

## Qi Gong und die Wirbelsäule

### 1. Qi

#### 1.1. Auf dem Verständnis von Qi basierende Lehren

Ein besonderes Interesse wurde dem menschlichen Qi naturgemäß schon immer entgegengebracht. Daraus entwickelten sich eine Reihe von Lehren und Techniken, die durch eine bestimmte Beeinflussung des Qi eine besondere Wirkung im Menschen herbeizuführen versuchen, wie u. a. Qi Gong oder Qi in der TCM.

#### 1.2. Der Begriff Qi

Der Begriff Qi wird zu einem zentralen Begriff des Daoismus gezählt. Man findet ihn bereits im 42. Kapitel des Daodejing. Zhuangzi, ein daoistischer Philosoph, beschrieb den Kosmos als aus Qi bestehend.

Auch in der traditionellen Chinesischen Medizin und in der sog. inneren Kampfkunst ist die Vorstellung von Qi eine wichtige Grundlage. Im Chinesischen wird Qi (Chi) in seiner Bedeutung auch als Energie, Atem oder Essenz übersetzt. Wörtlich gesehen kann es jedoch auch Luft, Dampf, Hauch, Äther sowie Temperatur, Kraft oder Atmosphäre bedeuten.

Qi hat viele Bedeutungen. Es bezeichnet die Emotionen des Menschen. Somit sehr interessant für Qi-Gong (Gong = arbeiten auf dem Feld, Übungen,..). Qi gehört auch zum feinstofflichen Wesensbereich, wo es zugleich Materie und Energie für den Menschen ist.

Qi, auch manchmal als Jing Qi dargestellt, ist die Grundlage der Lebenskraft im Universum, welche jeglichen Lebens zugrunde liegt und die Ordnung der Sternensysteme im Universum bedingt. Das Jing und Qi gehören zusammen und trennen sich nur durch äußere Einflüsse (Verletzungen, Krankheiten). Es ist die Quelle für das "wahre Qi".

Heute prägt das Qi zunehmend auch unsere westliche Welt und bekommt auch hier seine Bedeutung. Bei uns findet es Zugang in der Naturmedizin (Reha) und in der spirituellen Welt (Meditation, in sich ruhen).

### 2. Qi-Gong

Qi Gong gilt als eine der Säulen in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Durch das Kultivieren bestimmter Bewegungsformen schafft Qi Gong es, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten. Die Haltung im Qi Gong basiert auf einer kommentierten und meditativen Bewegungsform. Eins sein mit sich und der Natur über den Fluss des Qi. So entsteht eine Stärkung und Harmonisierung von Qi im menschlichen Körper.

Der Mensch kann Zufriedenheit erlangen und dadurch Stress und negatives Denken besser bzw. schneller loslassen.

Um die vitale Kraft des Qi zu erlangen, gibt es verschiedene Formen. Eine davon ist:

### Qi Gong.

Durch Atmung und Bewegung, Konzentration und Meditation vereint sich im Qi Gong ein Übungssystem, das zur Gesunderhaltung und Heilung des Körpers, des Geistes und der Seele dient.

Das Qi nutzt dazu unsere Meridiane (12 Haupt- und zahlreiche Nebenmeridiane), die wie ein Netzwerk im menschlichen Körper vorhanden sind. Als besonders wichtige Sondermeridiane gelten Du - Mai und Ren - Mai (kleiner Kreislauf). Die Energie wird in den 3 Zentren (Dantian) gesammelt.

Die Gelenke dienen als Tore für das Qi, bilden somit die Verbindung zu den Qi Laufbahnen/Meridianen. Sind diese geöffnet und die Leitbahnen (Ren-Mai u. Du-Mai) durchlässig, kann das Qi im Mikrokosmos (Organismus), sowie die Aufnahme der kosmischen Energie und Qi-Austausch mit dem Makrokosmos (Natur) leicht und fließend die Organe versorgen. Ziel ist das Sammeln und Bewahren des Qi in den Zentren. Durch die Übungen erlangen wir das bewusste Wahrnehmen des Qi-Flusses im inneren Körper, in den Leitbahnen und dem Organfunktionskreislauf. Außerdem werden Qi Blockaden gelöst und der Energiefluss harmonischer. Es entsteht ein Zusammenspiel von Yin und Yang durch das Gleichgewicht der Kräfte.

"Die Menschen leben im Chi, wie die Fische im Wasser!" (Sprichwort)

### **3. Qi Gong in der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Qi Gong gehört zu einer der fünf Säulen der TCM und ist ein untrennbarer Bestandteil dieser Medizin. Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise aufweist, welche sich mit einem Energiefluss austauschen. Dies geschieht teils an der Körperoberfläche, anderen teils leicht darunter. Die Kanäle des Energieflusses sind die Leitbahnen bzw. die Meridiane. Hierbei sind nach daoistischer Auffassung das Diener- und das Lenkergefäß die wichtigsten Bahnen.

Die ersten Qi Gong Übungen gehen auf die Yao - Zeit zurück (vor über 4000 Jahren). Der Begriff Qi - die vitale Kraft des Menschen - wurde 206 v. Chr. im ältesten chinesischen Lehrbuch für Innere Medizin erwähnt. Dort wurde die Bedeutung des Qi im Gleichgewicht von Körper und Psyche erklärt.

Ebenso werden dort genaue Anweisungen gegeben, welche körperlichen Übungen (sowie offene als auch geschlossene) bei welchen Störungen anzuwenden sind. In der TCM unterscheidet man zwischen dem vorgeburtlichen und dem erworbenen Qi z. B. durch Qi Gong Übungen. Durch Qi Gong kann man den Qi Fluss, der etwa 25 x in 24 Stunden durch den Körper kreist, ohne dass wir darüber nachdenken, beschleunigen. Das heilende Qi fließt so zum Beispiel schneller an kranke Stellen und hält den menschlichen Körper vorbeugend gesund. Eine gute Übung ist hier der kleine Energiekreislauf. Er bewegt das Qi über die zwei Hauptleitbahnen Ren - Mai (vorderer Kanal) Yin Qi nach unten und Du - Mai (rückseitiger Kanal) Yang Qi nach oben. Dadurch zählt der kleine Energiekreislauf zu den so genannten "geschlossenen Übungen", da nicht bewusst neues kosmisches Qi aufgenommen wird.

Doch wissenschaftliche Erkenntnisse widersprechen dieser Vorstellung über Funktion und Aufbau des menschlichen Körpers. Man kann jedoch auch andere Naturvorkommnisse nicht wissenschaftlich erklären. Dennoch sind sie da!

Ich für mich habe die Erfahrung gemacht, dass es bei regelmäßiger Anwendung von Qi Gong Übungen sowohl meinem Körper als auch meiner Psyche um ein Vielfaches besser geht. Ebenso ergeht es meinen Kursteilnehmern. Auch in China werden Forschungen über Qi Gong angestellt, doch auch hier gibt es keinen eindeutigen Nachweis für das Qi. Doch haben chinesische Wissenschaftler diverse Experimente durchgeführt und das mit erstaunlichen Ergebnissen (nachzulesen im Buch von Ulli Olvedi, "Das stille Qi Gong"). Einige chinesische Wissenschaftler sind heute von Wai Qi (dem heilenden Qi) überzeugt. In der TCM hat man Erfolge bei Magengeschwüren, sehr gute Ergebnisse beim Lindern von Beschwerden wie Bluthochdruck, chronischer Bronchitis, Tuberkulose, Rücken- und Wirbelsäulenproblemen, usw. verzeichnen können.

Die westliche Medizinerin (Zauner-Dungl) hat einen Artikel in einer Wiener medizinischen Zeitschrift veröffentlicht, in dem sie sich mit Qi Gong und seiner Wirkung auf die Schulmedizin befasst.

Ich möchte an dieser Stelle einige Zeilen aus diesem Artikel zitieren, die mich persönlich in meiner Lebensphilosophie und im Glauben an Wai Qi bestärken:

"Qi Gong aktiviert das Qi, verbessert die Durchblutung und gleicht die Balance von Yin und Yang aus. Aufzeichnungen westlicher Schulmediziner zeigen, dass regelmäßiges Qi Gong Training neben einer Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz auch die Sauerstoffaufnahme verbessert. Die langsamen und unter geistiger Sammlung durchgeführten Bewegungen führen zu einem inneren Zustand der Ruhe, ähnlich meditativem Training.

Nach chinesischer Philosophie sind die inneren Zustände für die Gesundheit ebenso wichtig wie Ernährung, Bewegung und Umwelt" Zitat Ende

#### **4. Die Wirbelsäule**

##### 4.1. Die Wirbelsäule aus schulmedizinischer Sicht / Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbelkörpern (Knochen), Kreuz- und Steißbein. Diese werden gehalten und bewegt von einer Vielzahl von Bändern, Bandscheiben, Sehnen und Muskeln. Somit stützt unsere Wirbelsäule den gesamten Bewegungsapparat und hält den Körper aufrecht. Eingebettet im Rückenmark der Wirbelsäule fließt das Zentrale Nervensystem, das wiederum Hirn, Gliedmaßen und alle anderen Organe miteinander verbindet. Das weiche Rückenmark befindet sich im inneren der Säule. Eine leicht geschwungene (Doppel-S-Form), nach oben verjüngende hohle Säule bildet der Verband der Wirbel. Die Wirbelsäule wird in vier Bereiche / Abschnitte eingeteilt:

- Halswirbelsäule
- Brustwirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Steißbein

Die Beweglichkeit ist auf die einzelnen Bereiche / Abschnitte wie folgt verteilt:

Am beweglichsten ist die Halswirbelsäule, die aus sieben Wirbeln besteht (Nickende Beweglichkeit, Drehen im Halsbereich). Außerdem liegen hier in den seitlichen Querfortsätzen zwei wichtige Blutbahnen, die das Kleinhirn versorgen. Am untersten Halswirbel befindet sich die Verbindung zu den zwölf Brustwirbeln. Da die Brustwirbel größer als die Halswirbel sind, ragt der unterste Halswirbel weiter raus und stellt so die Verbindung her. Im oberen Teil der Brustwirbelsäule ist man durch den Rippenbogen weniger beweglich. Deshalb ist hier nur das Neigen und Drehen des Oberkörpers in einem gewissen Rahmen möglich.

Etwas beweglicher sind allerdings die massiven Lendenwirbel (Beugen und Strecken des Rumpfes). Die Lendenwirbelsäule sitzt auf dem Kreuzbein, welches eine Platte bildet aus fünf miteinander verwachsenen Wirbeln. Diese sind mit dem Becken verbunden. Manchmal kommt es hier zu schmerzhaften Verschiebungen. Den letzten Bereich/Abschnitt bilden die letzten vier Wirbel, die verkümmert zu einem kurzen Fortsatz - dem Steißbein - verschmolzen sind. Das Sitzen wird ermöglicht, da die Wirbelsäule zwischen den beiden großen Beckenknochen gehalten wird. Durch die beiden Sitzhöcker (unterstes Knochenpaar des Beckens) wird die Wirbelsäule beim Sitzen gestützt. Die Gesundheit der Wirbelsäule ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit des ganzen Menschen. Der Schlüssel dazu ist die natürliche Beweglichkeit derselben. Die alten Chinesen sagen:

"Die Wirbelsäule ist das Haus der Seele!"

#### 4.2. Bedeutung der Wirbelsäule in der TCM, Qi Gong

In der TCM wird die Wirbelsäule auch Himmelsäule genannt. Sie ist die "Brücke zum Paradies". Man sieht sie auch als statische Hauptachse und großer Hauptkanal unseres Körpers. Die Wirbel sind beweglich, aufgereiht in unserem Rückrat wie eine Perlenkette und werden von dem in der Niere produzierten Mark versorgt. Wenn es zu Nierenschäden kommt können die Wirbel brüchig werden. Dies kann dann zu Beschwerden der Lendenwirbelsäule führen. So wird klar, dass auch die Nieren als Hauptorgan eine wichtige Rolle für die Wirbelsäule spielen. In der TCM gibt es zwei Merksätze, die diese Verbindung zwischen Niere und Lendenwirbelsäule deutlich machen:

Die Lendenwirbelsäule ist das Haus der Niere!  
Jede Chronische Erkrankung erschöpft die Niere!

Mit sanften Bewegungen der Wirbelsäule wird das Nervensystem angeregt, sowie alle Organe des Körpers stimuliert. In der TCM sprechen wir von der Du - Mai des Lenkergefäßes, welches über die Wirbelsäule läuft. Im Akupunkturpunkt LG 16 Feng Fu befindet sich der Übergang in das Gehirn. Über den Du - Mai steht die Wirbelsäule im Zusammenhang mit dem Geist. Das Yin und Yang lässt sich besonders gut durch das Lenkergefäß tonisieren. Die Beweglichkeit und Kraft der Wirbelsäule steht im Zusammenhang mit der Tonisierung des Yang. Ist Yang gut tonisiert, fehlt es nicht an Beweglichkeit, Kraft und Dynamik der Wirbelsäule. Ein Mangel hingegen wirkt sich genau dort aus und führt zu Schmerzen im Bewegungsapparat. Diese können sich in unterschiedlichen Erkrankungen, wie z. Bsp. in Fehlhaltungen (Rundrücken), Steifheit in den Bewegungen, in Arthrose der Wirbelsäule oder auch in Bandscheibendegenerationen äußern.

Die physiologische Beweglichkeit der Wirbelsäule wird daher mit speziellen Übungen aus der Tradition des Qi Gong gefördert und erhalten. Die Übungen stärken die Rückenmuskulatur und machen sie geschmeidig. Sie sorgen für einen starken und freien Qi Fluss. Das Lenkergefäß (Du - Mai) entlang der Wirbelsäule und das Dienergefäß (Ren - Mai) an der Vorderseite bilden zusammen den sog. "kleinen Kreislauf" des Qi Flusses. Für eine kraftvolle Zirkulation von Qi und Blut in unserem Körper sorgt die Durchlässigkeit im "kleinen Kreislauf". Andere empfohlene Übungen in der Tradition des Qi Gong für die Gesunderhaltung und Verbesserung bei Erkrankung der Wirbelsäule sind:

Raupenbewegung, Raupenübung

Der "schwimmende Drachen"

Chan mi Qi Gong (Buddhistische Qi Gong aus dem Himalaja)

Übungen des Kranich

Allen Übungen voraus sollte man "Wellen", "Pendel", "Drehen" und "Dehnen" separat durchführen.

4.3. Die klassische Sicht der Wirbelsäule erläutert von Meister Zhi-Chan Li  
"Wenn man die Wirbelsäule nicht im landläufigen Sinne sieht, sondern im klassischen, ist sie die Verkörperung dessen was zwischen Himmel und Erde oder auch himmlischen und unterweltlichen Bewohnern passiert. Das ist aber ein Thema, das einem nicht gerade von Geburt an angetragen wird. Im Körperbild der Taoisten wird die Wirbelsäule als ein sehr wichtiger Bestandteil gesehen. Es geht aber nicht von der modernen Anatomie aus, sondern wird gleichzeitig als Weltbild gesehen. Deshalb will man von innen her erfahren, was es heißt, in den Himmel aufzusteigen oder in die Unterwelt hinab zu fahren. Hierzu benötigt man als Achse der Bewegung zwischen oben und unten die Wirbelsäule. Die Betrachtung der Wirbelsäule im klassisch chinesischen ist nicht die Wirbelsäule abgelöst vom Rest der Welt sondern macht nur als ein Hauptverbindungsstück von drei kosmischen Zonen überhaupt einen Sinn. Es ist die Verbindung dessen, was im Himmel und in der Unterwelt geschieht. Dazwischen liegend ist die Wirbelsäule. Im menschlichen Körper zeigt sich dieses Verbindungsstück eben als Wirbelsäule. Wenn man nun das Körperbild und das Weltbild direkt übereinander legt, dann könnte man sagen:

Wo wäre die Entsprechung des Himmels oder wo wirken die Unterweltlichen im Körper, wo wäre das Mit- oder Zwischenmenschliche? Grob gesagt ist der Kopfbereich dem zugeordnet, was im Himmel geschieht, alles unter der Nabelhöhe ist dann der Bereich, in dem der eigene Körper spürt, was in den Unterwelten geschieht. Der Bereich zwischen Nabel und Kopf ist dann das Menschliche oder Zwischenmenschliche". (Meister Zhi-Chan Li)

Für mich ist diese Sicht sehr klar und erklärt auch sehr gut, warum viele Menschen Rückenleiden zu beklagen haben. Zum Beispiel können Wutausbrüche einen negativen Einfluss auf die Wirbelsäule haben. Ebenso können sich entsetzliche bzw. schreckliche Erlebnisse, psychische oder körperliche starke Trauer auf die Wirbelsäule auswirken.

Deshalb sind Qi Gong Übungen so hilfreich, denn sie helfen Menschen, ruhiger zu werden und die Dinge klarer zu sehen.

## **5. Übung des Kranichs (He)**

Als das traditionelle Symbol der Unsterblichkeit gilt in China der Kranich. Er steht für Glück, Zufriedenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit, Standfestigkeit, Anmut, Wachsamkeit sowie für Kraft. Durch seine friedlichen Eigenschaften haben chinesische Qi Gong-Meister die ruhigen, kraftvollen, dynamischen und gelassenen, leichten und natürlichen Bewegungen des Kranichs in der "Übung des Kranichs" imitiert. Herr Zhao Jinxiang (Vorstandsmitglied der Qi Gong Gesellschaft Beijing) entwickelte diese Übung. Er selbst, Qi Gong Meister, lernte Qi Gong nach einer schweren Krankheit kennen. Kranich Qi Gong wird auch mit Akupunktur ohne Nadeln verglichen.

Der Kranich hat einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn, der durch Sensoren im Rückenmark zustande kommt. Dadurch kann er sehr lange auf einem Bein stehen, im Gegensatz zum Menschen, der dazu ohne Training nicht in der Lage ist. Dazu kommt noch, dass Muskeln und Sehnen besser als beim Menschen ausgebildet sind. Der Mensch kann sein Gleichgewicht am besten in der Entspannungsphase von Muskeln und Sehnen und mit Hilfe des Oberkörpers halten. Mit der "Übung des Kranichs" lässt sich das Gleichgewicht und die Koordination des Menschen verbessern. Sie besteht aus fünf Teilbereichen:

**Im ersten Teil** wird dieses Gleichgewicht zwischen Yin und Yang hergestellt. Man nennt diesen Teil "den Fluss des Qi in die 6 Richtungen und die 2-fache Rückführung des Qi". Die Wirbelsäule dient zur Regulierung des Du Mai. Dies geschieht durch links - rechts- Schwingung und Entspannung sowie durch Anspannung von Muskeln im Hals-, Brust- und Lendenwirbelbereich. Mit der Anspannung (= Aufwärtsbewegung) vereinigt sich das Yang Qi mit dem kosmischen Yang und die Verbindung mit dem Himmel entsteht. Das Yin Qi wird durch die Entspannung begünstigt, kann sich so mit dem kosmischen Yin und der Erde verbinden. Bei regelmäßigem Anwenden dieser Übung erlangt man nach einer gewissen Zeit einen Fluss zwischen Oben und Unten, Yin und Yang. Die Herstellung der Verbindung zwischen Himmel ( Baihui - Punkt, Scheitel) und Erde (Yongquang - Punkt sprudelnde Quelle, Fuß) sowie zwischen den anderen 4 Richtungen und dem Laogong - Punkt (Hände) nützt der Regulation des inneren Qi und der Harmonie von Yin und Yang. Dadurch entsteht ein Gleichgewicht.

**Im zweiten Teil** liegt der Schwerpunkt im harmonischen Fluss des Qi in den 3 Hand - Yang und 3 Hand - Ying Leitbahnen. Das Schwingen der Wirbelsäule sorgt in dieser Übung für die Entspannung der Gelenke. Das wahre Qi kann aufwärts gehen und den Punkt Dazhui weiter zum Punkt Yamen (Du Mai) durchdringen. Ansonsten liegt hier die Aufmerksamkeit mehr in den Yang und Ying Leitbahnen sowie in den Laogong - Punkten, die das wahre Qi zu den Organen leiten. Bei dieser Übung steht der Mensch in der Mitte des Kosmos, kann über das kosmische Qi verfügen und es aufnehmen. Fließt dieser Kreislauf harmonisch, wird das Körper Qi unterstützt und die inneren Organe genährt.

**Im dritten Teil** durchdringt das Qi die Gelenke. In dieser Übung läuft das wahre Qi über die Leitbahnen Ren - Mai und Du - Mai. Vom Damm aus führt die Ren - Mai entlang der Mittellinie des Rumpfes nach oben über Brust und Hals zur Unterlippe. An der Unterlippe gehen 2 symmetrische Zweige rund um den Mund, treffen sich und laufen dann um das Gesicht herum. Sie verbindet 24 Akupunkturpunkte und das "Meer" für alle Yin -Hauptleitbahnen miteinander. Durch das Kreuzen der 3 Fußleitbahnen mit der Ren - Mai im Bauch stehen die Leitbahnen der linken und der rechten Körperseite in Verbindung. Ebenfalls am Damm beginnt die Du - Mai entlang der Mittellinie der Wirbelsäule aufwärts und

tritt am Hinterkopf in das Gehirn ein, weiter entlang der Mittellinie zum Kopf über die Stirn und Nase bis hin zur Oberlippe. Sie verbindet 28 Akupunkturpunkte miteinander und ist der Zusammenfluss aller Yang - Hauptleitbahnen. An der Wirbelsäule kreuzen sich Du - Mai mit den 6 Yang - Hauptleitbahnen und werden so reguliert. Außerdem befindet sich hier auch die Verbindung zum Organfunktionskreis Niere. Beim Ausführen der Übung Kranichkopf (Hin- und Herbewegung) und Drachenhaupt (Schwenkbewegung) wird versucht, den Charakter u. a. des Drachen zu imitieren. Durch die Übung Drachenhaupt wird die Wirbelsäule gelockert und das wahre Qi kann so über diese, Hals und Kopf s-förmig nach oben fließen. Das Hüftdrehen lockert die Hüftgelenke, das Becken dreht sich mit seinen Organen und der Dünndarm schwingt mit. Es kommt zu einer höheren Aktivität im Dantian - Zentrum. Eine Schlüsselrolle spielt hier auch eine lockere Taille. Sie ist für die Körperspannung wichtig, denn so wird das wahre Qi (Energie) im ganzen Körper aktiviert. Es fließt über die Du - Mai aufwärts zum Gehirn, wodurch die Aktivität im Geist angeregt und unterstützt wird. Das Kniedrehen dient unter anderem dem durchgängig werden von Qi in den 6 Hauptleitbahnen des Beins. Beim Kniebeugen wird in den Kniegelenken das wahre Qi gesammelt. So wird der Impuls durch die Qi - und Blutströme erhöht. Dieser Impuls wirkt sich auch auf die Du - und Ren - Leitbahnen aus. Man ist in der Lage, durch wiederholtes Üben eine vollkommene Verbindung zwischen außen und innen, von oben (Himmel) nach unten (Erde) herzustellen.

**Im Vierter Teil** sind die Akupunkturpunkte wichtig für das Fließen vom wahren Qi. Es fließt in unserem Körper über ein vollkommenes Netz von Kanälen der Haupt- und Nebenleitbahnen (Jing und Luo). So kann der Körper komplett mit vitaler Energie versorgt werden. Durch das Üben "der Kranich tippt ins Wasser" findet ein Austausch von sauberen Yang - Qi über die Du - Mai bis zum Punkt Baihui statt. Wichtig sind hier auch die beiden Punkte Laogong und Dazhui, da sich am Punkt Dazhui die Yang Leitbahnen der Arme und der Beine mit der Du - Leitbahn kreuzen. Am Punkt Laogong wirkt das Qi durch das Auf und Ab ein (Auf = Einatmen, Ab = Ausatmen). Dies führt zur Konversion (Umwandlung, Umkehr) des inneren und äußeren Qi. Ein weiterer wichtiger Punkt im Qi Austausch ist der Yongquan (Sprudelnde Quelle), der sich unter dem Fuß befindet. Im Abschnitt "Streichen des Kranichs über das Wasser" spielen die Punkte Mingmen sowie Yongquan eine wichtige Rolle. Der Punkt Mingmen ist wichtig, weil man über ihn die 12 Hauptleitbahnen kontrollieren kann. Ist dieser geöffnet, können alle wichtigen Leitbahnen durchgängig gemacht werden und das Qi kann durch ein ungestopptes Netzwerk fließen. Der Punkt Yongquan öffnet sich durch die Auf- und Abbewegung des Kranichstreichens und stellt so eine Verbindung zum äußeren Qi her. In diesem Abschnitt der Übung versucht man die Vereinigung des Himmels und der Erde mit dem Menschen zu erreichen. Wenn man sich auf die Übung "Der Kranich tippt ins Wasser" komplett einlässt, steht dem Menschen das Yang- Qi und das Yin - Qi der Erde zur Verfügung.

Ich persönlich finde diesen Teil der Übung sehr schön, da er mir ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Stabilität verleiht. Interessant finde ich es hier, dass die Übungen nicht stabil sind, wenn man sich nicht im Hier und Jetzt befindet. Durch stetiges Trainieren findet man dann aber zur Stabilität zurück. So meine ganz persönliche Erfahrung.

**Im Fünfter Teil** steht die Anregung des ganzen Körpers im Vordergrund. Dies wird erreicht durch das Bewegen der Gliedmaßen sowie des Rumpfs. Dabei bleiben die Gelenke locker. Der Unterschied zur vorangegangenen Übung ist, dass nun das Qi und das Blut im ganzen Körper ausgeglichen werden und nicht nur der Fluss das Qi in die verschiedenen Teile des Körpers leitet. Sind Qi und Blut im ganzen Körper ausgeglichen, bildet sich eine einheitliche Ganzheit sowohl von außen nach innen als auch von oben nach unten. Durch das Abschließen dieser Übung wird ein optimaler Kreislauf des Qi und des Blutes erreicht. Es entsteht ein Qi von einer gewissen Intensität um den menschlichen Körper herum. "Zur kosmischen Einheit zurückkehren" verbindet das Qi aller Körperteile sowie das Qi innerhalb und außerhalb des Körpers zu einer kosmischen Einheit. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus kann ich nur berichten, dass sich meine körperlichen Beeinträchtigungen (Wirbelsäulen - Fehlstellung, sog. Rundrücken) durch die Übung des Kranichs erheblich gebessert haben. Die Schulterblätter sind beweglicher geworden, die Muskulatur im ganzen Körper hat sich verbessert. Die Übung des Kranichs ermöglicht es mir, auf Schmerzmittel zu verzichten.

## **7. Abschluss**

Qi - Gong kann dem Menschen in jeder Lebenslage helfen. Ich sehe und höre immer wieder bei meinen Kursteilnehmern, wie gut ihnen diese kleinen Auszeiten tun und wie der Körper und der Geist danach verlangen. Es gibt ein Gefühl von Wärme, Zufriedenheit und auch Tiefenentspannung. Diese Gefühle anderen Menschen vermitteln zu können, bereitet mir sehr viel Freude und Zufriedenheit. Für mich geht dieser Weg der Lehre noch weiter, denn es gibt noch viel zu spüren und zu erlernen. Bei jedem Training spürt man etwas anderes, empfindet mehr und lernt, die Verbindung zwischen Himmel, Erde und dem Menschen von mal zu mal besser zu verstehen.

Die Frage aus dem Daoismus: Wer bin ich?

Die Antwort: ICH BIN!

Dies wird für mich durch Qi - Gong und der Spiritualität des Qi immer einfacher zu verstehen.