dass das Qi frei und geordnet im Körper fließen kann. Die Wirbelsäule sollte aufgerichtet, aber nicht überstreckt werden. Hals und Nacken sollten auch im Sitzen oder Stehen entspannt sein. Runjin Wu und Römer (1996, S.46) empfehlen als Hilfe sich vorzustellen, dass der Schädel (und in weiterem Verlauf die Wirbelsäule) am Scheitelpunkt (Baihui) an einem Faden aufgehängt ist.

Das gesamte Körpergewicht wird auf den/ die jeweiligen Körperteil/ e übertragen, die sich in direktem Kontakt zum Boden befinden. Den natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule soll nicht entgegengewirkt werden. Diese Entspannung ermöglicht die freie Beweglichkeit des Kopfes. Das Kreuzbein sollte senkrecht zum Boden gerichtet werden, indem man das Becken etwas nach vorn kippt. Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren in Bezug auf das Qi von größter Bedeutung. Hier wird das primäre Qi gespeichert und genährt. Mingmen stellt so zu sagen einen Knotenpunkt der Meridiane dar. „Wenn man bei der Übung in der Taille

locker ist, so wirkt sich das positiv auf den Energieaufbau aus“ (Yuan Li Hong, 1999, S.131). Wesentlich ist auch, den ganzen Körper so weit zu entspannen, dass die Haltung nicht dadurch beeinträchtigt wird. Schultern, Arme und Hände hängen dabei locker herab. Die Knie werden etwas gebeugt.

Der stabile Stand wird im Qigong oft als einleitende Position einer Übungsreihe und zur Beruhigung eingenommen. Körper und Geist entspannen sich und kommen zur Ruhe. Die Aufmerksamkeit wird nach innen auf die Atmung gelenkt. Weiß man während des bewegten Übens nicht mehr weiter oder merkt man, dass die Gedanken abschweifen, hilft die stabile Standposition, sich wieder zu sammeln. Auch kann diese Position als Abschlusshaltung eingenommen werden, um der Qigong-Wirkung nachzuspüren. Dazu schreibt Lehrhaupt (2001, S.124): “Wenn wir in Stille dastehen, entsteht Raum und Zeit, so dass das, was wir gelernt haben, sich entfalten kann“.

Beim **Liegen** sollte grundsätzlich ein Zustand größtmöglicher Entspannung erreicht werden. Das Körpergewicht sollte als vom Boden getragen wahrgenommen werden. Die Handflächen zeigen in der Regel zur Erde.

Im **Sitzen** wird das Gewicht gleichmäßig auf die Sitzfläche verlagert und verteilt. Beim Sitzen auf einem Stuhl sollte der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 45 Grad betragen. Beide Fußsohlen liegen mit ihrer ganzen Fläche am Boden auf. Der Sitz sollte bequem und stabil sein und einen gleichmäßigen und ruhigen Atemfluss ermöglichen. Gleich wie beim Stand ist die Wirbelsäule mit dem Kopf einer senkrechten Linie anzunähern. Beim Sitzen ruhen die Hände in der Regel auf den Oberschenkeln, mit den Handflächen nach oben.

Bei bewegten Übungen und Fortbewegungen sollte immer auf die Mittigkeit im Sinne eines stabilen Standes geachtet werden. Dazu wird wiederum das ganze Körpergewicht auf den Fuß, auf dem man gerade steht, verlagert (Lie T. in Bölts et al., 2000, S.157f).

- Die äußeren und inneren Bewegungen beim Qigong

Im Qigong ist die innere Vorstellung mit den tatsächlich ausgeführten Bewegungen verbunden. Die sanften Bewegungen folgen einem pulsierenden Rhythmus. Auf eine öffnende folgt eine schließende Bewegung, auf eine steigende eine sinkende. Der Geist folgt dem fortlaufenden Wechsel zwischen Schwellen und schrumpfen, Ruhe und Bewegung, Mitte und Peripherie, einatmen und ausatmen (Engl in Bölts et al., 2000, S.135).

3.3.3.5.2 Die Atmung beim Qigong

Die Atmung spielt beim Qigong eine große Rolle.

Hierbei unterscheidet Lie T. (in Bölts et al., 2000) zwischen dem „Einsatz der Atmung bei der Übung“ und den Atemübungen: Das „Qi der Natur“ ist nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin die wichtigste Form von Qi im Menschen (Lie T., 2000, S.158). Die Atmung ermöglicht einen fortlaufenden Austausch von Sauerstoff armer, Kohlendioxid-reicher- und frischer-, Sauerstoff-reicher Luft. Diese von Lie T. (2000, S.158) so bezeichnete „Form der kosmischen Energie“ kann neben den Strahlen der Sonne direkt aufgenommen werden. Obwohl man mit der Atmung die Aktivitäten des Körpers und seine verschiedenen Funktionskreise beeinflussen kann, sollte man als Anfänger seine Aufmerksamkeit nicht zu früh auf den Atem richten. Dazu schreibt Lehrhaupt (2001):

„Statt auf unseren Körper zu lauschen und ihn zu spüren, neigen wir dazu, die Bewegungen zu kontrollieren, vor allem, wenn wir versuchen, sie mit unserem Atemrhythmus in Einklang zu bringen“ (Lehrhaupt, 2001, S.190).

Einerseits wird im fortgeschrittenen Qigong die Atmung bewusst eingesetzt, um die Übungen korrekt durchzuführen bzw. zu erleichtern und andererseits, um eine erwünschte Wirkung überhaupt zu erzielen oder eine Wirkung zu verstärken.

Bei der Qigongpraxis ist vor allem, wenn keine konkreten Anweisungen erfolgen, darauf zu achten, dass der Atem natürlich, ruhig und gleichmäßig und Widerstands los fließt. Die Atmung sollte nicht forciert werden. Lehrhaupt (2001, S.190) sieht eine

zu starke Konzentration als die häufigste Ursache für einen unregelmäßigen und stockenden Atemfluss. Die entspannte und natürliche Atmung entlastet, wirkt sich ausgleichend auf das Nervensystem aus und bildet die idealen Voraussetzungen für eine allgemeine effektive Erholung (Lie T. in Bölts et al., 2000, S 158f).

Foen Tjoeng Lie (1998, S.13) schreibt, dass „... die Auswahl der jeweils eingesetzten Atemtechnik unter anderem von den Übungszielen abhängt“. Den Umgang mit der Atmung beschreibt er als „recht pragmatisch und flexibel“. Der Atemfluss sollte nicht unterbrochen werden und kann der individuellen Geschwindigkeit der Ausführung der einzelnen Übungen angepasst werden. Trotzdem gibt es gewisse Regeln. So wird zum Beispiel beim Aufrichten der Wirbelsäule und bei öffnenden Bewegungen eingeatmet; zum Beispiel beim Aufstehen. Allgemein kann man den Körper in der Phase des Ausatmens besser entspannen, strecken und dehnen. Beugt man die Beine und senkt somit seinen Körperschwerpunkt ab, wird ausgeatmet.

Runjin Wu und Römer (1996, S.46) empfehlen für alle Atemtechniken, die Zunge beim Einatmen so im Mund zu platzieren, dass sie „... sanft den Gaumen hinter den Schneidezähnen berührt und beim Ausatmen wieder locker nach unten sinkt“.

- Die Lungenatmung

Dabei atmet man gleichmäßig und ohne Anstrengung in den Brustraum. Die Lungenatmung wirkt regulierend auf Körperkreisläufe (Qi und Blut). Weiters wird die Kapazität der Lunge erhöht und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert (Runjin Wu & Römer, 1996, S.47).

- Die Bauch- oder Zwerchfellatmung

In der Fachliteratur wird man unweigerlich mit dem Begriff der „Bauchatmung“ konfrontiert. Diese Form der Atmung wird als besonders wirksam beschrieben und kann bei den meisten bewegten Qigongübungen angewendet werden. Bei manchen Übungen wird sie ausdrücklich verlangt. Genauso oft wird aber auch darauf hingewiesen, dass man sich beim Erlernen neuer Atemtechniken Zeit lassen soll.

„... wir sollten stets unsere momentanen Fähigkeiten sowie unsere unterschiedliche Belastbarkeit berücksichtigen“ (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.16).

Somit ist die Bauchatmung fortgeschrittenen Qigong-Praktizierenden zu empfehlen. Auch sollte man diese Atemtechnik erst bei den Übungen anwenden, wenn man sie richtig beherrscht. Ich rate davon ab, während der Qigongpraxis mit der Atmung zu experimentieren.

Bei der Bauchatmung wird der Luftstrom bewusst in den Unterbauch und in der Vorstellung zum Dantian geleitet

Durch die Bauchatmung kann gleichzeitig das Atemvolumen vergrößert und die Atemfrequenz reduziert werden. Dazu senkt man beim Einatmen das Zwerchfell bewusst in den Bauch hinab und bringt es beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition. Dadurch entsteht eine größere Druckdifferenz in der Bauchhöhle. Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin hat diese Atmung eine Massagewirkung auf die Organe (die Peristaltik des Magen- Darmtrakts wird gefördert), bewirkt eine bessere Blutzirkulation und verbessert so ihre Funktionsfähigkeit. Weiters wirkt sich die Bauchatmung beruhigend auf das vegetative Nervensystem aus.

„Diese Atemtechnik hilft Qigong-Übenden, einen besseren gefühlsmäßigen Bezug zum unteren Dantian im Bauch herzustellen. Dadurch wird die geistige Konzentration ins Bauch Dantian, die in vielen Qigong-Übungen verlangt wird, vereinfacht“ (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.15).

- Umgekehrte Bauchatmung/ Bauchgegenatmung

Eine ebenfalls sehr bedeutende Technik ist die umgekehrte Bauchatmung, bei der beim Einatmen der Bauch eingezogen wird. Dazu zieht man nach Runjin Wu und Römer (1996, S.47) „... den Anus leicht nach oben“. Beim Ausatmen wölbt sich die Bauchdecke nach vor.

Dadurch soll die Wirkung der „normalen Bauchatmung“ intensiviert werden (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.15f).

- Intervall-Atmung

Ausgehend von der Vorstellung der Atemweise einer Wasserschildkröte erfolgt auf einen Atemzug bzw. nach der Ausatmung eine Atempause. Auch gibt es Techniken, bei denen die Pause nach der Einatmung erfolgt.

Diese Technik wird unmittelbar als „allgemein belastend“ beschrieben. Regelmäßig geübt kann dadurch Sauerstoff wirtschaftlicher verbraucht und die Atemfrequenz verlangsamt werden. Somit kann sich langfristig eine „gesundheitsförderliche und lebensverlängernde Wirkung“ einstellen.

Bei der embryonalen Atmung wird sehr langsam und ohne Pause geatmet. Verglichen mit dem energiesparenden Effekt des Winterschlafs der Tiere soll diese Reduzierung des Atems dazu dienen, „das eigene Qi“ zu schonen (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.16).

3.3.3.5.3 *Der Geist beim Qigong*

Die Konzentration, die Achtsamkeit, die Willenskraft, die geistige Präsenz, die Aufmerksamkeit, das Vorstellungsvermögen - das Lenken der Gedanken - sind zentrale Elemente des Qigong. Dadurch kann die so genannte „innere Haltung“ bewahrt, Atmung, Haltung und Bewegung aufeinander abgestimmt und korrigiert werden. Beim Qigong wird oft ausdrücklich verlangt, dem durch die jeweilige Übung bewirkten Qi-Fluss in den Leitbahnen bewusst zu folgen oder seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen zu konzentrieren.

3.3.3.6 Die Wirtschaftlichkeit beim Qigong

Bei den meisten Qigongübungen ist darauf zu achten, dass man nur so viel Kraft einsetzt, wie gerade erforderlich ist, um z. B. eine Bewegung auszuführen oder eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen und zu bewahren. Qigong erfolgt unter dem Gesichtspunkt der Effizienz. Die für die Körperhaltung im Qigong so charakteristische

Entspannung hilft, überflüssige Spannung aufzugeben und somit ökonomisch zu arbeiten. Dies ermöglicht eine raschere Regeneration. Auch kann man sich in einem entspannten Zustand besser konzentrieren. Es geht grundsätzlich darum, das „maximal Mögliche mit geringstem Aufwand“ zu erreichen (Lie T. in Bölts et al., 2000, S.160f).

Dieser Kraftaufwand, der nach Foen Tjoeng Lie (1998, S.12) „... unter Einsatz von Konzentration und bewusster Führung sowie Vorstellungskraft dem erforderlichen Bedarf ganz exakt angepasst werden soll, wird als Jing-Kraft bezeichnet“.

Sich diesem Punkt anzunähern erfordert Sensibilität und Feinfühligkeit für den eigenen Organismus, Ausdauer, Geduld und Übung. Geist, Körper und Atmung müssen aufeinander abgestimmt werden. Natürlich gibt es im Qigong auch Übungen, die den Einsatz der maximal mobilisierbaren Kraft fordern.

3.3.3.7 Die Bedeutung der Mitte

Im Qigong bewegt man sich aus seiner Mitte heraus. Sämtliche Körperschwerpunkte sind beim stabilen Stand einer gedachten Ebene anzunähern. Diese vereinen sich nach chinesischer Vorstellung im Unterbauch zwischen unterem Dantian und Mingmen. Dort haben die Bewegungen ihren Ursprung und dorthin kehrt man nach einem Bewegungsablauf auch gedanklich wieder zurück. Somit wird der Zustand des Gleichgewichts bewahrt. Beim Qigong kommt es zu einer möglichst ökonomischen Verlagerung des Körperschwerpunktes. Mitunter deshalb werden bei vielen Qigong - Bewegungen unterschiedliche Tiere imitiert, die diesem Ideal der Gewichtsverlagerung weitgehend entsprechen.

Sehr oft wird bei Qigongübungen die bewusste Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen, allen voran das Dantian gerichtet und während der Übung dort bewahrt.

Sich aus der Mitte heraus zu bewegen ist nach Lehrhaupt (2001) eines der wichtigsten Prinzipien von Qigong: „Wenn unsere Bewegungen dieser Mitte entspringen, fühlen wir uns stabil und geerdet und sind trotzdem frei, uns leicht und gewandt zu bewegen“ (Lehrhaupt, 2001, S.63).

Feng Fu Gia schreibt dazu (1986, S.107): „Kannst du an der Mitte festhalten, gibt es keinen Makel“.

Landmann (2002, S.185) beschreibt die „Wahrung der Mitte“ während einer physischen Bewegung „... als ein nicht nach außen gerichtetes Bewahren der eigenen Bewegung“.

„In den Bewegungskünsten wird geübt, eine geistige und körperliche Haltung einzunehmen, durch die jede Bewegung aus dem Dan-tian entspringt“ (Lind, 1998, S.46).

3.3.4 Qigong im Alltag

Meines Erachtens beeinflussen sämtliche Erfahrungen das Denken und Handeln eines Menschen. Er ist sich dessen entweder bewusst oder auch nicht. Somit beeinflussen auch die Qigongerfahrungen die Menschen. Viele dieser Erfahrungen werden in den Alltag, in Lebensbereiche, die auf den ersten Blick nichts mit Qigong zu tun haben, übertragen. Bei der Qigongpraxis schlüpft man in eine gewisse Rolle. Nach und nach wird es möglich, diese Rolle auch zu leben.

Häufig kommt es bei den Qigongpraktizierenden zum so genannten „aha-Erlebnis“, das neue Wege erschließen kann. Qigong kann dazu führen, die Dinge klarer zu sehen und sich seines eigenen Handelns bewusster zu werden. Die Wahrnehmung wird verschärft und intensiviert.

Durch die allgemeine Verbesserung von Funktionskreisen im Organismus wird dieser auch belastbarer gegenüber Alltagsanforderungen. „Der Alltag ... wird ... in seinen Anforderungen als weniger unangenehm und als bewältigbarer [sic] erlebt“ (Pankoke, 1998, S.170).

Qigong bringt den physischen Körper und die Psyche in einen ausgeglichenen Zustand. Im Qigong lernt man, seinen Körper zu zentrieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Der stabile Stand mit einer bewusst erlebten Verwurzelung ist dazu hilfreich. Nun können die ökonomischen und zentrierten Bewegungen und Haltungen auf Bewegungen im Arbeitsalltag und generell alle Lebensbereiche übertragen werden. Das wäre erstrebenswert.

Nach Pankoke (1998, S.170) „... baut der Übende ... Kompetenzen auf, die in einer freudigeren, konzentrierteren [sic] und motivierteren [sic] Alltagsbewältigung resultieren“.

Viele der bei der Qigongpraxis bedachten Prinzipien können auf Situationen im täglichen Leben übertragen werden. So auch das Prinzip der Wirtschaftlichkeit. Im Qigong lernt man mit seinen Energien hauszuhalten. Was ist zum Beispiel der minimal benötigte Aufwand sich zu bewegen und bestimmte Haltungen einzunehmen? Dieses Effizienzdenken kann auf alle Bewegungen übertragen werden. Mit seinen Kräften sparsam umzugehen ist eine Form der alltäglichen Lebenspflege. (siehe 2.3.2.4)

Auch die durch Qigong erworbene oder verbesserte Fähigkeit, sich aus der Mitte heraus zu bewegen, kann auf sämtliche Bewegungen übertragen werden.

Foen Tjoeng Lie (1998) schreibt, dass sich der durch Qigong angeeignete stabile und entspannte Stand auch auf den Gang auswirkt: „Die Bewegungen sehen dann nicht nur exakt aus, sondern vermitteln Ruhe, Gleichmäßigkeit und Harmonie“ (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.10).

Einen anderen Ansatz zum Thema „Qigong im Alltag“ stellen bestimmte Übungen aus dem Qigong dar, die in Alltagssituationen bewusst praktiziert werden können.

Pongratz (2001, S.18) empfiehlt für Alltagssituationen, in denen man von vielen Menschen umgeben ist (z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln), mit „geschlossenen“ Übungen zu arbeiten.

3.4 Auswirkungen von Qigong auf den menschlichen Organismus- Die Regulation und Beeinflussung von Körperfunktionen durch die Qigongpraxis

Qigong spricht die Selbstregulationskräfte im Menschen an.

Die Übungsformen im Qigong integrieren Körper und Geist und dienen der allgemeinen Vitalisierung. Der Körper wird stabilisiert und mobilisiert. Die Elastizität der Sehnen, Bänder und Muskeln nimmt zu. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden beweglicher und flexibler. Der Geist wird wach und agil.

Sie können „... die Atmung intensivieren und als Meditation in Form von Bewegung eine entspannende, stresslösende [sic] Wirkung haben“ (Henschel R. in Bölts, 2000, S. 76).

Die einzelnen Methoden wirken sich auf die Regulation des gesamten Organismus aus (Tianjun L. & Tianbin S. in Bölts et al., 2000, S.88).

Der/die Qigong-Praktizierende erlebt durch die aufgewendete Aufmerksamkeit, Konzentration und eben der jeweiligen Übungsform oder Reihe seinen Körper bewusster. Er bekommt einen Zugang zum eigenen Bewusstsein, der eigenen Steuerung. Durch diese „steigende Sensibilität“ für den eigenen Körper kann auch Erkrankungen insofern vorgebeugt werden, als dass eine bevorstehende Dysfunktion schon im Anfangsstadium bewusst wahrgenommen wird.

Der Fluss von Qi kann unmittelbar subjektiv sehr unterschiedlich empfunden werden. Egger et al. (2006, S.16) rechnet dazu das Empfinden von „Wärme und guter Durchblutung“, „Hitze“, „Erfrischtheit“ oder einem „fließen wie Strom“.

Das Lösen von Energieblockaden kann sich in einem unkontrollierbaren Zittern und „vibrieren“ verschiedener Körperteile und Gliedmaßen bemerkbar machen.

Engl in Bölts et al., (2000, S.139) berichtet von Phänomenen wie Jucken, Kribbeln, Taubheitsgefühle, Schmerzen, Wärme bzw. Kältegefühlen und Schweißausbrüchen. Werden sie als angenehm empfunden, so sollen sie zugelassen werden. Sind sie jedoch unangenehm, so kann oft durch Haltungs- oder Bewegungs- Änderungen Abhilfe geschaffen werden.

Qigong stellt eine auf vielen Ebenen wissenschaftlich erforschte Praxis dar. Es gibt Studien über den Einfluss von Qigong auf Immunfunktionen, über die Erforschung des Elektroenzephalogramms (EEG), die Erforschung der Atemregulation und auch die Erforschung der psychologischen Wirkung des Qigong (Jun C. in Bölts et al., 2000, S.82f).

Qigong Methoden wirken sich auf die Regulation des gesamten Organismus aus. „... es findet eine Lockerung der Muskulatur bei gleichzeitiger innerer Festigkeit statt“ (Engl in Bölts et al., 2000, S.136).

Durch Qigong nimmt der Praktizierende Einfluss auf sein inneres Qi (=NeiQi): „Das NeiQi reguliert Yin und Yang, harmonisiert Qi und Blut, macht die Meridiane durchgängig (beseitigt Blockaden) und bewahrt und mehrt das ZhenQi [=Wahres Qi]“ (Wenzel, 1999, S.77).

Entspanntes Üben und Atmen wirkt sich positiv und regulierend auf Blutkreislauf und vegetatives Nervensystem aus (Römer, 1996, S.33).

Auch wird nach Römer (1996, S.34) „durch die ruhige, tiefe und langsame Atmung bei Qigong das Zwerchfell bewegt und die Lungenkapazität erhöht“.

Grundsätzlich sollte der/die Qigong-Praktizierende beachten, welche Beweggründe ihn zu welchem Übungsprogramm veranlassen. Will man etwa die Genesung einer chronischen Erkrankung einleiten bzw. unterstützen oder einfach vorbeugend seinem Körper etwas Gutes tun. Je nach persönlichem Hintergrund werden sich die Übungen auf den Organismus unterschiedlich auswirken.

3.4.1 Unmittelbare und langfristige Effekte der Qigongpraxis

Eine regelmäßige und korrekte Qigongpraxis kann den physischen und psychischen Allgemeinzustand verbessern. Durch Qigong lassen sich viele Funktionsstörungen der inneren Organe, psychosomatische Beschwerden sowie konstitutionelle Erkrankungen und Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates behandeln und auch vorbeugen. Auch wenn sich eine Person vor ihrer ersten Qigongerfahrung Beschwerde frei und gesund fühlt, kann sich zum Beispiel ihre Verdauung verbessern und somit auch Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel effektiver ausgeschieden werden. Deshalb ist meines Erachtens eine strikte Trennung von reinen Gesundheitsübungen und medizinisch-therapeutischen Verfahren oft schwierig, werden gewisse Übungen sowohl als auch angewendet. Bei manchen Menschen können sich bestimmte Effekte unmittelbar bemerkbar machen, die sich bei anderen erst nach Wochen- oder Monate langer Praxis einstellen.

Sowohl bei der Praxis von medizinisch-therapeutischen Qigong als auch bei Übungen zur Lebenspflege können aber unterdrückte Emotionen hochkommen, die durch Widerstand und Unterdrückung lang aus dem Bewusstsein verdrängt worden waren (Egger et al., 2006, S.16).

Trotzdem möchte ich in diesem Kapitel zwischen den Auswirkungen einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis sowohl bei medizinisch therapeutischen Verfahren als auch bei Gesundheitsübungen unterscheiden, um meine Arbeit übersichtlich zu gestalten.

3.4.1.1 Auswirkungen einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis bei medizinisch-therapeutischen Verfahren

Nach Werner (in Römer, 1996, S.75) hat Qigong einen „... bedeutsamen Einfluß [sic] auf die Harmonisierung der Lebensqualität innerhalb eines breitgefächerten [sic] Ursachenkomplexes, der Krankheit/ Disharmonie/ Imbalance [sic] verursachen kann“.

Im Gegensatz zu unserer westlichen Auffassung einer Behandlung, wo die Verantwortung meist auf den betreuenden Arzt übertragen wird, bedeutet Qigong für den Betroffenen im Wesentlichen Arbeit und Beschäftigung mit sich selbst.

Medizinisch therapeutische Verfahren in Bezug auf Qigong sollen den Patienten sanft und gründlich in seine Körperlichkeit zurückzubringen. Seele, Emotionen, geistige Bereiche und Körper werden wieder zusammengeführt und nicht länger als getrennt empfunden.

Qigongübungen aus dem medizinisch-therapeutischen Bereich, die in Kliniken angewendet werden, können in zwei Kategorien unterteilt werden. Einerseits legt der/die Arzt/in bei der Qigong-Akupressur selbst Hand an, andererseits wählt er/sie Übungen aus, die bei den jeweiligen Beschwerden helfen sollen. Diese Methoden bringt der/die Arzt/in dem Patienten bei, damit dieser sie selbst üben kann. Somit wird die Eigeninitiative des Patienten gefördert. Er wird angeregt, sich mit seinem Körper auseinanderzusetzen und so selbst auf eine Verbesserung seines Gesundheitszustandes hinzuarbeiten.

Die Ausführung der Qigongübungen ist abhängig von den psychologischen Anpassungsfähigkeiten der Behandelten. Bei der Übungsauswahl ist vor allem auf die Art der Erkrankung, den Allgemeinzustand des Patienten, seine Lebensgewohnheiten, den Krankheitsgrad, die Fähigkeit des Patienten zur Aufnahme von Qigong und die Methodenkombination zu achten.

Dadurch, dass der Organismus als Gesamtsystem reguliert wird, wird auch die betroffene Körperregion, -Organ, etc. positiv beeinflusst. Deshalb kann oft ein und dieselbe Methode bei unterschiedlichen Beschwerden hilfreich sein (Tianjun L. & Tianbin S. in Bölts et al., 2000, S.87).

Jun Cai (in Bölts et al., 2000, S.82) schreibt über Qigong: „Generell ist es so, dass das Innen Nährende Qigong für die Verdauung, die Entspannungsübung gegen Bluthochdruck, Guo Lin Qigong ... gegen Tumore wirksam sind“.

Laut Tianjun L. et al. (in Bölts et al., 2000, S.92) „... zeigen klinische Erfahrungen, dass die Wirkung von Qigong auf die Behandlung von Krankheiten, ..., vorwiegend besser als die Wirkung von Sport ist“.

Durch therapeutisches Qigong sollen die Selbstheilungskräfte der Patienten angeregt werden. Häufig wird dazu die Aufmerksamkeit, die Vorstellungskraft und somit das Qi in die betroffene Körperregion, das erkrankte Organ etc. gelenkt (Kauschat-Debus in Bölts, 2000, S.128).

Speziell bei körperlich stark eingeschränkten Menschen können so Krankheitszustände gebessert oder sogar geheilt werden. In vielen Übungen aus dem so genannten „stillen Qigong“ wendet man sich der betroffenen Region tatsächlich zu, spricht sie innerlich an und versucht diese aufmerksam und bewusst wahr zu nehmen.

„Die Erfahrung, selbst etwas zur eigenen Heilung beizutragen und damit mehr Eigenverantwortung und Eigensteuerung zu übernehmen, stärkt das Bewusstsein für die eigene Kraft und Kompetenz“ (Engl in Bölts et al., 2000, S.140).

Weiters sieht Engl (in Bölts et al., 2000, S.14) Qigong als eine „... Ressource für Psychohygiene, Stärkung und Stabilisierung der Therapeutinnen und Therapeuten, die mit traumatisierten Patientinnen und Patienten arbeiten“.

Es ist immer auf einen Ausgleich zwischen geistiger und körperlicher Aktivität zu achten. Dieses Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin wird auch in der Therapie vermittelt und sollte vom Patienten in sein tägliches Leben übertragen werden.

Chang (1985 S.29) schreibt, dass bei Chinesischen Heilübungen der Puls meist unter 110 Schlägen pro Minute bleibt.

Im Sinne der Affirmationen werden Gedanken bewusst zu bestimmten Regionen des Körpers oder zu bestimmten Organen geleitet. Durch diese positiven Gedanken und das bewusste „Sich auseinander setzen“ können Funktionsstörungen behandelt und behoben werden (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.26).

Je weiter man in das eigene selbst vordringt, desto mehr wird sich lösen. Das findet nicht nur auf emotionaler Ebene statt. Muskuläre Ketten beginnen sich nach und nach zu lösen.

Aber auch bei Menschen, die nicht an einer bestimmten Erkrankung leiden und sich eigentlich gesund fühlen, kann der Qi-Fluss gestört sein. Eine sichtbare Störung bedeutet, dass eben dieser gestörte Qi-Fluss im physischen Körper manifest geworden ist.

Die Traditionelle Chinesische Medizin trennt nicht körperliche, seelische und geistige Aspekte einer Krankheit. Vielmehr ist es eine Funktionsstörung des Qi, die sich unterschiedlich manifestiert.

Im Westen kann Qigong eine klassische schulmedizinische Behandlung meist zwar nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Nach Yuan Li Hong (1999, S15) kann das durch Qigong gesammelte, gebündelte eigene Qi auch auf andere Menschen übertragen werden. Dies stellt eine weitere Form der Behandlung.

Aus ihrer Erfahrung mit Patienten/innen berichtet Engl (in Bölts et al., 2000, S.139), dass sich „viele ... frischer, lebendiger und zufriedener fühlen. Ängste, innere Unruhe und Schmerzen treten oft zurück.“

Bei den unterschiedlichsten Formen von Krankheit liegt ein bedeutender Schritt in Richtung Besserung anfangs darin, seine Körperlichkeit auch oder gerade in der Erkrankung wahrzunehmen und zu akzeptieren; dem erkrankten Körper nicht mehr ablehnend entgegenzustehen. Somit kann Qigong helfen körperliche Phänomene anzunehmen und nicht mehr zu verleugnen.

Chinesische Heilübungen des therapeutischen Qigong sind bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen und Erkrankungen mit einer starken emotionalen Komponente wie z. B. Kolitis, Depression, Bluthochdruck, Entzündungen des Zwölffingerdarms und Magengeschwüren besonders wirksam (Chang, 1985, S.16ff).

3.4.1.2 Auswirkungen einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis bei Gesundheitsübungen zur Lebenspflege (yangsheng)

Chinesische Gesundheitsübungen können als eine präventive Methode verstanden werden. Diese stärken nicht nur das Immunsystem, sondern beziehen auch die mentale Komponente mit ein. Einfach gesagt wird der Organismus damit sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene belastbarer gegenüber Umwelteinflüssen aller Art. Das Immunsystem eines Menschen hängt direkt mit dem Zustand seiner Emotionen zusammen. Negative, verdrängte und blockierte Emotionen schwächen. Qigong gibt einem die Möglichkeit, sich dieser Emotionen bewusst zu werden und sie zu transformieren. Krankheiten vorzubeugen ist natürlich seinen Aufwand wert.

„Ein wesentlicher Gedanke bei der Entwicklung von Übungen zur Pflege der Lebenskraft war, mit der Natur, ihren Gesetzmäßigkeiten und Kräften in Einklang zu leben; ...“ (Hildenbrand G. in Bölts et al., 2000, S.97).

Vor allem das so genannte Daoyin-Qigong beinhaltet eine Menge von Übungen zur Pflege der Gesundheit. Laut Wenzel (1999, S.55) wird „... nur durch die Daoyin-Übungen das NeiQi [=Wahres Qi] vermehrt und gestärkt“ .

Egger et al. (2006, S16) stellen dazu weiters fest, dass sich bei regelmäßiger Qigongpraxis anfänglich eine vorübergehende Müdigkeit, aufgrund einer angekurbelten Selbst- Entgiftung, einstellen kann.

4 Die Qigong-Etablierung im Westen

Tianjun L. et al. (in Bölts et al., 2000, S.89) stellten fest, dass die Menschen im Westen lieber bewegtes Qigong lernen und üben. An Übungen in Ruhe haben weniger Menschen Interesse.

4.1 Warum steigen der Bedarf und die Nachfrage fernöstlicher Übungssysteme wie Qigong?

Zu Beginn dieses Kapitels möchte ich versuchen, anhand Belschners „ Dimensionen des Menschenbildes den steigenden Bedarf an fernöstlichen Übungssysteme im Westen zu erörtern (Belschner in Bölts et al., 2000, S. 52ff).

Die meisten Menschen werden sich im Lauf ihres Lebens einmal die Frage nach dem Lebenssinn stellen und nach Möglichkeiten suchen, wodurch sie ihrem Leben einen Sinn verleihen können.

Nach Belschner verstehen sich **vier Dimensionen**, auf denen Personen glauben, Antworten für ein neues Menschenbild und die Sinnfrage zu finden, als besonders bedeutsam:

- Funktionsstüchtigkeit
Wenn sich eine Person auf ihre körperliche und geistige Funktionsstüchtigkeit im Rahmen privater und/ oder beruflicher Anforderungen konzipiert, würde sie den gängigen kulturellen Mustern von steter Leistungsbereitschaft entsprechen.
- Materialistische- Hedonistischer Lebensstil
- Transzendente Werte
Als Antwort auf die Frage nach den lohnenden Momenten, die „Leben und Arbeit der Mühe wert machen“, verweist Maslow auf so genannte

„transzendente Werte“ wie „Wahrheit, Güte, Schönheit , Vollkommenheit, Eleganz ...“ (Maslow 1969, zitiert nach Belschner in Bölts et al., 2000, S.55). Belschner, (in Bölts et al., 2000, S.55) stellt hierzu fest, dass „diese Werte ein tauglicher Maßstab sein können, um Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und der Person eine eindeutige Orientierung an die Hand geben können“.

o Transpersonale Erfahrungen

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens können die Grenzen des Alltagsbewusstseins überschritten werden.

Folgende **Kriterien des westlichen Alltags- Bewusstsein** gelten als wesentlich:

- Die Dreidimensionalität des Raumes
- Das Wahrnehmen des menschlichen Körpers als ein abgeschlossenes System mit seinen distinkten Grenzen an der Körperoberfläche.
- Die Tatsache, dass zwischen dem eigenen Körper und den Objekten „dort draußen“ unterschieden werden kann.
- Das Erleben, dass man sich als „sich selbst“ erkennt, und das eigene Selbst über den Zeitverlauf hinweg aufrechterhalten kann (Belschner in Bölts et al.; 2000, S.56).

Mit der Unterstützung verschiedenster Übungswege kann eine Erweiterung des Bewusstseins im Sinne von transpersonalen Erfahrungen spontan eintreten. Solche spirituellen Übungswege haben sich in allen Kulturen etabliert.

„Geeignete kulturspezifische spirituelle Übungswege sind u.a. die Kontemplation (Jäger 1991), die Meditation (Aitken 1991), Yoga (Feuerstein 1981; Eliade 1985; Martin 1985) und auch Qigong und Tai Ji (Bölts 1994)“ (Belschner in Bölts, 2000, S.56).

„Die Respektierung der transpersonalen Dimension war nach Maslows Meinung zentral für die Gesundheit des Einzelnen wie der Gesellschaft“ (Waldman 1996, S.9, zitiert nach Belschner in Bölts et al., 2000, S.57).

Belschner, (in Bölts, 2000, S.57) bekräftigt Maslows Schlussfolgerung, dass „... zwischen dem kulturellen Unbehagen in westlichen Kulturen und der mangelnden (Erkenntnis und) Erfüllung transpersonaler Bedürfnisse durchaus ein Zusammenhang“ besteht.

Einen ganz banalen Ansatzpunkt bei der Suche nach einer Begründung für die zunehmende Beliebtheit und Nachfrage an fernöstlichen Gesundheitspraktiken bildet meines Erachtens die Tatsache, dass immer mehr Menschen speziell in Berufen im Dienstleistungssektor einen beträchtlichen Anteil ihres Arbeitsalltags im Sitzen verbringen. Langes Sitzen wirkt sich auf den menschlichen Bewegungsapparat eher negativ aus. Auch „leben viele [Menschen] durch das politische System in angespannten Beziehungen zu den Arbeitskollegen und im öffentlichen Leben“ (Yuan Li Hong, 1999, S.146).

Da aber die wenigsten ihren Job deshalb kündigen oder einen anderen wählen würden, steigt auch das Bedürfnis nach einem Ausgleich in Form von Bewegung, nach mehr Lebensfreude und einer Stärkung des vegetativen Nervensystems.

Qigong kann diesem Bedürfnis insofern gerecht werden, als dass es den Bewegungs- und Stützapparat stärkt und kräftigt, dehnt und entspannt. Gleichzeitig gibt es in einer Qigong-Übungsgruppe keine Hierarchie. Die Teilnehmer kommen meist mit ähnlichen Anliegen; ein Werkzeug für eine langfristige Gesundheit zu erlernen, um gesundheitliche Probleme selbst in den Griff zu bekommen oder solchen vorzubeugen. Es herrscht im Normalfall eine ausgeglichene, angenehme und entspannte Stimmung. Egger et al. (2006) schreiben dazu:

„Im Gegensatz zu westlichen Wegen der Fitness ist der östliche Weg ein weitgehend anstrengungsfreier und sanfter, der nie gegen Blockaden arbeitet, sondern transformiert und auflöst“ (Egger et al., 2006, S.15).

Einer der Hauptgründe, warum sich immer mehr Menschen im westlichen Kulturkreis auf eine fernöstliche Übungspraxis wie Qigong einlassen, ist meiner Meinung nach auch darin begründet, dass sie einfach davon profitieren.

4.2 Die Krise der Medizin im Westen

Die mittlere Lebenserwartung in den industrialisierten Ländern steigt. Gleichzeitig sinkt die Zahl der Neugeborenen. Das bedeutet, dass der prozentuale Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung wächst. Als ein weiterer entscheidender Faktor kommen sicherlich noch die rasanten Fortschritte der Pharmaindustrie hinzu. Nach Schott T. (in Bölts & Belschner, 2000, S.7) ist „... eine der größten Herausforderungen an unser Gesundheitssystem die Anpassung an den Wandel des Krankheitspanoramas und die demographische Verschiebung im Altersaufbau unserer Gesellschaft“.

Ältere Menschen verlangen eine erheblich höhere medizinische Aufmerksamkeit, als dies bei derselben Erkrankung für jüngere Menschen der Fall ist. Ein Zwanzigjähriger mit einem offenen Oberschenkelbruch wird viel schneller wieder gesund als ein Siebzigjähriger. Es liegt in der Natur des Menschen, dass die Zellen in jungen Jahren wesentlich schneller regenerieren als bei älteren Menschen. Aufgrund der rasanten Entwicklung im technisch- medizinischen Bereich bekommt der Mensch in den industrialisierten Ländern den Eindruck, dass seine Gesundheit und sein Wohlbefinden von außen durch diverse therapeutische Maßnahmen regenerierbar ist. Nach Wenzel (1999, S.20) liegt das Problem diesbezüglich darin, dass versucht wird, „... Krankheit aus dem Leben des Menschen zu eliminieren, allerdings ohne den Patienten persönlich wesentlich daran zu beteiligen“.

Nach offiziellen Angaben sind chronische Krankheiten die Todesursache bei 70 Prozent der Menschen in westlichen industrialisierten Ländern. Dazu zählen Herzleiden, Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kreislaufstörungen und auch Depressionen. Chronisch degenerative Krankheiten haben einen langen Verlauf, führen zu allmählichem Kraftverlust und werden nur selten geheilt. Diese Krankheiten

werden meist schon in jüngeren Jahren erworben. Mit fortschreitendem Alter verstärken sich dann die Symptome und durch die verstärkten funktionalen Störungen sind die betroffenen Körperregionen immer mehr beeinträchtigt. Meistens werden sie durch langfristige ungesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen, Stress, Alkohol, Nikotin, schlechte Ernährung und mangelnde Körperbewegung hervorgerufen, und bedeuten einen leidvollen Lebensabend (Frantzis, 2008, S.43; Bölts et al. 2000, S.8)

Auch ist „... eine monokausale Begründbarkeit häufig nicht möglich, denn sowohl somatische, psychische wie soziale Bedingungen spielen bei der Entstehung chronischer Krankheiten eine zentrale Rolle“ (Schettler 1998, S.33, zitiert nach Bölts et al. 2000, S.8).

Die Beträge, die für Ärzte, Krankenhausaufenthalte und Pharmazeutika ausgegeben werden, sind außerordentlich hoch und wachsen an.

Dazu kommt in der heutigen Zeit, dass einerseits die Beiträge für Krankenversicherungen ansteigen, sich auf der anderen Seite aber immer weniger Menschen eine solche Versicherung leisten können.

Die meisten Ressourcen fließen in die nach Schott (in Bölts et al., 2000, S.8) so bezeichnete „Akut-, Hitech- und Hochleistungsmedizin“.

Weiters ruft Schott (2000, S.8f.) zu einer grundlegenden Veränderung im Gesundheitssystem auf. Es bedarf einer Erneuerung in der Prävention und Gesundheitsförderung. Auch sollte die Rehabilitation und die Pflege aufgewertet beziehungsweise ausgeweitet werden. Die Akutmedizin müsse hingegen deutlich reduziert werden.

Denn in diversen Präventionsprogrammen sind Experten seit Jahrzehnten bemüht, Verhaltensweisen, die den Gesundheitszustand gefährden könnten, einerseits abzubauen und andererseits vorzubeugen. Die mittelfristigen Erfolgsraten sind aber alles andere als zufrieden stellend (Grande in Bölts et al., 2000, S.21).

Belschner (in Bölts & Belschner, 2000, S.43) sieht die „Ursache der fortdauernden Krise im Gesundheitswesen in einem defizit- orientierten und ich- zentrierten Leitbild von Gesundheit begründet“.

Meiner Meinung nach sollte sich jeder möglichst schon in jungen Jahren ernsthaft Gedanken darüber machen, ob er im Alter körperlich und geistig aktiv sein will und

nicht angewiesen auf einen Pfleger, Heim, und die Pharmaindustrie. Man muss natürlich bereit sein, die erforderliche Zeit und Mühe aufzubringen. Die Zeit schreit nach neuen Möglichkeiten die Gesundheit nicht nur älterer Menschen zu steigern und zu erhalten. Eine Möglichkeit ist es sicherlich, auf die jahrtausende alten Erfahrungen und bewährten Methoden und Modelle der Traditionellen Chinesischen Medizin zurückzugreifen. Qigong stellt eine alternative Gesundheitspraxis dar, die ohne Zweifel helfen kann, die Eigenverantwortung für sein Wohlbefinden zu übernehmen, gesund zu bleiben und chronische Erkrankungen vorzubeugen, zu bessern und auch zu heilen. Sicherlich kann regelmäßig geübtes Qigong die Prognose des Betroffenen wesentlich verändern.

Ich stimme mit Chang (1985, S.31) bei seiner Aussage zu, dass „Medikamente weder über- noch unterbewertet werden sollten“. Oft ist eine medikamentöse Behandlung nicht zu umgehen; oft aber sehr wohl.

Optimal wäre es, bewährte Methoden und Praktiken verschiedenster Kulturen in eine Behandlung einfließen zu lassen. Dadurch könnte die bis heute relativ starre westliche Schulmedizin sinnvoll ergänzt werden. Somit könnte zum Beispiel die Wirkung einer Qigongübung die Wirkung eines synthetischen Pharmazeutikums unterstützen und verstärken.

„Für die dritte Welt tut sich hier die Chance auf, mit einfachen Mitteln die Gesundheitsversorgung großer Bevölkerungsmassen zu verbessern. Für den Westen bieten sich neue Therapiemöglichkeiten in einigen Bereichen, wo die Schulmedizin wenig vermag oder ihre Mittel mit starken unerwünschten Nebenwirkungen behaftet sind, so bei psychosomatischen Erkrankungen oder bei chronischen Schmerzzuständen“ (Stux et al., 1985, S.2).

Meines Erachtens wird bei der Behandlung von Krankheiten oft die Komponente der Ernährung außer Acht gelassen. Langfristig kann eine unausgewogene oder einseitige Fehlernährung in einer Erkrankung zum Ausdruck kommen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin hängt die Gesamtkonstitution des menschlichen Organismus wesentlich mit der Nahrung zusammen.

Bei der Behandlung sämtlicher Krankheiten sollte man nach den Ursachen suchen und nur in akuten Fällen die Symptome synthetisch unterdrücken.

„Der heutige Mensch erkrankt an sich selbst, weil sich sein Äußeres vom Inneren getrennt hat“ (Blome, zitiert in Wenzel, 1999, S.20).

4.3 Über kulturelle Hürden, Schwierigkeiten und Probleme

Qigong als ganzheitliche Körperübungspraxis entspringt einer zu unserem westlichen System völlig unterschiedlichen Kultur. Belschner (in Bölts et al., 1996, S.5) stellt fest, dass in der dem Qigong „... zugrunde liegenden Theorie Annahmen enthalten sind, die sich uns schwer, wenn überhaupt erschließen wollen“.

Wir leben heutzutage aber in einer Zeit, in der sich die verschiedenen Kulturen zunehmend vermischen und beeinflussen. Wenngleich das wesentlich durch Massenmedien, Infrastruktur, technischen Fortschritt und erleichterte Kommunikation beeinflusst, gefördert und überhaupt erst ermöglicht wird, so betrachte ich diese Tatsache trotzdem als natürlich und gesetzmäßig. Dementsprechend sollte diese Chance wahrgenommen werden, seinen eigenen Wissenshorizont zu erweitern und zu ergänzen. So kann man sich weiterentwickeln. Dabei ist Vorsicht geboten. Aufgrund der Informationsfülle sollte kritisch zwischen brauchbar und unbrauchbar, wahr bzw. falsch unterschieden werden. Dies bedarf sicherlich einer überdurchschnittlichen Feinfühligkeit für das Wesen der Dinge, die über den „gesunden Hausverstand“ hinausgeht.

„Angesichts der Demokratisierung des Qigong, d.h. seiner Popularisierung und seiner damit einhergehenden Funktionalisierung zu präventiven und therapeutischen Zwecken, besteht zumindest die Gefahr, daß [sic] es – einer westlichen Verwertungslogik des kurzfristigen Effekts als Erfolgskriterium folgend – aus dem einzigartigen kulturellen Kontext herausgelöst, „benutzt“ und konsumiert wird“ (Bölts et al., 1996, S.5).

Qigong ohne philosophische und theoretische Aspekte ist nahezu unbrauchbar und unwirksam. Der Fitnessaspekt darf nicht im Vordergrund stehen. Qigong läuft Gefahr, im westlichen Kulturkreis als rein Bewegungs-betontes Körperübungssystem aufgefasst zu werden. Übungen mit Betonung der äußeren harten Kampfkünste, der äußeren passiven Bewegungen und Haltungen können nach Frantzis (2008, S.23) „... nur eine äußerst begrenzte Menge an Chi in Bewegung setzen“. Weiters schreibt er, dass „... der Yoga-, Tai-Chi- und Chi-Gung- (Qigong-) Unterricht im Westen in den meisten Fällen die innere Komponente nicht vermittelt“ (Frantzis, 2008 S.23).

Um im ganzheitlichen Sinn langfristig eine wahre innere Harmonie zu erlangen, bedarf es einer umfangreichen und bewussten Lebensführung in allen Bereichen.

Sämtliche dieser anderen Bereiche wie zum Beispiel Ernährung haben in der Traditionellen Chinesischen Medizin ihren Platz.

Auch findet eine fortlaufende Abwandlung der einzelnen fernöstlichen Übungssysteme statt, die oft Elemente verschiedenster Systeme miteinander kombiniert. Dabei rückt das Wesen der Übungen oft in den Hintergrund. Eine solche Entwicklung sollte kritisch betrachtet werden. Aber „trotz des für westliche Köpfe noch immer nebulösen energetischen Ansatzes ist Qigong dem Umfeld einer pseudo- esoterischen Verkitschung weitgehend entronnen“ (Henschel in Bölts et al., 2000, S.77). Laut Henschel verdanken wir das den Ärzten und Ärztinnen, die Qigong in ihr klassisches Behandlungsrepertoire integriert haben.

Die Nachfrage und der Bedarf an alternativen gesundheitsfördernden Methoden ist größer denn je. Trotzdem wage ich zu vermuten, dass die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin den meisten Menschen im westlichen Kulturkreis (noch?) äußerst fremd anmuten.

5 Ein Überblick und Vergleich über die Bedeutung des „Energie-Begriffs“ in anderen Übungssystemen

Qigong stellt gemeinsam mit TaiChi die zwei bedeutendsten chinesischen Übungssysteme dar. Beide basieren auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Theorie von Yin und Yang. Erst durch das fortlaufende Gegenspiel kann ein Gleichgewicht geschaffen werden. Dies wird im Qigong und im TaiChi durch körperliche und geistige Praktiken und Methoden ausgedrückt und verinnerlicht. Im Unterschied zu Qigong wurde TaiChi ursprünglich für den Kampf entwickelt. Im Qigong geht es primär um einen Gesundheitsaspekt, im TaiChi stehen die äußeren Bewegungen im Vordergrund. Beiden gemeinsam ist die Einflussnahme auf den eigenen Qi-Fluss (Yuan Li Hong, 1999, S.14f).

Das was nach der Traditionellen Chinesischen Medizin unter dem Begriff Qi verstanden werden kann, wird und wurde auch in anderen Kulturen bzw. Übungssystemen wahrgenommen und dokumentiert. Qi wird im indischen Kulturkreis (Yoga) als Prana bezeichnet, in Japan als Ki, im Griechischen als Pneuma und im Tibetischen als Lung (Jochum, 2005, S.7). Diese Aufzählung könnte noch weiter geführt werden.

Nach Lind (1998, S.10) bildet das chinesische medizinische Werk „Huangdi Neijing“ „...die Grundlage aller Bewegungskünste Ostasiens.

Frantzis (2008) vergleicht Yoga mit Qigong und TaiChi:

„... sie sind einander ähnlich ... - die Asanas (Körperhaltungen beim Hatha-Yoga) öffnen den Körper und Pranayama (Schule des Atems beim Yoga, Atemtechniken, Atmung) arbeitet dann mit der Lebensenergie. Die inneren chinesischen Systeme nutzen dagegen spezifische Bewegungen, welche die Zirkulation der Lebensenergie zusätzlich anregen. Ohne bewusste innere Energiestimulation bleibt jedoch die aktivierte Energie in beiden Systemen minimal“ (Frantzis, 2008, S.23).

Dies kann meines Erachtens auf alle Bereiche des Lebens übertragen werden. Wer nicht mit Herzen bei der Sache ist, wird für sich keinen wahren Nutzen daraus ziehen können. Nach Lind (1998, S.46) „... werden Buddha, Konfuzius, Laozi und viele andere asiatische Weisen ... mit dickem Bauch dargestellt, um ihre besondere innere Stabilität ... und Harmonie zu zeigen“. Es scheint, als würde in all diesen

fernöstlichen Übungssystemen der Unterbauchregion eine übergeordnete Bedeutung zukommen. (siehe Kapitel 2.4.1 und 3.3.3.7)

Auch die Methode nach Feldenkreis hat ihre Wurzeln im Qigong.

„Bewegungsrituale wie Tai Chi, Qi Gong , oder weitere Kampfkünste können uns von unserem Selbstgefühl oder dem Bewusstsein unserer Persönlichkeit befreien, denn sie bieten uns die Gelegenheit, völlig in ihnen aufzugehen“ (Lehrhaupt, 2001 S.142).

Nach Wenzel (1999, S.47) „... sind sich alle Philosophen Asiens in der Ablehnung des Dualismus einig“. Somit entsprechen die Gegensatzpaare dieser Welt nach allgemeingültiger fern-östlichen Auffassung einer sich ergänzenden und unmittelbar miteinander verbundenen Polarität.

6 Qigong Anwendungen im Sport

6.1 Der Unterschied zwischen Qigong und Sport

Qigong ist mit Leistung im sportlichen Sinn nicht gleichzusetzen.

Anders als im Sport sind beim Qigong die drei Regulationen, Atmung, Körper und Geist bei jeder Methode vereinheitlicht. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Beim Hochsprung stellen der Anlauf und der Absprung die körperliche Regulation dar. Das Atem-Halten in der Flugphase ist die Regulation der Atmung und der konzentrierte Blick auf die Sprunglatte ist die Regulation des Geistes. Somit werden bei fast allen Sportarten die drei Regulationen einzeln und eher separat geübt (Tianjun L. in Bölts et al., 2000, S.91ff).

Der Körper wird oft als das Mittel zum Zweck betrachtet. Er ist mechanisiert. Durch den Geist kann man ihn steuern und lenken. Somit liegt eine Trennung zwischen Geist und Körper vor. Erst wenn die erwünschte Leistung erbracht wurde, ist der Mensch auf psychischer Ebene zufrieden mit seinem Körper, scheinbar in Einklang. Um im Leistungssportbereich an der Spitze zu stehen, muss der Athlet seine Ziele immer höher ansetzen. Das bedeutet, sein Körper ist ständig gefordert und der Geist nur selten mit ihm zufrieden.

Speziell im Leistungssportbereich wird eine durch Training ausgelöste Anpassung des Organismus auf bestimmte Reize angestrebt. Dabei spielt der Faktor Zeit zumeist eine tragende Rolle. Das Training soll effektiv wirken. Es geht darum, in möglichst kurzer Zeit den Athleten immer wieder in Höchstform zu bringen. Das Trainingsjahr mit seinen Wettkampfperioden und der steigende Druck der Konkurrenz fordern es so. Sportartspezifisch hat sich auch aufgrund naturgemäßer anatomischer und physiologischer Gegebenheiten ein bestimmtes Alter als obere Altersgrenze herausgestellt. Es wird immer jünger angefangen, leistungsorientiert und spezialisiert zu trainieren. Nun wird mit dem Faktor Zeit im Sport und im Qigong völlig unterschiedlich umgegangen. In jedem Praxisorientierten Lehrbuch über Qigong steht als Grundprinzip, dass man sich für die Übungen Zeit nehmen soll. Ansonsten würde die erwünschte Wirkung sich nicht bemerkbar machen bzw. gar nicht eintreten. Im wesentlichen Sinn würde ich den so genannten Qigong-Zustand selbst als dem zeitlichen Kontext heraus gelösten beschreiben. Nicht nur die

Bewegungen im Qigong sind bedacht, ruhig und meist eher langsam auszuführen. Auch auf den Qi-Fluss lässt sich oft erst nach langjähriger, regelmäßiger Praxis Einfluss nehmen. Runjin Wu und Römer (1996, S.16) beschreiben Qigong als einen „stetigen Prozess“.

Stilles aber auch bewegtes Qigong kann noch bis ins höchste Alter praktiziert werden.

Langsame und sanfte Bewegungen aus dem Qigong mit wenig Krafteinsatz eignen sich zum Training der Muskeln, Sehnen und Bänder.

6.2 Qigong-Etablierung im Leistungssport; Erfolge und relevante Wirkungsebenen

Andi Goldberger: „Mit Qi Gong kann ich mein Potential viel besser nützen“;

Heimo Pfeifenberger: „Qi Gong heilt meine Verletzungen schneller“;

Patrick Reiter: „Qi Gong hilft mir, meine Mentalen Fähigkeit bewusster [sic] zu nutzen“ (Jing- Li, 2009).

Wenn eine Bewegung bewusst mit Leichtigkeit und Anmut ausgeführt wird, geht sie in ihrer Wirkung auf den Gesamtorganismus mit Sicherheit weiter, als würde sie rein mechanisch ausgeführt. Diese spürbare Leichtigkeit kann nur durch ein bewusstes Miteinander von Körper, Geist und Atmung erfahren werden. Beim Versuch der Übertragung von Prinzipien und Erfahrungen aus der Qigongpraxis auf sportliche Bewegungen aller Art spielt die Effizienz eine herausragende Rolle. Es geht darum, mit geringstem Aufwand ein Maximum an z.B. Kraft, Körperspannung zu erreichen. Auf diesem Prinzip basiert auch die spür- und sichtbare Leichtigkeit, die bei gleichem Aufwand zum Beispiel längere Belastungszeiten zulässt.

Qigong wird seit Jahren erfolgreich im Leistungssportbereich eingesetzt.

„... Weltklassesportler wie Hermann Maier, Fritz Strobl, Renate Götschl, Andi Goldberger, Alexander Manninger, Felix Gottwald, Marc Janko, die nordischen Kombinierer-Teams der Schweiz und Österreichs und viele Dutzend weitere Top-Athleten“ nutzen die positiven Auswirkungen von Qigong auf Gesundheit, Körper und Geist (Tautermann, 2009).

Sportliche Erfolge hängen von vielen Faktoren ab. Neben der rein körperlichen Verfassung entscheidet bezogen auf einen unmittelbar bevorstehenden Wettkampf oft der emotionale Zustand des Athleten über Erfolg oder Misserfolg. Erfolg ist immer von mehreren Faktoren abhängig.

Leistungssportler sind in der Regel auf eine Disziplin spezialisiert. Um nicht durch zu einseitige Belastungen und Bewegungsabläufe die Gesundheit zu gefährden und einen guten Allgemeinzustand zu bewahren, bedarf es eines Ausgleichs, sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene.

Qigong liefert einen vielseitigen Ausgleich. Vor Training und Wettkampf kann der Athlet durch bestimmte Übungen seinen Geist und seine Kräfte sammeln. Danach hilft Qigong, den Körper schnell wieder zu regulieren

6.3 Qigong und Golf

Durch Qigong kann sich der Golfsportler einerseits auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene auf das Spiel oder den einzelnen Schlag vorbereiten. Andererseits wirkt Qigong allgemein ausgleichend und regenerativ.

Für die Standposition beim Golf gelten die gleichen Prinzipien wie bei der Standposition im Qigong, „oben leicht - unten fest“ (Klammer, 2010).

Beim Golfsport ist es besonders wichtig, sich nicht durch äußere Faktoren ablenken zu lassen. Durch Qigong verbessern sich die Beweglichkeit und die Konzentration.

Gesundheitlichen Risiken wie Zerrungen, Überdehnungen und Gelenksabnützungen, die durch die oftmals hohen und einseitigen Belastungen auftreten, kann durch Qigong vorgebeugt werden. Ein beweglicher und gedehnter Körper ist locker und entspannt. Somit kann Qigong zu einer Ökonomisierung des Bewegungsapparates und auch zur Ökonomisierung der einzelnen Bewegungsabläufe beitragen. Die richtige Kraftübertragung spielt für einen erfolgreichen Schlag eine entscheidende Rolle. Dabei spielt auch die Atmung eine entscheidende Rolle, die durch spezielle Techniken aus dem Qigong trainiert werden kann. Atmung, Körper und Geist sollten eine Einheit bilden (Klammer, 2010).

Nach Klammer (2010) sind „Fachleute der Meinung dass [sic] ein erfolgreiches Golfspiel zu 90% aus Psychologie und nur zu 10% aus Technik besteht“.

„Die Schulung der Achtsamkeit ist ein weiterer wichtiger Aspekt für ein gutes Golfspiel. Achtsam zu sein bedeutet im Augenblick zu sein, bei sich zu sein und eine enge Verbindung zu sich selbst zu haben“ (Klammer, 2010).

Durch Qigong lernt man mit seinen Emotionen umzugehen, sie zu verstehen und damit für sich zu nutzen.

7 Qigong als Methode für den Sport und Bewegungsunterricht an westlichen Schulen

In einer ganzheitlichen Schule wechseln Kopf- und Körperbildung, Leistungs- und Erholungsphasen rhythmisch ab. Diese Bedingungen sind in den meisten herkömmlichen Schulen (noch) nicht gegeben. Stressbedingte Lernblockaden und begrenzt lernfähige Schüler/innen sind die Folge. Man hört immer mehr Lehrer/innen über ihre Schüler/innen klagen. Belegt kann das durch die steigenden Burnout-Raten bei Lehrern/innen werden. Diesen Zuständen liegen natürlich zumeist multikausale Ursachen zu Grunde wie zum Beispiel die starke schulische und außerschulische nervliche Überbeanspruchung durch optische Stresserlebnisse, Erwartungsdruck von Seite der Erziehungsberechtigten oder die nicht wahrgenommene Erziehungsverantwortung vieler Eltern.

Auch das Fernsehen beeinflusst zweifellos unser Denken und Handeln.

„Werbefilme bilden ein Leben vor, das seine Mitte im Konsum hat“; „Alles wird auf Effekt und Kurzweil getrimmt“;... „Fast alle Fernsehsendungen folgen einer infantilen Dramaturgie, sind somit ... kindisch“;... „Die Optik muss stimmen, also die Oberfläche“; „... die soziale und geistige Wirkung des Fernsehens ist in unserer Gesellschaft eine, die nur mit der sozialen und geistigen Wirkung der Kirche im Mittelalter verglichen werden kann“ (Hensel, 1995, zitiert nach Hofmann in Bölts et al., 2000, S.109ff).

In einer allgemein bildenden höheren Schule ist in den klassischen Fächern körperliche Betätigung nicht enthalten und wird zumeist auf die drei bis vier Wochenstunden im Unterrichtsfach aus Sport und Bewegung reduziert. Es ist eine einseitige Konzentration auf geistige Aktivitäten ohne jegliche Form physischen Ausgleichs die Regel. Das hat ein enormes Bewegungsdefizit derjenigen Schüler/innen zur Folge, die sich nicht außerschulisch Freiraum und Zeit für ausreichend Bewegung nehmen.

Abgesehen davon, dass sich kurze Qigong-Übungssequenzen von wenigen Minuten regelmäßig in die Unterrichtsstunden integrieren ließen und dadurch nach intensiver geistiger Arbeit Spannung abgebaut und neue Konzentration aufgebaut würden,

kann der Bewegungs- und Sportunterricht durch Qigong bereichert und abgerundet werden.

7.1 Lehrplan und Bildungsauftrag

7.1.1 Kann durch Qigong Anwendungen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport der Bildungsauftrag erfüllt bzw. sinnvoll ergänzt werden?

Grundsätzlich kann jede Form von körperlicher Betätigung einen Ausgleich zum Schulalltag schaffen, den die Kinder und Jugendlichen die meiste Zeit im Sitzen verbringen. Tägliches stundenlanges Sitzen liegt aber nicht in der Natur des Menschen und speziell Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der sicherlich oft unterdrückt wird, indem sie in den Schulen zum Sitzen angehalten werden (Egger et al., 2006, S.15).

Qigong bewirkt langfristig eine Körperbeherrschung in ganzheitlichem Sinn und wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus.

Man vermehrt seine Fähigkeiten und stärkt die Körperkräfte. Obendrein soll regelmäßig praktiziertes Qigong die Lebensspanne verlängern.

Ergebnisse und Erfolge aus der schulischen Qigong- Praxis mit Kindern und Jugendlichen:

In China wird Qigong oft von großen Menschenmassen gleichzeitig miteinander praktiziert. Qigong im Gruppenunterricht praktiziert bringt nach Lehrhaupt (2001, S.52) einen entscheidenden Vorteil mit sich. Im Gegensatz zur selbständigen Praxis allein, stellt der Übende im Gruppenrahmen die unmittelbare Qigongpraxis nicht so schnell in Frage. Üben in der Gruppe wird als besonders motivierend beschrieben. Innere, negativ behaftete Stimmen, die einen aus dem Konzept bringen, treten nicht so häufig auf. Auch Engelhardt (2007, S.300) empfiehlt den Gruppenunterricht für Qigong mit Kindern und Jugendlichen als „... gut und ökonomisch ...“.

Ich möchte einige **Ergebnisse** darstellen, die Hofmann (2000) mit Qigong **im Schulunterricht** gemacht hat.

- Fast jede/r Schüler/in akzeptiert Qigong
- Die entspannende Wirkung von Qigong ist für den neutralen Beobachter wahrnehmbar
- Konzentrationssteigerung wird subjektiv erfahren
- Lerntempo steigt
- Testergebnisse werden besser
- Der Einsatz von Qigong entlastet die Lehrperson
- Größere Aufmerksamkeit der Schüler/innen

(Hofmann in Bölts et al., 2000, S.117)

Aus Gründen der Vollständigkeit erscheint es mir als wichtig, jene Stellen aus dem aktuellen Unter- und Oberstufenlehrplan für Bewegung und Sport, auf die im Rahmen eines Qigong-unterstützten Bewegungs- und Sportunterrichtes eingegangen und denen die Qigongpraxis gerecht werden könnte, zu zitieren. Einige Anforderungen wiederholen oder ähneln sich im Unter- und Oberstufenlehrplan, da einerseits der Umfang und die Komplexität in Bezug auf die selben Lehrinhalte altersgerecht und dem Fortschritt entsprechend gesteigert werden soll. Andererseits besitzen gewisse zu vermittelnde Wertvorstellungen eine allgemeine Gültigkeit, auf die in den unterschiedlichen Bereichen des Lehrplans eingegangen wird. Um meine Arbeit übersichtlich zu gestalten stelle ich die einzelnen Teilbereiche des Unter- und Oberstufenlehrplans (z.B. Bildungs- und Lehrauftrag Unter- Oberstufe) übereinander und begründe bzw. belege im weiteren Verlauf meine Auswahl der zitierten Stellen.

7.1.1.1 Bildungs- und Lehrauftrag Unter- Oberstufe

Bildungs- und Lehrauftrag Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe. pdf, S.1*)

Die/der Lehrer/in soll „... zur Entwicklung der Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz beitragen durch: ...vielfältige Bewegungserfahrung, durch verantwortungsbewusstes Bewegungshandeln ...und wertbezogenes [sic] Wissen ...“. Die „... Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und das eigene Bewegungsverhalten ...“ der Schüler/innen soll geschult werden. Weiters sollen sie Freude an der Bewegung haben und ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit entwickeln. Ein Ziel ist es, die Schüler/innen dahin zu führen, dass sie das vermittelte „... grundlegende und vielseitige Bewegungskönnen ...in den persönlichen Lebensstil einbeziehen ...“. Ihre „Leistungsfähigkeit“ soll verbessert und ihre „... konditionellen und koordinativen Grundlagen des Bewegungshandelns“ ausgebildet und verbessert werden.

Bildungs- und Lehrauftrag Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf, S.1*)

Die Schüler/innen sollen „... die Auswirkungen von Bewegung ... auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden erfahren, mit dem Ziel eines ganzheitlichen Gesundheitsbewusstseins“. Sie sollen lernen, die vermittelten Fähigkeiten „... für Alltag und (zukünftigen) Beruf zu nutzen. Dazu soll das notwendige „handlungsleitende Wissen“ erweitert werden. Sie sollen eine „... positive Einstellung zum eigenen Körper ...“ erhalten. „Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen“ sollen gestärkt werden. Sie sollen zu „... eigenverantwortlichem ...Handeln hingeführt werden“ und die „... Fähigkeit entwickeln, ...Bewegungsformen in den persönlichen Lebensstil mit ein zu beziehen“. Auch sollen sie „... Fähigkeiten zum Umgang und zur Verarbeitung von Emotionen erwerben“. Ein „interkulturelles Verständnis“ soll vermittelt werden.

➔ Henschel R. (in Böltz et al., 2000, S. 76) stellt fest, dass durch die Qigong-Praxis eine „verfeinerte Körperwahrnehmung erlangt werden kann. Auch kann sich durch ein bewusstes sich selbst in der Bewegung erleben die Empfindung, im eigenen Körper zu ruhen, entwickeln. Qigong bietet eine Möglichkeit, sich mit sich selbst bewusst auseinanderzusetzen und sensibler zu werden.

Nach Egger et al. (2006, S.11) „... ist Qigong ein notwendiges Hilfsmittel, um nicht nur gesund zu bleiben, sondern auch das wahre Ich zu erkennen“.

7.1.1.2 Beiträge zu den Bildungsbereichen: Mensch und Gesellschaft – Unter- Oberstufe

Beiträge zu den Bildungsbereichen: Mensch und Gesellschaft – Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.2)

Das „... Selbstwertgefühl des Einzelnen soll gehoben... und „... Problemlöseverhalten und Konflikt Lösungsstrategien sollen vermittelt werden ...“.

Beiträge zu den Bildungsbereichen: Mensch und Gesellschaft – Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.1)

Der Unterricht soll so gestaltet werden, dass „... das Selbstwertgefühl des Einzelnen (gehoben wird)“. Das „Problemlöseverhalten (und) Konfliktlösungsverhalten, vor allem im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Problemen ...“ soll geschult und entwickelt werden.

➔ **Die Rolle der Achtsamkeit im Qigong**

Im Qigong wird ein allgemein gültiger achtsamer Umgang vermittelt. Man lernt primär, mit sich selbst und den eigenen Ressourcen achtsam umzugehen. Diese ich bezogene Aufmerksamkeit des unmittelbaren Augenblicks überträgt sich unweigerlich auf andere Bereiche des Lebens, auf Mitmenschen und Umwelt. Um Probleme oder Konflikte in verschiedenen Bereichen nachhaltig zu bewältigen und zu lösen, bedarf es sicherlich der Fähigkeit, die relevanten Aspekte, Ursachen und Rahmenbedingungen klar erkennen zu können. Gerade in Zeiten steigender Kriminalität und Mobbing bei Jugendlichen sollten Methoden wie Qigong, die den achtsamen Umgang fördern, präventiv in der Schule eingesetzt werden. Durch Qigong erlangt man eine gewisse Standfestigkeit. Man kann nicht mehr so leicht aus der Ruhe gebracht werden, reagiert allgemein gelassener, lässt sich nicht so schnell vom Stress einholen; bleibt in kritischen Situationen, Konfrontationen bzw. Auseinandersetzungen „Herr über sich selbst“.

Qigong wird von Hofmann (in Bölts et al., 2000, S.116) als eine „effektive stressabbauende Methode“ beschrieben.

Es ließen sich sowohl schulische bzw. private Spannungen abbauen, als auch fachspezifische in Bewegung und Sport.

Der Umgang der Schüler/innen untereinander sowie das Lehrer/innen-Schüler/innen Verhältnis und das Unterrichtsklima generell würden verbessert. Damit könnten sich die Schüler/innen einerseits auf bevorstehende Aktivitäten, Bewegungsabläufe und Herausforderungen optimal einstimmen und vorbereiten. Andererseits könnten sie sich nach Anspannung und Belastung durch Qigong schnell und effektiv beruhigen und erholen.

In diesem Sinn könnten die Schüler/innen durch Qigong eine verbesserte Aufnahmebereitschaft erlangen. Somit lässt sich ein dem Lernen förderlicher Zustand aufbauen, der sich positiv auf das Arbeitsklima in der Schule auswirkt.

Achtsamkeit bedeutet mit seinen Gedanken im Hier und Jetzt zu sein und somit jeden Moment in seiner Wirklichkeit und Lebendigkeit genau so zu erleben, wie er ist. Qigong baut darauf auf, den/die Praktizierenden im gegenwärtigen Moment zu verwurzeln.

Nach Lehrhaupt (2001, S.56) „besteht eine gute Möglichkeit, mit der Achtsamkeitspraxis zu beginnen darin, auf den Atem zu achten“.

7.1.1.3 Beiträge zu den Bildungsbereichen: Gesundheit und Bewegung – Unter- Oberstufe

Beiträge zu den Bildungsbereichen: Gesundheit und Bewegung - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.2)

Die „Leibeserziehung hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum“.

Beiträge zu den Bildungsbereichen: Gesundheit und Bewegung – Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.2)

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport „... hat eine tragende Rolle bei der Gestaltung der Schule als gesundheits- und bewegungsfördernder Lebensraum“. Dabei „kann das Zusammenwirken von Bewegung und Ernährung mit dem Ergebnis eines psycho-physischen Wohlbefindens aufgezeigt werden“.

➔ Qigong ist „... geeignet, eine Vielzahl von individuellen Kompetenzen zu fördern, um eine ganzheitlich verstandene Gesundheit zu entwickeln, zu stärken und zu erhalten“ (Bölts et al., 1996, S.8). Dabei kann diese Methode als ein erster Schritt in Richtung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils verstanden werden.

7.1.1.4 Didaktische Grundsätze – Unter- Oberstufe

Didaktische Grundsätze - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.2/3)

„Theoriegeleitete Inhalte (Zusammenhänge, Begründungen, Sachinhalte) ... sind ausgehend vom Bewegungshandeln ... zu vermitteln und möglichst in fächerübergreifenden Lehr- und Lernverfahren zu vertiefen“.

Didaktische Grundsätze - Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.3/4)

„Theoriegeleitete Inhalte sind in Verbindung mit dem Bewegungshandeln zu vermitteln“. „Unterrichtsverfahren und Leistungsanforderungen sind auf das motorische Entwicklungsniveau abzustimmen“.

➔ Beim Qigong werden die Bewegungen, Praktiken und Methoden erst dann wirksam, wenn der Übende die damit ausgelösten Prozesse seines Körpers nachempfinden kann. Ohne Theorie ist Qigong unbrauchbar. Zum Beispiel

bewirkt jede Übung aus dem bewegten Qigong die Aktivierung oder Öffnung bestimmter Leitbahnen. Da diese chinesischen Bewegungsübungen völlig unterschiedlich zur sportlichen Bewegung aufgebaut sind, müssen unbedingt mit der Praxis auch die Grundlagen dieses Wissensgebietes vermittelt werden.

7.1.1.5 Lehrstoff: Grundlagen zum Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe

Grundlagen zum Bewegungshandeln - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.3)

Die „... koordinativen Fähigkeiten sollen stabilisiert und verbessert werden“. Dazu zählen „... Beweglichkeit, Gleichgewicht, Raumwahrnehmung und Orientierung, Rhythmusfähigkeit und die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit“. Wichtig ist auch das „... Bewusstmachen des eigenen Bewegungsverhaltens hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie ...“.

Grundlagen zum Bewegungshandeln - Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.4)

Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten sollen hinsichtlich Bewegungsqualität und Bewegungsökonomie verbessert bzw. stabilisiert werden. Die Schüler/innen sollen „... die sportbiologischen Grundlagen kennen und in das eigene sportliche Handeln einbeziehen“.

➔ Laut Foen Tjoeng Lie (1998, S.27) „eignet sich Qigong hervorragend, unsere Konstitution und Kondition aufzubauen“.

Durch die Qigongpraxis werden auch koordinative Fähigkeiten geschult, entwickelt und verbessert. Im Qigong müssen die Bewegungsabläufe genau koordiniert werden. Je nach Fortschritt und Erfahrung gibt es dazu einfache bis höchst anspruchsvolle Übungsfolgen. Als eine ganzheitliche Methode werden beim Qigong Bewegung (innere und äußere) Atmung und Geist koordiniert und trainiert. Aufmerksamkeit und Konzentration bilden die Voraussetzung dafür. Der Zuwachs bzw. die erworbenen koordinativen Fähigkeiten werden automatisch auf andere (sportliche) Bereiche übertragen. Voraussetzung ist eine regelmäßige Praxis.

Qigong kräftigt den Bewegungsapparat. (Reichleitner, 1998, S.13)

7.1.1.6 Lehrstoff: Können und Leistungsorientiertes Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe

Können und Leistungs- orientiertes Bewegungshandeln - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.3/4)

„... Bewegungsfertigkeiten sollen erlernt, geübt und zu kurzen Bewegungsfolgen verbunden werden ...“. Diese sollen auch „... nach räumlichen und zeitlichen sowie ästhetischen Kriterien gestaltet werden“.

Könnens und Leistungs- orientiertes Bewegungshandeln - Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.4/5)

Der/die Lehrer/in soll die Schüler/innen „... die eigenen Leistungsgrenzen erfahren lassen“.

- ➔ Die Qigongpraxis besteht in der Regel aus mehreren Einzelübungen, die je nach Übung, Fortschritt der Schüler/innen und gewünschter Intensität mehrmals hintereinander ausgeführt werden und dabei ineinander übergehen. Dabei sollte die Lehrperson auf die räumlichen, zeitlichen und ästhetischen Aspekte der Ausführung hinweisen, diese demonstrieren, die Schüler/innen eigenständig erproben lassen und korrigieren. Die Anforderungen sollten den individuellen Fähigkeiten der Schüler/innen entsprechend von anfangs einfacheren zu immer komplexeren Bewegungsausführungen gesteigert werden. Dabei erfährt jeder irgendwann seine Grenzen des zur Zeit Möglichen und kann dort ansetzen.

7.1.1.7 Lehrstoff: Gestaltendes und darstellendes Bewegungshandeln – Unter- Oberstufe

Gestaltendes und darstellendes Bewegungshandeln - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.4)

Wichtig ist der „... Aufbau von Körperwahrnehmung“. Dabei soll „... Sensibilität für verschiedene Sinne ...“, „... ein differenziertes Bewegungsgefühl und Verständnis für Bewegungsqualität“ entwickelt werden.

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen - Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.5)

Das „Bewegungsrepertoire“ soll erweitert und ein „ differenziertes Bewegungsgefühl“ soll entwickelt werden. Die Schüler/innen sollen „ die leibliche Erfahrung als Basis allen sinnlichen Wahrnehmens und Verstehens erkennen ... (bzw.) die Körperhaltung als Verhalten erfahren“. Bewegung soll am eigenen und am fremden Körper beobachtet werden. Die Schüler/innen sollen „... sich mit Aspekten der Bewegungsqualität auseinandersetzen“. Wesentlich ist das“ ... gefühlsmäßige Erfassen ästhetischer Prozesse und Produkte (eckig, rund, fließend, Ruhe-Spannung, usw.)“.

➔ Die Integration (von Qigong) in den Sportunterricht erweist sich als sinnvoll, da hier besonders leicht die sensible Wahrnehmung der körperlichen Aspekte wie An- und Entspannung der Muskulatur, das Spüren des Herzschlags, der Atmung, der Wirbelsäule sowie der gesamten Körperstruktur erfahrbar gemacht werden kann (Happel, 2003, zitiert nach Engelhardt, 2007, S.307).

Ich betrachte die Qigongpraxis auf Schulebene als pädagogisch wertvoll. Qigong kann nämlich „... zu Verhaltensänderungen führen, aber nicht aufgrund äußerer Argumente, und Verhaltensregeln, sondern gleichsam „von innen heraus“, als Resultat von Gegenerfahrungen und neuer Empfindungsfähigkeit“ (Henschel in Bölts et al., 2000; S.76).

Die Schülerinnen und Schüler erfahren dabei am eigenen Körper und durch Beobachten und gemeinsamen Tun in der Gruppe die positiven Auswirkungen von Qigong auf Körper und Geist.

7.1.1.8 Lehrstoff: Gesundheits- orientiert ausgleichende Bewegungshandlungen – Unterstufe- Oberstufe

Gesundheits- orientiert ausgleichende Bewegungshandlungen - Unterstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport Unterstufe.pdf*, S.5)

Die Schüler/innen „... sollen die Bedeutung der Bewegung für das physische , psychische und soziale Wohlbefinden erfassen“. Weiters sollen sie „Körperfunktionen“ und die Bedeutung von „... aktiver Erholung und ausgleichender Bewegung verstehen (lernen) ...“. „... Bewusstes und eigenverantwortliches Umgehen mit dem eigenen Körper“ soll vermittelt werden. Dazu ist es wichtig, ein „... Körpergefühl zu entwickeln und die Körperwahrnehmung zu verbessern“. Sie sollen die „... Reaktionen des Körpers erfahren ...“. „... Muskuläre Dysbalancen (und) ... motorische Defizite (sollen) ... unter besonderer Berücksichtigung der Haltung ... ausgeglichen und vermieden werden“.

Gesundheits- orientiert ausgleichende Bewegungshandlungen - Oberstufe

(vgl. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.5)

Die Schüler/innen sollen „... das Gefühl für den eigenen Körper festigen und auf Bedürfnisse reagieren können“. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper soll verbessert werden“. Dadurch werden sie befähigt, „... die Reaktionen des Körpers zu deuten“. Sie sollen sich mit „gesundheitsgefährdenden Phänomenen“ auseinandersetzen. Dazu sollen „ ... Maßnahmen zur Vorbeugung und Verhinderung (Regeneration, Atemtechniken, Entspannungs- und Dehntechniken“ erarbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen dazu befähigt werden, selbst „ ... haltungsbelastende Bewegungsgewohnheiten und deren Auswirkungen ... erkennen und ausgleichen zu können.

➔ Sowohl Übungen aus dem stillen- als auch dem bewegten Qigong können als therapeutische und regenerative Maßnahme eingesetzt werden. Um klare Übungs- Empfehlungen für spezielle Erkrankungen äußern zu können, bedarf es einer umfangreichen Ausbildung. Jede einzelne Qigongübung hat ihre individuelle Auswirkung auf ein oder mehrere ganz spezielle Leitbahnsysteme; auch die präventiven Gesundheitsübungen. Wissen die Schüler/innen zum Beispiel, dass eine Gesundheitsübung die Leitbahnen des Funktionskreises Lunge besonders durchgängig macht, so können sie diese bei Husten oder einem beklemmenden Gefühl in der Brust einsetzen, um einen Ausgleich zu schaffen. Im Sinne einer umfangreichen Regeneration wird durch Qigong eine Methode vermittelt, die die Schüler/innen bei Bedarf einsetzen können.

Schon wenige, bewusste und ruhige Atemzüge, bei denen die Luft durch die Nase ein, in der Vorstellung zum unteren Dantian geleitet wird, können als entspannend empfunden werden (König & Wancura, 1989, S.11ff).

„Die Haltungen und Bewegungen (beim Qigong) sollen den Körper entspannen und lösen und die Atmung regulieren“... „Die biegenden und drehenden Bewegungen, die vom Becken- Taillen- Bereich aus geführt werden, üben einen dehnenden und wringenden Effekt auf den ganzen Körper aus“ (Bölts et al., 1996, S.43).

Übungen aus dem bewegten Qigong besitzen, vor allem für den westlichen Anfänger fast immer eine dehnende Komponente. Ein beweglicher, gut gedehnter und somit nicht verkürzter Bewegungsapparat gilt nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin als Voraussetzung für den ungebremssten Fluss von Qi. Auch im nicht Qigong-unterstützten Unterricht muss unbedingt auf die Bedeutung des Dehnens hingewiesen und dieses auch regelmäßig praktiziert werden.

Bei Gesundheitsübungen aus dem bewegten Qigong wird vor allem die Fähigkeit geschult, sich aus der Mitte heraus zu bewegen. Ist diese durch eine regelmäßige Qigong Praxis automatisiert, können auch andere sportliche Aktivitäten ökonomischer, effizienter und vor allem in Hinsicht auf den Bewegungs- und Stützapparat schonender ausgeführt werden. Dies ist bei etwaigen Haltungsschäden, die viele Jugendliche betreffen, von größter Bedeutung, um ihre gesundheitliche Situation nicht weiter zu verschlechtern.

Obendrein „... unterstützt Qigong bei Kindern (in der Phase körperlicher Entwicklung) ein gesundes Wachstum der Wirbelsäule“ (Reichleitner, 1998, S.13).

Die positive Auswirkung einer regelmäßigen und ernsthaften Qigongpraxis auf das physische und psychische Wohlbefinden ist unumstritten. (siehe Kapitel 4.2)

7.1.1.9 Lehrstoff: Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen – Oberstufe

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*, S.5)

Als wichtig gilt hierbei das „... Erfahren und Erleben von Bewegungsaktivitäten ... , die sich vom alltäglichen Bewegen abheben und mit besonderen Gefühlen verbunden sind“.

- ➔ Die Bewegungen beim Qigong heben sich zweifellos vom alltäglichen Bewegen ab. Eine ernsthafte und regelmäßige Praxis lässt den Übenden seine „ ... Körpergrenzen und den vitalen Austausch zwischen Innen und Außen erleben ...“ (Bölts et al., 1996 S.12)

7.1.1.10 Lehrplan allgemeiner Teil

(Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, 2010, *Allgemein bildende höhere Schule-Allgemeiner Teil.pdf*)

gesetzlicher Auftrag (S.1)

„Die Ausbildung an einer Allgemein bildenden höheren Schule soll zu einer umfassenden und vertieften Allgemeinbildung führen“. Dabei sollen „... Werte vermittelt und die Bereitschaft zum selbständigen Denken und kritischen Reflektieren gefördert werden“. Die Schülerinnen und Schüler „... sind in ihrem Entwicklungsprozess zu einer sozial orientierten und positiven Lebensgestaltung zu unterstützen“.

- ➔ „Das Praktizieren von Qigong führt zu einer umfassenden Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und der Bewusstheit ...“ (Heim, 1994: 2f, zitiert nach Belschner & Bölts, 1997, S.97). „ Zu den angenehmen, wünschenswerten und direkt erfahrbaren Erscheinungen während und nach den Qigongübungen zählen ... klarer Geist, erhöhte Lebensenergie ... ausgeglichene Gemütslage“ (Jiao, 1988, S.70 ff, zitiert nach Reuther, 2004, S.45).

Leitvorstellungen (S.2)

Die Schüler/innen „sollen zu einer Sach- und Wert bezogenen Urteilsbildung ... befähigt werden“. Dabei hat die Lehrerin/ der Lehrer den „ ... Aspekt der Weltoffenheit ...“ zu beachten. „Selbstsicherheit und selbst bestimmtes bzw. selbst organisiertes Lernen und Handeln ...“ ist zu fördern. „Den Fragen und dem Verlangen nach einem Sinn erfüllten Leben in einer menschenwürdigen Zukunft hat der Unterricht mit einer auf ausreichende Information und Wissen aufbauenden Auseinandersetzung mit ethischen und moralischen Werten und der religiösen Dimension des Lebens zu begegnen“. Sie sind „bei der Entwicklung zu eigenverantwortlichen Persönlichkeiten zu fördern ... und in der Herausforderung, in ihrem Dasein einen Sinn zu finden, zu stützen“.

➔ Regelmäßig und ernsthaft geübtes Qigong wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Meines Erachtens schult diese chinesische Methode die Fähigkeit, gelassen und der jeweiligen Situation entsprechend angemessen zu reagieren. Auch verliert man durch Qigong die Angst vor Veränderung. All diese Aspekte können, vor allem für einen jungen Menschen, im Sinne einer Persönlichkeitsbildung förderlich sein. Pankoke (1998, S.175) schreibt, dass Qigong „... den Übenden zur Selbstverwirklichung befähigt“ und dass „Qigong die mentalen Fähigkeiten des Übenden entwickelt“.

Aufgabenbereich: Wissensvermittlung (S.3)

„... Fundiertes Wissen ...“ soll vermittelt werden. Die Schüler/innen sollen im „ ... Sinne eines Lebensbegleitenden Lernens zur selbständigen, aktiven Aneignung, aber auch zu einer kritisch-prüfenden Auseinandersetzung mit dem verfügbaren Wissen befähigt und ermutigt werden“. Sie sollen „lernen, in altersadäquater Form Problemstellungen zu definieren, zu bearbeiten und ihren Erfolg dabei zu kontrollieren“.

➔ Nachdem die Schüler/innen theoretisch in die Traditionelle Chinesischen Medizin eingeführt wurden, werden konkrete Übungsformen, Methoden und Praktiken erlernt, die es ihnen ermöglicht, das theoretische Wissen unmittelbar am eigenen Körper zu erfahren und zu erproben. Somit setzen sie sich kritisch mit dem verfügbaren Wissen auseinander und sollten in Folge zum selbständigen Üben angeleitet werden.

Aufgabenbereich: Kompetenzen (S.3)

Die Schüler/innen sollen „... ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen lernen ...“. Sie sollen somit „... auf Situationen vorbereitet werden, zu deren Bewältigung ... Lösungswege aktuell entwickelt werden müssen ...“.

- ➔ Engl (in Bölts, 2000, S.135) ist der Meinung, dass durch Aufmerksamkeit und Leiten der Bewegungen mit der Vorstellungskraft „... die Sensibilität für angenehme Haltungen und Bewegungen, für Lockerung oder Anspannung, für Erschlaffung oder Erstarren, für innere Unruhe oder Beruhigung, für Schwere oder Leichtigkeit, für Schmerz oder Wohlbefinden gefördert und geschult werden“.

Aufgabenbereich: Religiös- ethisch- philosophische Bildungsdimensionen (S.4)

„Die Schülerinnen und Schüler stehen vor den Fragen ... nach einem Sinn erfüllten Leben in einer menschenwürdigen Zukunft“. Sie „... suchen nach Orientierung“. „ In den Unterrichtsgegenständen ist auf philosophische und religiöse Erklärungs- und Begründungsversuche über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Welt einzugehen“.

- ➔ Nach Lehrhaupt (2001, S.178) „Bietet die Form [Qigong] in einer unsicheren Welt eine bestimmte Sicherheit, Regelmäßigkeit und Gewissheit ...“.

„Qigong ist somit auch eine Methode, die dazu beiträgt, dass [sic] eine Person sich ihres transpersonalen Bezugs gewahr werden kann und einen Lebensentwurf kreieren kann, der ihre Suche nach dem Lebenssinn und die Suche nach unserem wahren Wesen erfüllt“ (Jäger 1991, 23f, zitiert nach Bölts et al., 1996, S.14).

Bildungsbereich: Sprache und Kommunikation(S.4)

„Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sozialisationsbedingungen ermöglicht die Einsicht, dass Weltansicht und Denkstrukturen in besonderer Weise sprachlich und kulturell geprägt sind“.

- ➔ Indem man im Unterricht die chinesische Kultur behandelt, Unterschiede zur westlichen Auffassung zum Beispiel von Gesundheit aufzeigt oder die Schwierigkeit der Übersetzung verschiedenster für Qigong relevanter Begriffe

wie zu Beispiel Qi diskutiert, kann auf den Bildungsbereich Sprache und Kommunikation eingegangen werden. (siehe Kapitel 2.1 und 2.3.1.1)

Bildungsbereich: Mensch und Gesellschaft(S.5)

Als wichtig gilt die „... Achtung vor den unterschiedlichen menschlichen Wegen der Sinnfindung ...“. „Die Auseinandersetzung mit religiösen und philosophischen Erklärungs- und Begründungsversuchen über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Existenz der Welt ist eine wichtige Aufgabe der Schule“.

➔ Durch Qigong können „... Wahrnehmungen wie z.B Ruhe, Gelassenheit, Entspannung, Toleranz und Selbstbewusstsein vermittelt werden“ (Engelhardt, 2007, S.306).

Bildungsbereich: Kreativität und Gestaltung(S.6)

Die Schüler/innen sollen sich „... mit Ausdrucksformen ihrer Mitschüler auseinander setzen“.

➔ Durch Partnerarbeit und gegenseitiges Beobachten des Entwicklungsprozesses im Qigong unterstützten Bewegungs- und Sportunterricht setzen sich die Jugendlichen konkret mit den Ausdrucksformen ihrer Mitschüler auseinander. (siehe Kapitel 7.1.3)

Bildungsbereich: Gesundheit und Bewegung(S.6)

Unter „... Bewusstmachung der Verantwortung für den eigenen Körper ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu fördern“. „Die Schülerinnen und Schüler sind dabei zu unterstützen, ... einen gesundheitsbewussten [sic] ... Lebensstil zu entwickeln“. „Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs ist ein Beitrag zur gesundheits- und bewegungsfördernden Lebensgestaltung zu leisten“. „Im Unterricht sollen motorische und sensorische Fähigkeiten gefördert werden“.

➔ Langsame und sanfte Bewegungen aus dem Qigong mit wenig Krafteinsatz eignen sich zum Training der Muskeln, Sehnen und Bänder. Dabei ist das Verletzungsrisiko bei korrekter Ausführung gleich null. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gleichzeitig gedehnt bzw. gelockert und gekräftigt; sie

stabilisieren sich. Gleichzeitig steigt der Muskeltonus. Somit kann bei regelmäßiger Praxis Abnützungs- Erscheinungen in den Gelenken vorgebeugt werden (Egger et al., 2007, S.170).

Allgemein Didaktische Grundsätze: Interkulturelles Lernen (S.7)

Lehrer/innen sollen bei den Schüler/innen „... Interesse und Neugier an kulturellen Unterschieden wecken“.

- ➔ Qigong und die damit verbundenen Übungen und Methoden entspringen einer zu unserer völlig unterschiedlichen Kultur. Ob die Lehrperson nun Interesse weckt oder nicht, hängt nicht so sehr vom vermittelten Inhalt als viel mehr von der Art der Vermittlung ab. Somit kann Qigong diesen Anforderungen gerecht werden.

Allgemein Didaktische Grundsätze: Förderung durch Differenzierung und Individualisierung (S.8)

„Lehrerinnen und Lehrer sollen den Schülerinnen und Schülern rückmelden“.

- ➔ Meines Erachtens muss eine Rückmeldung nicht unbedingt verbal erfolgen. Eine aufmerksame und einfühlsame Lehrperson kann am Verhalten einer Jugendgruppe erkennen, ob sie zum Beispiel mit Begeisterung bei der Sache sind oder eher unkonzentriert und demotiviert. Auch Fortschritt und Schwierigkeiten in der Bewegungsausführung können wahrgenommen werden.
Eine Möglichkeit für den Qigong-unterstützten Bewegungs- und Sportunterricht stellt sicherlich die direkte Kommunikation im Rahmen eines Sitzkreises dar. Alle Schüler/innen und der/die Lehrer/in nehmen daran teil. (siehe Kapitel 7.1.3)

Allgemein Didaktische Grundsätze: Stärken von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortung (S.9)

„Es sind Impulse zu setzen, die die Entwicklung eigener Wert und Normvorstellungen bei den Schülerinnen und Schülern anregen und fördern“. Es soll ihnen „... Lernen als Prozess verständlich gemacht werden ...“. Sie sollen „... sich selbst einschätzen lernen“.

➔ Beim Qigong wird die Eigenaktivität des Übenden betont. Der/die Praktizierende setzt sich mit sich selbst auseinander; er/sie lernt sich auf verschiedenen Ebenen kennen. Dabei kann Qigong als ein lebenslanger Prozess verstanden werden. Körper und Geist werden immer besser aufeinander abgestimmt. Sowohl physische als auch psychische Entwicklungen treten in der Regel erst nach regelmäßiger Praxis schrittweise auf. „Qigong fördert somit den Aufbau einer aktiven, selbstverantwortlichen, auf eigenes Tun hin angelegten Lebensführung“ (Bölts et al., 1996, S.8).

„Mit der Methode des Qigong wird somit eine Selbstbehandlungsmethode eingeführt, die tiefgreifende, psychotherapeutisch wirkende Entwicklungsprozesse in Richtung einer erwachsenen, souveränen Selbstverantwortung und reifen Selbständigkeit in Gang setzt“ (Bölts et al., 1996, S.9).

Schul- und Unterrichtsplanung: Betreuungsplan für ganztägige Schulen (S.15)

Die Schüler/innen „... sollen ihre elementaren Bedürfnisse nach Bewegung und Sich-zurückziehen- können und Erholung auch bei geringen räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten erfüllen können“.

➔ Da schon kurz geübtes Qigong einen ganzheitlichen Ausgleich schafft, der sicherlich zu den elementaren Bedürfnissen gezählt werden kann, eignet sich diese Praxis für eine ganztägige Schule. Sind die Schüler/innen mit den Bewegungen und Methoden vertraut, können sie diese selbst praktizieren und für sich nutzen. Dafür wird nicht viel Platz benötigt. Der Ort sollte aber ruhig sein.

7.1.2 Einen Zugang zum Thema schaffen

Die Schwierigkeit bei der konkreten Umsetzung von Qigong im Sport und Bewegungsunterricht liegt meiner Meinung nach in der Wahl eines altersgerechten Zugangs.

Dazu schreibt Sebkova-Thaller in Bölts et al. (2000):

„Die Teenies wollen den „coolen“ Zugang zur Sache – technisch und ein bißchen [sic] mit Abstand – so, wie Qigong bei uns im Westen oft vermittelt wird“ (Sebkova-Thaller in Bölts et al., 2000, S.152).

Grundsätzlich kann man mit Jugendlichen dieselben Übungen durchführen wie mit Erwachsenen.

Bevor man beginnt, einer neuen Jugendgruppe konkrete Übungen vorzustellen und diese mit ihnen zu üben, sehe ich eine allgemeine Einführung in die fernöstliche Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin als unumgänglich. Zuerst sollte eine solide Basis geschaffen werden. Die Jugendlichen sollen verstehen, was es mit diesen ihnen höchstwahrscheinlich fremd anmutenden und neuen Bewegungsformen auf sich hat. Sie sollen den Sinn dahinter im Ansatz verstehen.

Dabei sind die Grundprinzipien zu vermitteln. Dazu zählt zum Beispiel der stabile Stand im Qigong und das Prinzip der Wirtschaftlichkeit.

Grundsätzlich wird im Qigong sowohl ein inneres als auch ein äußeres Gleichgewicht angestrebt. Mit Übungen, die das äußere Gleichgewicht schulen könnte man die erste Qigongpraxis einleiten. Konkrete Übungen dazu finden sich unter 8.4.1 der vorliegenden Arbeit.

7.1.3 Qigong-Vermittlung und -Praxis in Bewegung und Sport

Um die an sich schon begrenzte Zeit von fünfzig Minuten einer einzelnen Schulstunde optimal zu nutzen bedarf es eines gewissen organisatorischen Talents. Da bleibt keine Zeit für lange Ausschweifungen, Reden oder Überlegungen. Die Inhalte und Erklärungen sollten möglichst auf das Wesentliche reduziert und so vermittelt werden, dass sie wirklich ein jeder versteht.

Zur gesundheitsorientierten Qigongpraxis mit Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 15 Jahren empfiehlt Lehrhaupt (2001, S.300) eine Gruppenstärke bis 15 Kinder. Dies ist aber im Normalfall an einer Allgemeinbildenden Höheren Schule nicht umsetzbar, außer es steht ein/e Zweitlehrer/in zur Verfügung.

Es ist meiner Meinung nach eine weitere Kunst, die Schüler/innen möglichst effizient und vielfältig zu bewegen. Stillstand ist in einer Bewegungs- und Sporteinheit nicht gefragt. Dies alles kann, so glaube ich, ohne einen hohen Grad an Disziplin von Seiten der Schüler/innen nicht erreicht werden. Dadurch wird auch das Risiko eines Unfalls, das zwar nie ausgeschlossen werden kann, minimiert.

Bei der Vermittlung sollte man nach Sebkova-Thaller (Bölts et al, 2000, S.154) „sowenig wie möglich theoretisieren“. Abstrakte Übungsbeschreibungen sind zu vermeiden. Natürlich kann man keine für alle Schulstufen universalgültigen, durchgeplanten Konzepte aufstellen. Viel mehr hängt es von der Feinfühligkeit des Lehrers/ in ab, den unterschiedlichen Situationen und Gruppen (Alter, Geschlecht, Anzahl, Tagesverfassung) entsprechend zu handeln und anzuleiten. Auch sollte auf Schüler, die sich offensichtlich für das Thema zu interessieren scheinen, oder auch nicht, eingegangen werden.

In Bezug auf den konkreten Inhalt einer Qigongeinheit schließe ich mich der Meinung von Lehrhaupt (2001, S.195) an, nach der „... der ideale Unterricht in einer gesunden Balance von kontinuierlichem Trainieren der Form mit all ihren formalen Aspekten und einer sorgfältigen Einführung in unterstützende Übungen besteht, die eine unmittelbare und eindeutige Beziehung zu ... Qi Gong haben“.

Auch wenn viele östliche Lehrer/innen sehr stark an Traditionen festhalten, so empfinde ich es für mich persönlich unpassend, als Europäer einen rigiden und nach strengen Regeln ablaufenden Qigongunterricht zu gestalten. Vielmehr ist es mir ein großes Anliegen Freude und Gefallen an der Bewegung zu vermitteln und die Schüler/innen dahinzuführen, das beim Qigong erlebte und erlernte auch in anderen (sportlichen) Bereichen anzuwenden und umzusetzen.

Wie bei anderen komplizierten und neuen Bewegungsabläufen in Sport und Bewegung ist auf ein aufbauendes und systematisches Übungsprogramm zu achten.

Die Schüler/innen sollen auch in Bezug auf Qigong allmählich von einfachen zu komplexeren und anspruchsvolleren Übungen hingeführt werden.

Hilfreich bei der Vermittlung von Qigong habe sich Sprachbilder erwiesen.

Diese „führen die Bewegung vor und wecken das Qi- Gefühl“ (Sebkova-Thaller in Bölts et al., 2000, S.154). (siehe Kapitel 8.3.2 und 8.3.3)

Wesentlich für einen erfolgreichen Einstieg in die Welt des Qigong ist die Konzentration auf das eigene Tun. Nach und nach sollte diese Konzentration durch Aufmerksamkeit ersetzt werden. Sind beim bewegten Qigong die Bewegungen automatisiert, so kann eine übertriebene Konzentration den Qi-Fluss einschränken. Es sollte eine entspannte Aufmerksamkeit auf sich selbst entwickelt werden.

Die Qigongpraxis zur Lebenspflege ist im Gegensatz zu sportlichen Betätigungen nicht leistungsorientiert. Somit ist es nicht erstrebenswert, das Hauptaugenmerk auf die körperliche Leistung zu richten; die Methode ist wichtig. Die Lehrperson sollte nicht zu kritisch über die individuellen Ausführungen urteilen. Auch sind nicht notwendigerweise möglichst viele unterschiedliche Übungen zu erlernen bzw. zu vermitteln. Erst wenn eine Bewegung automatisiert ist und man sich nicht mehr auf die körperliche Ausführung konzentrieren muss, beginnt das Qigong seine Tiefen-Wirkung zu zeigen. Ein paar wenige Übungen regelmäßig geübt reichen auf Schulebene aus. Bei einer zu umfangreichen Übungsreihe neigt der Ungeübte dazu, in der Form hängen zu bleiben.

Die Bewegungen beim Qigong sind ruhig, fließend und bedacht. Geschwindigkeit spielt nur insofern eine Rolle, als dass die meisten Übungen aus dem bewegten Qigong auf den eigenen natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind. In der Praxis sollte schon zu Beginn vermehrt darauf hingewiesen werden.

Idealerweise motiviert der Lehrer/ in die Jugendlichen dazu, auch zu Hause ihre Qigongpraxis zu vertiefen. Auf jeden Fall muss die Bedeutung der Regelmäßigkeit angesprochen und betont werden.

Beim Unterrichten von bewegtem Qigong gibt es meines Erachtens **vier grundlegende Arten des praxisorientierten Übens im Rahmen einer Gruppe:**

1. Erstens können Demonstrationen des/der Lehrers/in verfolgt und nachempfunden werden. Die Schüler/innen sind dabei körperlich nicht aktiv. Wichtig dabei erscheint es mir darauf hinzuweisen, auf welche Details sie beim Beobachten der Bewegungen zu achten ist. Je nach Übung sind unterschiedliche Elemente von vorrangiger Bedeutung. Die Lehrer/in sollten sich so positionieren, dass ihn möglichst alle Schüler/innen sehen.
2. Eine weitere Möglichkeit ist die gemeinsame Praxis. Im Qigongunterricht sollten die Schüler/innen den zur Verfügung stehenden Raum möglichst ausnutzen. Sie sollten sich so aufstellen, dass jeder die Lehrer/in in seinem Blickfeld hat. Gleichzeitig ist es für die Lehrer/in wichtig, von seinem, während der gemeinsamen Praxis fixen, Standplatz aus die Tätigkeiten seiner Schüler/innen verfolgen zu können.
3. In Partnerarbeit sollen die Schüler/innen ihre Bewegungen gegenseitig beobachten und kritisch beurteilen. Dabei kann sich ein soziales Klima entwickeln, das auf gegenseitiger Unterstützung und Erforschung beruht.
4. Weiters ist das selbständige Üben im Rahmen des Gruppenunterrichts von herausragender Bedeutung. Schüler/innen mit längerer Übungspraxis könnten Neueinsteigern oder schwächeren beim anfänglichen Üben helfen.

Dazu schreibt Lehrhaupt (2001):

„Das ist der einzige mir bekannte Weg, wie sie [die Schüler] das nötige Selbstvertrauen entwickeln können, um allein zu üben. Ohne die Zuversicht, die sie durch diese Erfahrung gewinnen, können sie sich ... leicht einreden, sie seien nicht imstande, allein zu praktizieren“ (Lehrhaupt, 2001, S.54).

In der Praxis hat es sich bewährt, am Ende einer Übungseinheit, in der bereits bekannte Qigongformen vertiefend wiederholt wurden, den Schülern/innen noch eine

neue Übung vorzustellen. Auch wenn sie diese Übung auf die Schnelle nicht in ihrer Ganzheit erfassen und sich merken können, so ist es doch von Vorteil für die nächste Einheit. Beginnt man dann nämlich mit der zuvor nur kurz angeschnittenen Bewegung, ist diese den Schülern/innen bereits im Ansatz bekannt und vertraut (Lehrhaupt, 2001, S.147).

Am Abschluss einer Übungseinheit können Fragen im Rahmen einer Nachbesprechung gestellt werden. Dabei wird in der Gruppe das Erlebte reflektiert. Der/die Lehrer/in oder ein ausgewählte/r Schüler/in leitet die Diskussionsrunde an und stellt offene Fragen in den Raum. Damit erhält die Lehrperson nicht nur ein Feedback, sondern wird auch über die Erfahrungen der Einzelnen informiert. Solche könnten zum Beispiel lauten: „Wie ist es euch bei den Übungen ergangen?“ oder „Wie fühlt ihr euch jetzt?“. Diese Informationen sollten in die Gestaltung zukünftiger Qigongsequenzen und Einheiten einfließen. Als Ordnungsrahmen bietet sich dafür ein Sitzkreis an in den jeder einzelne, inklusive der Lehrperson, integriert ist. Entweder gehen die Schüler/innen nacheinander auf die Frage ein oder sie antworten spontan. Bei angespannter Stimmung, wenn niemand als erste/r antworten will, lockert der Lehrer/in die Situation, indem er selbst mit seinen Erfahrungen über die unmittelbare Einheit beginnt. Da beim Qigong oft Emotionen hochkommen, über die man nicht vor einer Gruppe sprechen will, sollte der/die Lehrer/in akzeptieren, wenn jemand nicht antworten möchte.

Allgemein wäre es wichtig darauf hinzuweisen, dass man sich mit diversen Anliegen und etwaigen Problemen an die Lehrperson wenden kann.

Eine erfolgreiche Qigongpraxis zeichnet sich meines Erachtens dadurch aus, dass sich die Schüler/innen nach der Einheit entspannt und gut fühlen, bzw. empfinden, für sich selbst etwas erreicht bzw. sich weiterentwickelt zu haben.

7.2 Schwierigkeiten und Grenzen in Bezug auf die Qigongpraxis mit Jugendlichen im Rahmen des Sport- und Bewegungsunterrichts

Qigong mit Jugendlichen im Schulrahmen zu praktizieren stellt sicherlich für die meisten westlichen Lehrer/innen eine Herausforderung dar. Im Qigong bildet die völlige Präsenz im Hier und Jetzt eine Voraussetzung. Anders als beim Qigong lösen sportliche Betätigungen bei den Jugendlichen mehr oder weniger automatisch durch motivierende Spielsituationen und leistungsorientierte Bewegungsabläufe einen Wachzustand aus. Da beim Qigong die rein körperliche Ausführung meist relativ schnell automatisiert ist und ohnehin nicht im Vordergrund steht, neigt der desinteressierte Schüler/innen, insofern er/sie überhaupt zur Praxis der für einen Anfänger fremdartig anmutenden Bewegungen bereit ist, dazu, ohne Aufmerksamkeit und Konzentration einfach nur die Bewegungen nachzuahmen. Somit erweist sich für diese Schüler/innen, die offensichtlich nicht bei der Sache sind, die Qigongpraxis eher als sinnlos.

Aber auch der/dem interessierten Schüler/in fällt es anfangs oft nicht leicht, die Aufmerksamkeit und Konzentration im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Augenblick zu bewahren. Die Gedanken schweifen ab. Erinnerungen, Emotionen, Sorgen, Pläne oder Wünsche; all das kann die wesentliche Wirkung von Qigong behindern.

Lehrhaupt (2001, S.41f.) empfiehlt, in solchen Situationen die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken. Der Fluss des Ein- und Ausatmens sollte bewusst erlebt und verfolgt werden.

Dazu ist aber anzumerken, dass die Schüler/innen oft damit Schwierigkeiten haben, einen natürlichen und gleichmäßigen Atemfluss mit der Bewegung zu koordinieren.

In Bezug auf die westliche Gesellschaft schreibt Lehrhaupt (2001):

„Unsere Praxis (von Qigong) ist eine Gelegenheit, die Sucht, in kürzester Zeit so viel wie möglich zu erledigen, zu überwinden. Denn wenn wir langsam und stetig lernen, steht das in scharfem Kontrast zu unserem üblichen Tun ...“ (Lehrhaupt, 2001, S.46).

Bei Jugendlichen tragen wirksame Massenmedien, Leistungsdruck und die kritische Phase der Pubertät sicherlich ihren Teil zu diesem Phänomen bei.

Aus gesundheitlicher Sicht ist bei gewissen Übungen höchste Vorsicht geboten. Gerade bei der Betreuung größerer Gruppen, wie in der Schule, kann die Lehrperson oft nicht alle Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates der Kinder und Jugendlichen auf den ersten Blick erkennen. Somit erweisen sich bestimmte Übungen und Haltungen als ungeeignet und können die Beschwerden verschlimmern. Auf etwaige Zwischenfälle wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Rückenschmerzen, Kurzatmigkeit oder Herzklopfen muss sofort reagiert werden. Deshalb sollte die Lehrperson die Bewegungen der Schüler/innen sehr genau beobachten und verfolgen, um etwaige, oft den/die Betroffenen selbst nicht bewusste, Fehlstellungen bzw. Fehlhaltungen und Dysbalancen frühzeitig zu erkennen und ein dementsprechend schonendes Bewegungsprogramm vorzubereiten. Auch sollte sich ein/e Lehrer/in regelmäßig nach dem körperlichen und seelischen Befinden der Kinder und Jugendlichen erkundigen. Dadurch könnte das oft noch sehr hierarchische Lehrer/innen / Schüler/innen Verhältnis gelockert und die Basis für ein vertrautes Verhältnis geschaffen werden.

Der meiner Meinung nach bedeutendste Faktor für eine/n erfolgreiche/n Lehrer/in ist seine Vorbildwirkung. Mit erfolgreich meine ich, dass er die Schüler/innen für das, was er unterrichtet, begeistern kann. Die Vorbildwirkung desjenigen, der etwas vermitteln will, ist für jede Form von Unterricht, auch in außerschulischen Bereichen ausschlaggebend, wie viel Kraft und Ehrgeiz der Einzelne in seine Bemühungen, sich das Vermittelte anzueignen, investiert. Ein Mensch kann auf unterschiedlichsten Ebenen als Vorbild wirken. Zwar gibt es in jeder Gesellschaft allgemeine Regeln für ein vorbildliches Verhalten, ob dieses dann aber vom jeweiligen Gegenüber subjektiv als genauso vorbildlich empfunden wird, sei in Frage gestellt. Gerade in der Schule ist es meiner Meinung nach wichtig, dass man als Lehrer/in seine/ihre Natürlichkeit bewahrt. Eine Person, die ihr Wesen verstellt ist nicht authentisch und wird somit nur in den seltensten Fällen eine Vorbildwirkung ausüben. Verstellt sich die Lehrer/in, so merken das die Schüler/innen sofort, nehmen ihn/sie nicht mehr ernst und folgen von nun an höchstens unwillig seinen/ihren Anweisungen. Der Unterricht ist somit gescheitert. Es kann eigentlich ausgeschlossen werden, dass man für alle Schüler/innen einer Klasse das Vorbild darstellt. Aus meiner eigenen schulischen Erfahrung heraus wage ich zu vermuten, dass die wenigsten Lehrer/innen in der

westlichen Gesellschaft von ihren Schüler/innen als Vorbild angesehen werden. In ernsthaften Übungssystemen wie Qigong würde der/die chinesische Schüler/in niemals die von seinem/ihrem Meister eingeleiteten Übungsschritte oder seine Worte und Taten anzweifeln. In unserem westlichen Schulsystem kann man froh sein, wenn einem alle mit einem Ohr zuhören. Das liegt dann oft gar nicht an dem/der gerade unterrichtenden Lehrer/in, sondern hat sich im Schulwesen und bei den Schüler/innen so eingebürgert. Erst durch mühevollen Arbeit kann die Lehrer/in dann die Aufmerksamkeit der Jugendlichen wiedererlangen.

Es ist die Kunst eines/r Lehrer/in, seine/ihre Schüler/innen zu motivieren, Aufmerksamkeit zu gewinnen und somit die Basis für einen erfolgreichen Unterricht zu schaffen. Auf den Sport und Bewegungsunterricht bezogen bedeutet das, dass man die Jugendlichen für gewisse sportliche und bewegte Aktivitäten begeistern kann.

Mit „gewiss“ sind solche Aktivitäten gemeint, die einem selbst viel bedeuten und die man selbst mit Begeisterung ausführt. So ist es auch bei der Vermittlung von Qigong. Die beste Methode, Schüler/innen zum Qigong zu bewegen und sie dazu zu motivieren ist es, selbst Qigong zu praktizieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Kinder dann von selbst auf einen zugehen.

„Nur wer selbst brennt, kann Feuer entfachen“. Die eigene Einstellung ganz egal wozu überträgt man unweigerlich auf die Schüler/innen. Sie wird unmittelbar von ihnen wahrgenommen. Das ist also nicht nur mit der Begeisterung so, auch Unsicherheit wird von den Schüler/innen sofort erkannt und ausgenutzt.

Trotz positiver Vorbildwirkung und gelebter Natürlichkeit sollte gerade der/die junge Lehrer/in, der/die vielleicht nur wenige Jahre älter ist als seine/ihre Schüler/innen, vorsichtig sein, dass er/sie nicht einen zu „kumpelhaften“ Umgang pflegt. Das kann einem beim Unterrichten in der Schule zum Verhängnis werden, da auch dieser Umgang früher oder später schamlos ausgenutzt werden kann.

7.3 Weitere konkrete Übungen und ihre Wirkungsebenen

Unter der Berücksichtigung des allgemeinen Lehrplans, des fachspezifischen Lehrplans für das Unterrichtsfach Bewegung und Sport sehe ich folgende chinesische Gesundheits- Übungen und -Praktiken als passend und förderlich.

Nach Runjin Wu und Römer (1996, S.38) sollte „jedes Bewegungs-Qigong (analog zum Sport) unbedingt mit einer Abfolge von Bewegungsübungen eingeleitet werden, um die Muskel, Bänder, Sehnen und Gelenke aufzuwärmen und zu lockern“.

7.3.1 Gleichgewichtsübungen

Diese Übungen eignen sich besonders gut für einen lockeren und unbeschwerten Einstieg und Zugang in die Qigongpraxis. Sie haben sich als Aufwärmübungen für Qigong bewährt (siehe Kapitel 4.3.3.7). Kommen diese Übungen gut bei den Jugendlichen an, könnten sie zu einem fixen Programmpunkt des Qigong unterstützen Bewegungs- und Sportunterrichts werden.

Besonders gut eignen sich meiner Meinung nach Partnerübungen. Das Prinzip hinter diesen Übungen ist es, einerseits selbst das eigene Gleichgewicht zu bewahren (mit beiden Beinen Bodenkontakt) und andererseits unter Einhaltung konkreter Regeln den Partner aus seinem Gleichgewicht zu bringen. Auch wenn das klassische Qigong nicht leistungsorientiert ist, so können die folgenden Übungen in einen kleinen Wettkampf eingebaut werden, um die Motivation zu steigern. Dazu stehen sich die Schüler/innen in zwei Reihen mit dem Gesicht gegenüber. Jede/r braucht einen Partner. Nun folgt die jeweilige Übung. Die Gewinner/innen der jeweiligen Übung rücken immer eine Position in die vorgegebene Richtung (z.B. Richtung Fensterseite) weiter. Der/die äußerste Gewinner/in (z.B. Fensterseite) muss sich am anderen Ende der Reihe wieder eingliedern. Das klingt im ersten Moment demotivierend. Deshalb muss der Leiter/in den Jugendlichen erklären, dass nach einer bestimmten Zeit diejenigen als wahre Sieger/innen gekrönt werden, die einmal eben diese äußerste Position erreicht haben.

Die im Folgenden beschriebenen Übungen, erscheinen mir dazu besonders geeignet und haben sich auch in meiner persönlichen Unterrichtspraxis bewährt.

○ Partnerübung 1

Zwei etwa gleich große und gleich schwere Personen stehen sich in einem Abstand von einer Armlänge aufrecht gegenüber. Der Stand sollte möglichst stabil sein. Dazu sind Sprung, Hüft und Kniegelenk leicht gebeugt. Die Beine sind mindestens hüftbreit geöffnet. Nun heben beide ihre Hände vor dem Körper auf Brusthöhe und drehen diese so, dass die Fingerspitzen nach oben und ihre Handflächen zueinander gerichtet sind. Auf ein Kommando beginnen die Schüler/innen, durch Stoßen, indem sie mit ihren Handflächen aufeinander klatschen, ihr Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Reagiert man im richtigen Moment, so kann man aber das Gleichgewicht des/der Angreifers/ Angreiferin stören, indem man seine eigenen Arme schnell zurückzieht. Dabei dürfen die Arme nur auf zwei gedachten vertikalen Ebenen vor und zurückbewegt werden. Verloren hat derjenige, der als erster einen Fuß vom Boden abhebt. Dann beginnt das Spiel mit dem- /derselben Partner/in von neuem. Die Schüler/innen sollen sich merken, wer wie oft gewonnen hat. Nach ca. dreißig Sekunden wird wie oben beschrieben weitergewechselt. Um etwaigen Verletzungen vorzubeugen, muss darauf hingewiesen werden, dass nicht mit Händen über Brusthöhe gespielt werden darf.

○ Partnerübung 2

Zwei etwa gleich große und gleich schwere Personen stehen sich in einem Abstand von einer Armlänge aufrecht gegenüber. Nun bringen beide ihr rechtes Bein nach vor und stellen es so am Boden ab, dass sich ihre Fußinnenseiten leicht berühren. In dieser Position geben sich die Partner/innen ihre rechte Hand. Auf ein Kommando soll versucht werden, durch ziehen, schieben und täuschen das Gegenüber soweit aus seinem Gleichgewicht zu bringen, dass diese/r ihr/sein hinteres Bein vom Boden abheben muss. Dann beginnt das Spiel mit dem- /derselben Partner/in von neuem. Die Schüler/innen sollen sich merken, wer wie oft gewonnen hat. Nach ca. dreißig Sekunden wird wie oben beschrieben

weitergewechselt. Diese Partnerübung sollte der Ausgeglichenheit halber abwechselnd mit links (linker Arm vorn, linkes Bein vorn) und rechts (rechter Arm vorn, rechtes Bein vorn) gespielt werden. Stehen die Schüler/innen offensichtlich zu steif da, sollte der/die Lehrer/in darauf hinweisen, dass bei dieser Übung der Stand durch Absenken des Körperschwerpunktes wesentlich stabiler wird.

7.3.2 Schulung der Vorstellungskraft

„Die Vorstellungskraft ist einer der Faktoren, der Qigong zum Qigong macht, es z. B. gegenüber gymnastischen Übungen abgrenzt“ (Debus-Kauschat in Bölts et al., 2000, S.121).

Wenn man zum Beispiel seine Arme bewegt, geschieht das zumeist entweder unbewusst durch Signalwirkung oder noch unbewusster aus dem emotionalen Bereich. Im Qigong wird gefordert, seine Tätigkeit aufmerksam und konzentriert zu begleiten. Dadurch werden nach und nach die Bewegungen immer mehr durch die Vorstellungskraft geleitet. Dies eröffnet für den westlichen Menschen eine neue Dimension. Eine konkrete Übungsanleitung dazu könnte lauten: „... hebe deine Arme und verfolge das was du tust mit deinen Gedanken; nimm Teil daran; schau zu und beobachte!“. Durch diese in Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen findet man zu sich selbst; kommt in gewisser Weise zu sich selbst heim. Meines Erachtens wäre das für viele Menschen in der westlichen Gesellschaft dringend notwendig. Man sollte sich nicht nur als geistiges Wesen betrachten, sondern auch Emotionen mit einbeziehen. Gerade in der Schule, wo sich die Jugendlichen in einer kritischen Phase ihrer Entwicklung befinden, kann sich durch Qigong Sicherheit und ein Gefühl von Halt einstellen.

„Indem den Bewegungen eine Bedeutung gegeben wird, wird der Körperhaltung und den Bewegungen zusätzlich Ausdruck verliehen“ (Foen Tjoeng Lie, 1998, S.26).

Vor allem Bilder aus der Natur sind für Kinder und Jugendliche im Allgemeinen gut nachvollziehbar. Eine, in der Fachliteratur häufig anzufindende Übung ist das darstellen einer Kiefer, die ihre Wurzeln weit in die Erde senkt und sich von dort nährt (Engelhardt et al., 2007, S.301).

Vor allem mit fortschreitender Übungspraxis gewinnt das Lenken und Leiten von Qi im eigenen Körper durch die Vorstellungskraft zunehmend an Bedeutung.

Es sind dies vor allem Übungen, die zur Regulation des Bewusstseins und der inneren Einstellung dienen sollen. Die Gedanken, Bilder und das Bewusstsein werden durch die Vorstellungskraft angeregt und hervorgerufen. Sie leiten die Bewegung an. Diese Bilder können durch die Namen der Übungen vorgegeben werden. Besonders das Zentrieren auf das Dantian und das Erden bzw. Verwurzeln sind in den Vordergrund gerückt.

7.3.3 Das Spiel der 5 Tiere (nach Hua Tuo/ 2.Jhd.n.Chr.)

Die Nachahmung von Tierbewegungen kommt vor allem bei Kindern gut an. Diese nehmen seit alters- her eine zentrale Rolle des bewegten Qigong ein. Auf den frühesten bildlichen Darstellungen (168 v. Chr.) sind neun von 44 Übungen nach Tieren benannt. Als besonders bereichernd und gesundheitsfördernd gilt es solche Tiere nachzuahmen, die sich durch besondere Fähigkeiten, Vorzüge und Eigenschaften auszeichnen. Hildenbrand nennt zum Beispiel den Affen mit seiner Klugheit, die Schildkröte mit ihrer Langlebigkeit, den starken Tiger, die geschickte und wendige Schlange (Hildenbrand in Bölts et al., 2000, S.97f.).

„Das Sich- Wiederfinden in ursprünglichen, allen Menschen innewohnenden Lebensgefühlen und Kräften wie Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Vogel), Mächtigkeit (Tiger), oder geistiger Wachheit (Affe) in Körperhaltungen und Bewegungen, in Gestik und Mimik, hat in der Geschichte des Qigong nie an Faszination und Bedeutung verloren“ (Hildenbrand G. in Bölts et al., 2000, S.97).

Auch sollen die den Tieren innewohnenden verschiedenen Ausprägungen von Ruhen und Kraftentwicklung bedacht werden. So ist die Ruhe des Bären besonders schwerfällig, die des Vogels schwebend und leicht. Seine Kraft entfaltet der Bär kreis- und spiralförmig, der Hirsch durchstreckend und ausdehnend.

Lebhafte Bewegungsformen sind für diese Übungsreihe charakteristisch.

„Sie werden aus einer Vielzahl von Vorstellungen über ein bestimmtes Tier, z.B. dessen Charakter, Gestalt, Bewegung, Gestik, Mimik, Blick, Handform und Kraftentwicklung, entwickelt“ (Hildenbrand in Bölts et al., 2000, S.101).

Die Wesensmerkmale der Tier sollen möglichst mit allen „Mitteln des Ausdrucks“ nachgestellt werden und zu einer Ganzheit miteinander verknüpft werden. Wichtig ist, dass man sich, bevor man die Wesensmerkmale in Bewegung nachahmt, sich einen genauen Eindruck des jeweiligen Tieres in der Vorstellung macht.

Beim „Spiel der 5 Tiere“ werden große und feinmotorische Bewegungen geübt.

Die Natürlichkeit, die allgemein für Qigong Bewegungen charakteristisch ist, kommt in den Tierimitationen deutlich zum Ausdruck (Hildenbrand G. in Bölts et al., 2000, S.98ff).

Nach Runjin Wu und Römer (1996, S.45) „beschleunigen diese Übungen besonders den Qi- und Blutkreislauf, fördern die Durchlässigkeit der Meridiane, kräftigen den gesamten Körper ... und trainieren das Gleichgewicht“.

Kindern und Jugendlichen fällt es im Normalfall leicht, sich diese Wesensmerkmale vorzustellen. Bei der Übungsbeschreibung ist genau zu erklären, auf was sie achten sollen (z.B. Gestik, Mimik, Blick, Bewegung).

Die Vorstellungskraft kann zusätzlich noch durch eine Erzählung oder Bilder angeregt werden. Der Übende wird auf mehreren Ebenen gefördert. Es kann Neugierde geweckt, die Phantasie angeregt oder einfach nur die Freude an der Bewegung erfahren werden.

Hildenbrand (in Bölts et al., 2000) zieht das „Spiel der 5 Tiere“ als eine mögliche Behandlungsform in der Rehabilitation in Betracht. Anstelle von „Wiedererlangen“ kann, bezogen auf z. B. Kinder und Jugendliche „Erlangen“ gesetzt werden:

- Wiedererlangen physischer Kraft, Training von Muskeln, Sehnen und Knochen;
- Wiedererlangen von Bewegungsfähigkeit – im Großen: Gehen, sich setzen; im Kleinen: Fingerfertigkeit, Feinmotorik, Gestik, Mimik;
- Wiedererlangen, Kräftigen und Stabilisieren von seelischen und geistigen Befindlichkeiten, Kräften und Fähigkeiten;
- Wiedererlangen des Zusammenspiels äußerer und innerer Funktionen; seelischer und körperlicher Befindlichkeiten (Hildenbrand, in Bölts et al., 2000, S.105).

7.3.4 Qigong zu zweit

Das so genannte „Spiegel-Spielen“ wird als eine Form von Qigong beschrieben. Dabei lernen die Schüler und Schülerinnen, sich aufeinander einzulassen, das Qi des anderen zu spüren und sie/ ihn entsprechend nachzuahmen. Auch gegenseitiges Massieren, Abklopfen; Berührungen aller Art fallen unter diese Form. Die Berührungen steigern die Wahrnehmung und sollten mit äußerster Bedacht- und Behutsamkeit durchgeführt werden. Die Aufgabenstellung könnte lauten: „wir kneten Teig, kochen Brei, klopfen Teppiche oder sind Tiere, die den traurigen Mowgli streicheln“ (Sebkova-Thaller in Bölts et al., 2000, S.151ff).

Diese Form des Qigong wird vor allem bei Kindern und Schülern/ innen bis maximal zur sechsten Schulstufe gut ankommen. Dabei ist auf den achtsamen Umgang der Schüler/ innen untereinander zu achten.

7.3.5 Qigong Übungen mit Elementen aus den chinesischen Kampfkünsten

Mit dem Hintergedanken im Kopf, dass auch die atemberaubenden Kunststücke und Stunts von Kung-Fu Superhelden und Shaolin-Mönchen auf den Prinzipien des Qigong aufbauen, lassen sich Jugendliche zur eigenen Praxis motivieren.

Dabei wird durch bewusst geleitetes Qi die Muskelkraft ergänzt bzw. ersetzt.

7.3.5.1 Übungsreihe: Die zwölf Teile des Yi- jin- jing- Qi Gong

7.3.5.1.1 *Auswirkungen auf Körper und Geist*

Auswirkungen auf Muskel, Sehnen, Bänder und Knochen:

Muskeln, Sehnen und Bänder werden sowohl gedehnt als auch belastet. Dadurch erhalten weiche und schlaffe Muskeln neue Spannkraft, während verspannte

Muskeln wieder geschmeidig werden. Stress, langes Sitzen oder Angst stellen häufig die Ursache für Verspannungen bei Jugendlichen dar. Durch ein klassisches Sportprogramm (z.B. Sportspiele, Leichtathletik) könnten sich die ohnehin schon angespannten Muskeln, Sehnen und Bänder weiter verkürzen. Somit würde das Verletzungsrisiko steigen und die Anforderung an den Bewegungs- und Sportunterricht; nämlich die eines regenerativen Ausgleichs könnte nicht erfüllt werden. Durch Qigong steigt der Muskeltonus, und durch abwechselnde Druckerhöhung und Druckverringern werden die Gelenke natürlich belastet. Abnützungs- Erscheinungen kann vorgebeugt werden. Durch die Verbesserung der Beweglichkeit und die Ökonomisierung der Bewegungen auch Haltungsschäden vorgebeugt und bereits bestehenden entgegengewirkt werden.

Auswirkungen auf die Atmung und die Sauerstoffversorgung

Eine schlechte Haltung schränkt den Atemraum ein. Dadurch wird die Sauerstoffaufnahme vor allem unter Belastung erschwert. Diese Übungsreihe wirkt sich positiv auf die Körperhaltung und somit auch auf Atemvolumen und in Folge auf die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Organismus aus. Durch das Einnehmen einer entspannten Ausgangs- und Endposition wird eine ökonomische Haltung forciert. Durch tiefe Atemzüge werden die Organe massiert. Durch gleichzeitige Lockerung der Muskeln zum Beispiel der Nackenpartie kann das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt werden. Somit wirken die Übungen des Yi- Jin- jing Qigongs einerseits auf Belastungen im geistigen und körperlichen Sinn vorbereitend und andererseits nach geistiger und körperlicher Belastung Regenerations- fördernd.

Auswirkungen auf das Herz- Kreislauf- und Lymphsystem

Durch die langsamen Bewegungen wird die Blutzirkulation verbessert, die Herzfrequenz verlangsamt und der Sauerstoffverbrauch vermindert. Es erfolgt eine Ökonomisierung auf allen Ebenen des Körpers. Durch regelmäßiges Üben verbessert sich die aerobe Ausdauer. Mit der Dehnung der Bänder, Muskeln und Sehnen werden allgemein die Leitbahnen im Körper gedehnt. Die Durchlässigkeit für Blut und Lymphe wird erleichtert. Der Sauerstoff im Blut kann schneller und effektiver transportiert werden. Somit wird der Stoffwechsel angeregt. Gift- Stoffe können schneller abtransportiert werden.

Auswirkungen auf die Psyche und das Nervensystem

Die langsamen und fließenden, durch die Vorstellungskraft geleiteten Bewegungen wirken sich beruhigend und entspannend auf die Psyche und das Nervensystem aus. Die Leitfähigkeit der Nervenbahnen wird erhöht. Der Geist wird klar, die Wahrnehmungsfähigkeit erweitert, die Stimmung aufgeheitert. Körper und Geist werden miteinander verbunden.

7.3.5.1.2 *Übungsablauf und Beschreibung der Einzelübungen:*

Vorbereitend empfehle ich die in Kapitel 7.3.1 beschriebenen Gleichgewichtsübungen, die in Kapitel 7.3.4 beschriebenen Partnerübungen, ein klassisches Aufwärmprogramm oder ein Aufwärmspiel.

Übungsprinzipien: Für die Praxis der Yi- jin- jing – Übungen gelten die in Kapitel 3.3.2 beschriebenen Prinzipien.

Übungsreihe: Ich empfehle, die Übungsreihe schrittweise zu erlernen und dann immer die gesamte Übungsreihe zu praktizieren.

1. Übung: „Wei Tuo tragend eine Stange darbieten“ -1. Bewegung

Übungsbeschreibung: Die Arme werden gestreckt auf Brusthöhe gehoben und leicht gebeugt. Dabei zeigen die Handflächen nach innen, die Daumen nach oben und die Fingerspitzen beider Hände zueinander. Sie berühren sich nicht. Beim Ausatmen Schulter-, Ellebogen-, und Handgelenke lockern und etwas absenken. Dabei die Arme etwas beugen. Beim Einatmen die Arme wieder etwas strecken. Der Atemfluss sollte in Gedanken zu den Fingern geleitet werden. Zu Beginn fünf bis sieben Mal ein- und ausatmen.

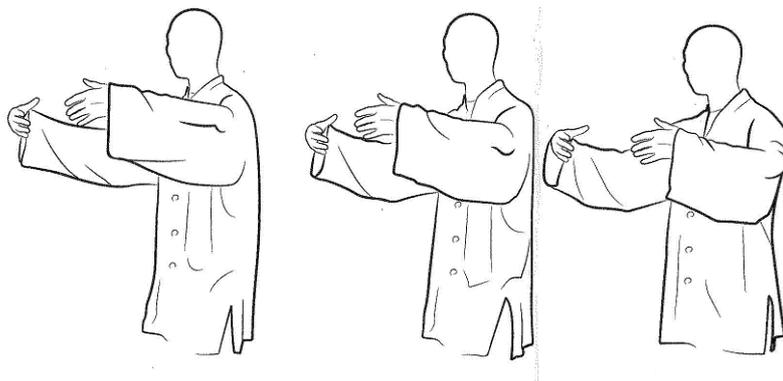


Abbildung 1

2. Übung: „Wie Tuo tragend eine Stange darbieten“ -2. Bewegung

Übungsbeschreibung: Während die Arme seitlich ausgestreckt und bis auf Schulterhöhe angehoben werden, dreht man die Handflächen nach oben. Beim Ausatmen stellt man sich ein schweres Gewicht vor, das auf den Armen liegt. Diese senken sich leicht. Beim Einatmen die Arme anheben und leicht strecken. Sich mit den Zehen bewusst im Boden „festkrallen“.

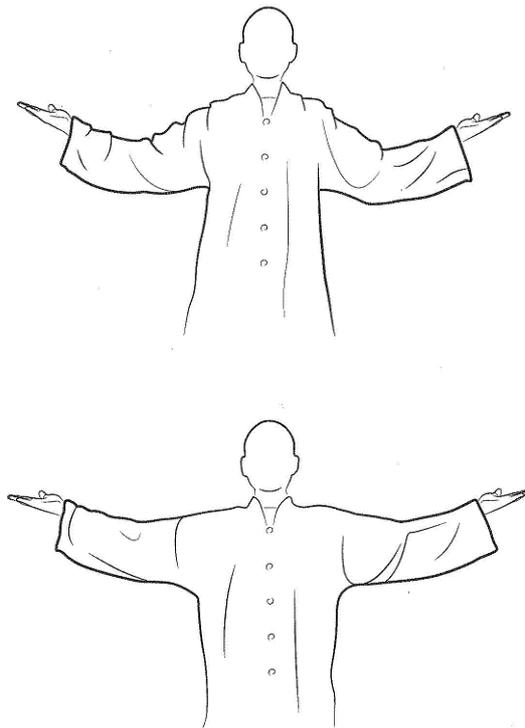


Abbildung 2

3. Übung: „Wei Tuo tragend eine Stange darbieten“ -3. Bewegung

Übungsbeschreibung: Die Arme werden seitlich ausgestreckt und bis auf Schulterhöhe angehoben. Dann führt man sie weiter über den Kopf – soweit, bis die Handflächen nach oben zeigen. Die Finger weisen zueinander, die Handgelenke sind gelockert. Dann neigt man den Kopf sanft nach hinten und blickt durch die Handflächen. Beim Einatmen verlagert man das Gewicht auf die Zehenspitzen und streckt die Arme leicht. Beim Ausatmen stellt man sich einen schweren Gegenstand vor, der auf den Handflächen ruht. Dabei senken sich die Arme und das Körpergewicht wird wieder auf die ganze Fußsohle verlagert.

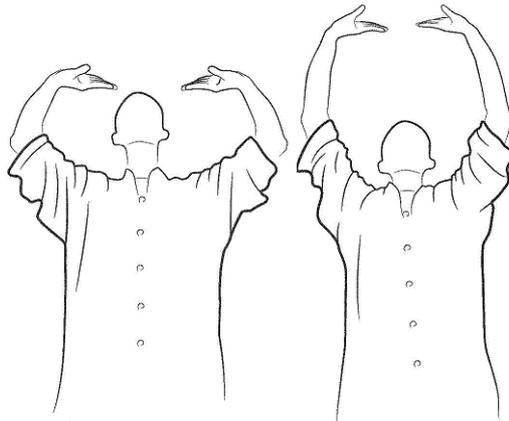


Abbildung 3

4. Übung: „Einen Stern pflücken und gegen den großen Bären tauschen“

Übungsbeschreibung: Die Hände bilden Fäuste, die Arme werden soweit abgewinkelt, bis der Winkel zwischen Unter- und Oberarm etwa 45 Grad beträgt. Die Handfläche öffnet sich wieder und die rechte Hand wird über den Kopf gehoben. Gleichzeitig streicht die linke Hand entlang der linken Achsel bis zum unteren Rücken. Dann stützt man sich mit der Handfläche am Kreuzbein ab. In Folge schaut man zur rechten Hand hinauf und dreht dabei den Kopf auf die Seite. Beim Ausatmen soll die rechte Handwurzel bewusst nach oben und die linke nach unten gedrückt werden. Dabei die Arme nicht ganz durchstrecken. Dann macht man die Übung auf die andere Seite. Abschließend die rechte Hand ebenfalls über den Kopf heben, die beiden Hände zu Fäusten ballen und zu den Hüften sinken lassen.

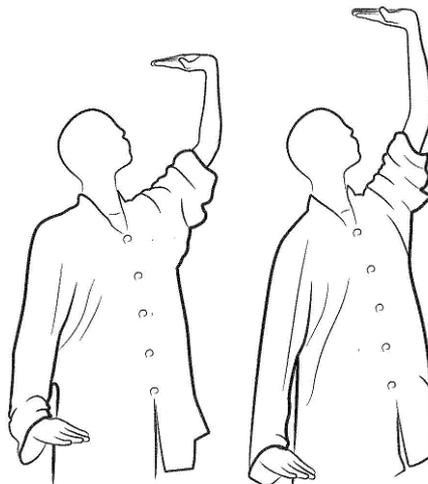


Abbildung 4

5. Übung: „Neun Rinder am Schwanz zurück ziehen“

Übungsbeschreibung: Mit dem linken Bein macht man nach vorne einen Ausfallschritt. Dabei bleibt das rechte Bein gerade. Die Hände bilden Fäuste und werden in Höhe der Brust über die Knie hinausgeführt. Gleichzeitig dreht man die linke Faust so weit, dass der Handrücken zum Boden zeigt. Nun wird die rechte Faust zur rechten Hüfte abgesenkt. Die Arme sind beide leicht gebeugt. Man blickt auf die linke Faust. Beim Ausatmen die Schultern etwas nach vorne strecken und in der Vorstellung ein Rind am Schwanz ziehen. Dann die Übung auf die andere Seite gegengleich ausführen.

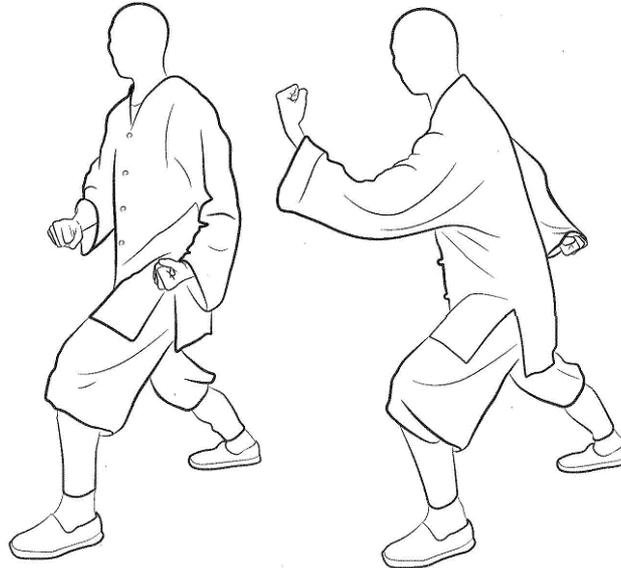


Abbildung 5

6. Übung: „Krallen zeigen und Flügel ausbreiten“

Übungsbeschreibung: Die Ausgangsposition bildet der Abschluss der fünften Übung. Die Fäuste werden zu den Hüften geführt, anschließend geöffnet und gleichzeitig mit den Handflächen nach oben weisend angehoben. Dann dreht man die Hände soweit, dass die Handflächen nach vorne und die Spitzen der Finger nach oben zeigen. Anschließend schiebt man die Hände vor und atmet aus. Danach dreht man die Finger so zueinander, dass die Daumen nach unten zeigen. In Folge die Arme nach außen ziehen und in einem Halbkreis nach unten zur Hüfte und wieder nach oben führen. Dabei ein- und ausatmen.

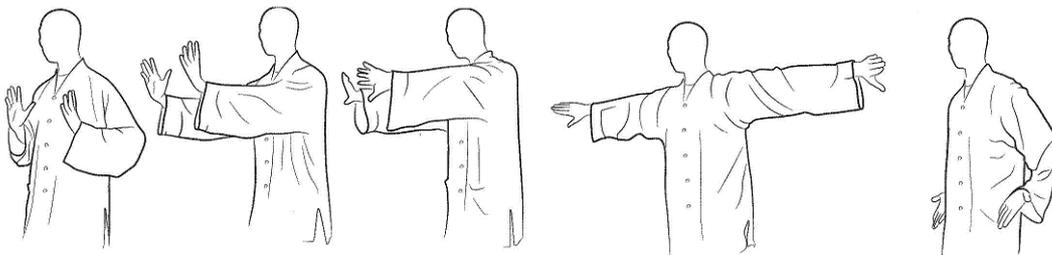


Abbildung 6

7. Übung: „Neun Teufel nehmen das Pferdemesser ab“

Übungsbeschreibung: Die linke flache Hand wird nach oben geführt, der linke Arm abgewinkelt. Dann greift man so über den Kopf, dass man mit der linken Handfläche das rechte Ohr bedeckt. Die rechte offene Hand wird entlang der rechten Achsel bis auf den Rücken geführt und möglichst weit zur linken Schulter gestreckt. Die Handfläche weist dabei nach außen. Den Kopf nach rechts drehen und nach rechts oben blicken, während man den Oberkörper langsam weiter dreht. Dabei beschreibt die Hüfte einen Winkel von 45 Grad, die Schulter 90 Grad und der Kopf 135 Grad. Anschließend gegengleich üben.

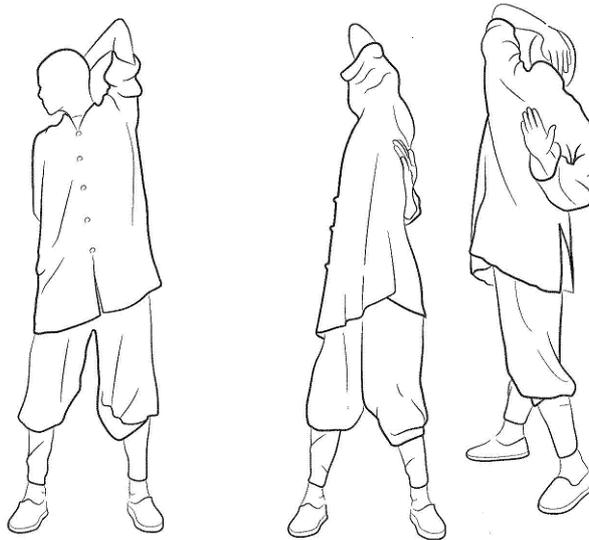


Abbildung 7

8. Übung: „Drei Teller fallen auf den Boden“

Übungsbeschreibung: Man schließt an die vorangegangene Übung an. Die Hände bilden Fäuste. Mit dem linken Fuß macht man einen Schritt nach links. Dabei sind die Füße gerade und parallel. Gleichzeitig werden die Arme nach außen gestreckt, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Nun dreht man die Arme und geht in die Knie, gleichzeitig drückt man mit beiden Händen ruckartig links und rechts vom Körper nach unten. Die Arme bleiben leicht gebeugt während man entspannt durch den Mund ausatmen. Dann beide Hände wieder nach oben drehen und auf Höhe der Brust anheben. In der Vorstellung ruht dabei eine schwere Last auf den Händen. Den Körper aufrichten und die Beine behutsam strecken. Dabei die Augen weit öffnen, die Lippen schließen und durch die Nase einatmen. Dann den linken Fuß neben den rechten setzen, mit beide Händen Fäuste bilden und in die Hüfte stemmen – dabei atmet man ein.

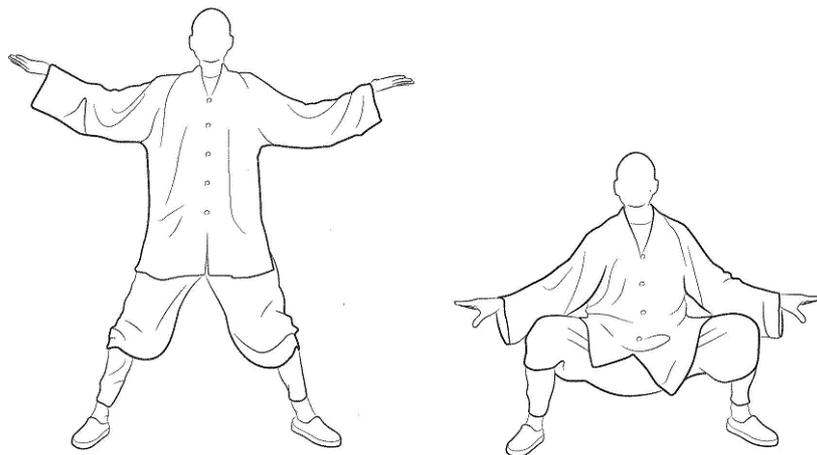


Abbildung 8

9. Übung: „Grüner Drache streckt seine Krallen aus“

Übungsbeschreibung: Der rechte Arm wird angewinkelt. Dabei dreht man den Oberkörper nach links und streckt gleichzeitig den rechten Arm mit flacher Hand nach links, sodass die Handfläche nach unten zeigt. Mit der linken Hand bildet man eine Faust und senkt sie zur linken Hüfte. Die Füße bleiben parallel, das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert. Nun neigt man den Oberkörper nach vorne, greift mit der rechten Hand nach links unten zum Boden und versucht, mit der flachen Hand auf dem Boden einen Halbkreis um den Körper zur rechten Seite zu beschreiben. Dann den Körper wieder aufrichten. Abschließend die rechte Hand ebenfalls zur Faust ballen und an die rechte Hüfte führen. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet. Gegengleich auf die andere Seite üben.

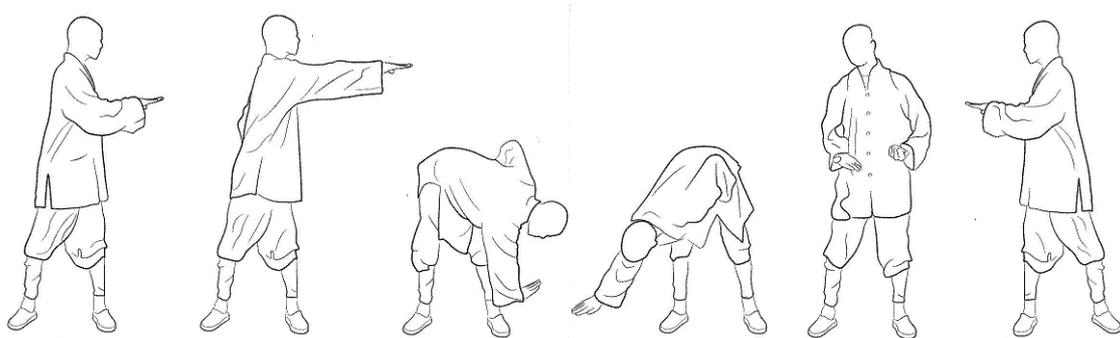


Abbildung 9

10. Übung: „Liegender Tiger stürzt sich auf seine Beute“

Übungsbeschreibung: Mit dem linken Bein macht man einen Schritt nach vor, beugt dann im linken Kniegelenk und streckt das rechte Bein nach hinten. Zeitgleich hebt man die Arme auf Brusthöhe an, bildet mit den Fingern Krallen, beugt sich nach vorn, stützt sich mit den Fingerspitzen auf dem Boden ab und hebt dann den Kopf leicht an. Beim Ausatmen streckt man den Oberkörper bewusst nach vorne. Beim Einatmen senkt man ihn wieder ab und bewegt ihn nach hinten. Dabei beschreibt der Oberkörper einen Kreis. Das Gewicht befindet sich über den Fußballen. Anschließend wird der Körper wieder aufgerichtet, die Füße nebeneinander gestellt und die Fäuste neben die Hüften geführt. Zu dieser Bewegung atmet man ein. Anschließend mit dem anderen Bein die Übung durchführen.

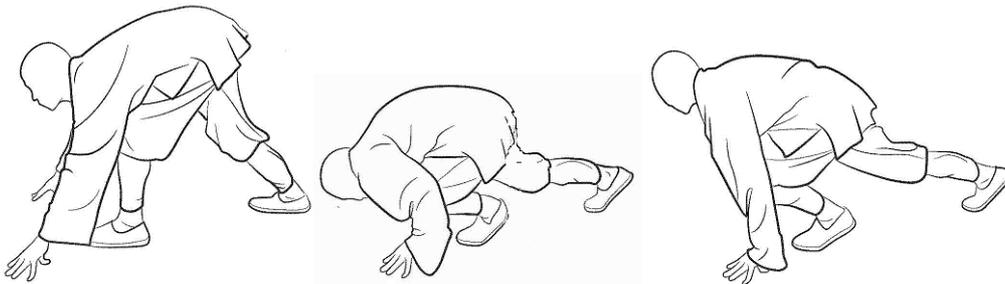


Abbildung 10

11. Übung: „Sich tief verbeugen“

Übungsbeschreibung: Wieder an die vorige Übung anschließen. Man legt beide Hände an den Hinterkopf, so, dass die Fingerspitzen zueinander weisen und die Handflächen beide Ohren verdecken. gestreckten Die Beine bleiben gestreckt, während man den Oberkörper nach vorne beugt Den Kopf führt man wenn möglich zu den Knien. Beim Ausatmen senkt man die Ellbogen. Bei jedem Atemzug klopf man mit den Mittelfingern auf die Einbuchtungen am Hinterkopfes (die Akupunkturpunkte des Gallenblasenmeridians). Anschließend den Oberkörper wieder aufrichten und die abgewinkelten Arme zur Seite neben der Hüfte bringen.



Abbildung 11

12. Übung: „Das Kopfende umkehren“

Übungsbeschreibung: Die Hände werden vor den Unterbauch geführt und die Finger verschränkt. Die Handflächen zeigen dabei nach oben. Die Finger bleiben verschränkt, während man die Arme über den Kopf führt und die Handflächen nach oben dreht. Dabei wird eingeatmet. Der Kopf schaut zu den Händen. Die Hände werden zurück gedreht und die Arme abgesenkt. Auf Höhe der Brust stülpt man die verschränkten Hände nach außen. Nun die Arme nach vorne strecken. Dann die Handflächen wieder nach innen drehen und zurück vor die Brust führen. In Folge mit gestreckten Knien den Oberkörper nach vorne beugen, die Arme nach unten zum Boden strecken und die verschränkten Hände dabei nach unten drehen. Den Kopf anheben, das Gewicht über die Fußballen verlagern, nach links, nach vorne und nach rechts blicken. Dabei wird ausgeatmet. Dann den Körper wieder aufrichten und die noch immer verschränkten Fingern mit den Handflächen nach oben strecken. Wie zuvor die Arme über den Kopf führen und gleichzeitig die Handflächen nach oben drehen und das Gewicht auf die Zehen verlagern. Abschließend schnell die Fersen auf den Boden absenken und dabei die Arme seitlich vom Körper hinunterfallen lassen. Dabei wird ausgeatmet (Egger et al., 2006, S.103ff).

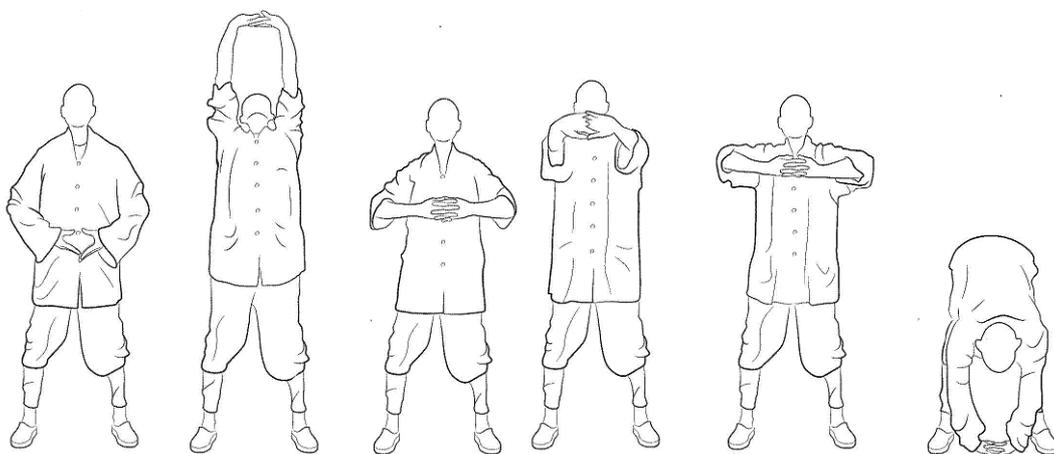


Abbildung 12

8 Abschließende Betrachtung

Das Wesen einer jeden Tätigkeit liegt nicht im Endprodukt sondern im Prozess. Dieser ist vor allem bei körperbetonten und geistigen Übungen wie aus dem Qigong nie abgeschlossen. Für die Beherrschung des eigenen Selbst gibt es keine Maßstäbe, Grenzen und universalgültigen Rezepte. Das eigene Selbst existiert nur in der eigenen Vorstellung, wenngleich es durch äußere Einflüsse oft aus dem Gleichgewicht gebracht wird; man zweifelt. Nur durch Ruhe, Ausdauer, Disziplin und Übung kann man sich einem vorgestellten Idealzustand annähern oder diesen langfristig aufrecht erhalten. Ein erster Schritt in diese Richtung bedeutet bereits Veränderung. Weitere Schritte müssen folgen. Dabei verläuft die Entwicklung nicht linear. Vielmehr ist sie geprägt von Höhen und Tiefen. Der Glaube trägt die Menschheit voran.

Einer der wertvollsten Aspekte beim Lernen von Qigong, eigentlich beim Lernen einer jeden Sache, die Übung, Hingabe und Anstrengung erfordert, besteht in der positiven Auswirkung, die es auf die generelle Lebenseinstellung hat. Wer sich mit ganzem Herzen einer Sache widmet, wird sein Leben bereichern. Die geforderte und aufgewendete Anstrengung kann sich zur Quelle neuer Kraft entwickeln.

Leben bedeutet für mich Veränderung durch Bewegung. Neben Ernährung, Erholung und Ausgleich, Umwelt, innerer Einstellung und anderen Faktoren kann Qigong einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit liefern.

Ich sehe es als eine der bedeutendsten Aufgaben überhaupt, die kommenden Generationen auf ihr Leben vorzubereiten. Sie sollen aus den Erfahrungen der Menschheit lernen und sie nutzen. Dazu bedarf es der Entwicklung von sozialer- und auch von Eigen- Verantwortung. Das Kindes- und Jugendalter bildet die Basis für das weitere Leben. Qigong kann einen ein Leben lang begleiten. Es bewahrt das Selbst vor Entfremdung oder holt einen wieder zum wahren Selbst zurück. Dementsprechend gibt diese Übungspraxis Halt und Sicherheit. Gerade deshalb betrachte ich Qigong in der heutigen Zeit als so wertvoll.

Mir scheint, der Wunsch nach Veränderung auf verschiedensten Ebenen ist allgegenwärtig. Meist scheitert es aber an der Umsetzung, am eigenen Schweinehund oder an den Weichen, die man sich selbst gestellt hat.

Gleichsam betrachtete ich meine Diplomarbeit als einen Prozess. Ich durchlebte Höhen und Tiefen; einmal schien sich alles im Kreis zu drehen, dann wieder wuchs sie (die Arbeit) - und damit auch ich - an meinen Ideen.

Ich hoffe, mit meiner Arbeit einen Beitrag zur Erweiterung des schulischen Spektrums und konkret des Spektrums für Bewegung und Sport liefern zu können.

Quellenverzeichnis:

Literaturliste:

Belschner, W.; Bölts, J. (1997). *Qigong in der Berufspraxis. Berichte aus der Praxis der Qigong- Anwendungen*. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Bölts, J. (1993). *Das daoyin-Qigong. Chinesische Übungen zur Pflege der Gesundheit*. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Bölts, J.; Belschner, W.; Zhang, G. (1996). *Daoyin Yangsheng Gong. Qi-Übungen zur Pflege des Lebens*. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Bölts J.; Belschner W. (2000). *Qigong und Rehabilitation*. Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Bölts, J. (2008). *Qigong, Heilung mit Energie*. Freiburg: Herder.

Chang, G. E. (1985). *Klassische chinesische Atem – und Bewegungs- Übungen*. München: Heyne

Colegrave, S. (1980). *Yin und Yang. Die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen – Spannung und Ausgleich zwischen den beiden Polen des Seins*. Bern / München: Otto Wilhelm Barth

Daiker, I.; Kirschbaum, B. (2009). *Die Heilkunst der Chinesen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Egger, R.; Zwick, H.; Yong Chuan, S. (2006). *Mehr Energie durch Shaolin- Qi Gong*. Wien: Springer.

- Engelhard, U.; Hildenbrand, G.; Zumfelde-Hühneburg, C. (2007). *Leitfaden Qigong: Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin*. München: Fischer.
- Feng Fu Gia; Bailey, S.; Young Kun Bink (1986). *Yi Jing. Das Buch der Wandlung*. Zürich / München: Theseus
- Foen Tjoeng Lie (1998). *10 Minuten Qigong*. München/ Hamburg/ Niederhausen: Falken
- Frantzis, B. (2008). *Die Energietore des Körpers öffnen. Chi Gung für lebenslange Gesundheit*. Oberstdorf: Windpferd
- Hinterthür, P. (2008). *Qigong nach den 5 Elementen*. Frankfurt: Gruefe und Unzer.
- Jiao, G. (2002). *Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin*. Frankfurt / M.: Fischer.
- Jochum, I. (2005) *Neue Lebensenergie. Die 5 Qi-Gong-Basisübungen nach Meister Li Zhi-Chang*. München: Nymphenburger
- Kaptchuk, T. (2006). *Das große Buch der chinesischen Medizin. Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis*. Bern / München / Wien: Fischer.
- Kotzian, S. (2000). *Der Methodenzklus des Daoyin Yangsheng Gong – eine geeignete Methode zur Sressbewältigung?*, Diplomarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz
- König, G.; Wancura, I. (1989). *100 Jahre in Gesundheit leben*. Wien: Wilhelm Maudrich
- Kubny, M. (2002). *Qi Lebenskraftkonzepte in China- Definitionen, Theorien und Grundlagen*. Heidelberg: Karl F. Haug.

- Landmann, R. (2002). *Taijiquan. Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften.* Hamburg: Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Band 3
- Lehrhaupt, L. (2001). *Stille in Bewegung-Tai Chi und Qi Gong.* Berlin: Theseus
- Lind, G. (1998). *Qigong für alle Kampfkünste.* Berlin: Sportverlag
- MacRitchie, J. (1995). *Chinesische Gesundheitsübungen- Eine Einführung.* Frankfurt: Fischer.
- Needham, J. (1984). *Wissenschaft und Zivilisation in China.* Frankfurt / M.: Suhrkamp.
- Pankoke, j. (1998). *Psychische Gesundheit- Entwicklung und Veränderung im Qigong-Übeprozess.* Oldenburg: BIS-Verlag
- Pongratz, J. (2001). *Qi Gong im Alltag.* München: Knauer
- Reichleitner, G. (1998). *Qigong verbessert die Lebensqualität.* Steyr: Vereinsdruckerei
- Reuther, I. (2004). *Qigong und Asthma.* Inaugural- Dissertation, Universität Witten/ Herdecke: Prolog
- Runjin, Wu; Wille- Römer, G. (1996): *Qigong- Eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin.* Wien: Picus.
- Schrievers, J. (2004). *Durch Berührung wachsen, Shiatsu und Qigong als Tor zur energetischen Körperarbeit.* Bern: Huber.
- Schwarze, M. (1995). *Qigong. Gesund durch sanfte Bewegung.* München: Gräfe und Unzer

Sprissler, B. (1999). *Das Tao der Medizin. Grundwissen und Geheimnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin*. München: Knauer

Stux, G.; Stiller, N.; Pothmann, R.; Jayasuriya, A. (1985). *Akupunktur: Lehrbuch und Atlas (2., neu bearbeitete Aufl.)*. Berlin / Heidelberg / New York / Tokyo: Springer

Stux, G.; Stiller, N.; Berman, B.; Pomeranz, B. (2007). *Akupunktur: Lehrbuch und Atlas*. Berlin: Springer

Wang, J.; Schmeisser, K. (2001). *Stark und gesund durch Qigong. Grundübungen mit Shaolin-Meister Shi De Cheng*. Styria Verlag

Wenzel, G. (1999). *Qigong. Quelle der Lebenskraft*. Bad Sauerbrunn: Tau

Yuan Li Hong. (1999). *Tai Chi Chuan. Chen Stil. Übungen für Körper und Geist. Ein praxisbezogenes Lehrbuch*. München: Nymphenburger

Internetquellen:

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (2010). *Bewegung und Sport ab Klasse 9.pdf*. Zugriff am 18.05.2010 unter http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/lehrplaene/Bewegung_und_Sport_ab_Klasse_9.pdf

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (2010). *Bewegung und Sport-Unterstuf.pdf*. Zugriff am 18.05.2010 unter http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/lehrplaene/Bewegung_und_Sport_-_Unterstufe.pdf

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. (2010). Allgemein bildende höhere Schule-Allgemeiner Teil.pdf. Zugriff am 17.05.2010 unter http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/lehrplaene/Allgemein_bildende_hoehere_Schule-Allgemeiner_Teil.pdf

Jing- Li, Z. (2009). *Die Drei Grundelemente des Medizinischen Dao Yin Qi Gong*. Zugriff am 13. 05.2010 unter <http://www.zhulijing.info/Grundelemente.html>

Jing- Li, Z. (2009). *Die Hauptwirkungen der sanften Bewegung*. Zugriff am 22. 05.2010 unter <http://www.zhulijing.info/Hauptwirkungen.html>

Jing- Li, Z. (2009). *Medizinische Dao Yin –Qi Gong –(Traditionelle Chinesische Medizinpsychologie) für Leistungssportler*. Zugriff am 22.05. 2010 unter <http://www.zhulijing.info/Leistungssportler.html>

Klammer, T. (2010). *Der Entspannungstrainer*. Zugriff am 11. 05.2010 unter <http://www.der-entspannungstrainer.at/2008/11/golf-und-qi-gong/>

Schmincke, C. (2010). *Die Chinesische Medizin. Geschichte und Verbreitung*. Arbeitsgemeinschaft Chinesische Medizin Köln & Förderkreis für Chinesische Medizin Nettetal e.V.: Zugriff am 1.Mai 2010 unter <http://www.ag-tcm.de/niere/on/grundlagen.pdf>

Tautermann, W. (2009), Qigong Verein Kärnten. Zugriff am 25.05.2010 unter <http://www.jetztmachmit.com/staedte/vereine/vereine/1669/4242/4247/main?tmp=57>

Abbildungsverzeichnis:

Abbildungen 1 – 12: Egger, R.; Zwick, H.; Yong Chuan, S. (2006). *Mehr Energie durch Shaolin- Qi Gong*. Wien: Springer.