Beh D. / Weingart J.
Qigong & Osteopathie

Leseprobe

Qigong & Osteopathie
von Beh D. / Weingart J.
Herausgeber: BLV-VVA

http://www.narayana-verlag.de/b14021

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Heilkunde trifft Kampfkunst

»Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Qigong und Taiji quan?« Diese zentrale Frage wird häufig gestellt. Verkürzt beantwortet: Qigong ist älter, einfacher und kommt aus der chinesischen Heilkunde; Taiji quan in seiner heutigen Form ist jünger, komplexer und hat sich aus der Kampfkunst entwickelt.

Was ist Qigong?

Die Ursprünge des Qigong liegen bereits weit vor unserer Zeitrechnung. Bei schamanistischen Ritualen und Tänzen wurde festgestellt, dass die harmonischen Bewegungen körperliche Beschwerden der Teilnehmer linderten oder gar heilten.

Aus diesen Erfahrungen entwickelten sich unter genauer Beobachtung der Natur allmählich die ersten Übungssammlungen, die zusammen mit Verhaltensregeln, Empfehlungen und anderen Methoden helfen sollten, das Leben zu pflegen. Auch der Ursprung der Brokatübungen (siehe S. 72ff.) wird in dieser Zeit gesehen. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte man immer mehr Übungssysteme, inzwischen wird eine Vielzahl dieser Übungssysteme weltweit gelehrt. Dabei wird im Wesentlichen zwischen drei verschiedenen Ausrichtungen des Qigong unterschieden:

- Spirituell ausgerichtetes Qigong, das sich an vorherrschenden Denkschulen orientiert
- Medizinisch ausgerichtetes Qigong, das sich an Gesundheit und Krankheit orientiert
- Auf Kampfkunst ausgerichetes Qigong, das sich an Widerstandsfähigkeit und körperlicher Kraft und Ausdauer orientiert

Die einfachste Einteilung des Qigong unterscheidet zwischen den Formen Jinggong - Qigong ohne Körperbewegung - und Donggong - Qigong mit Körperbewegung. Zwei der acht Brokatübungen (siehe S. 78ff.) tragen die klingenden Namen »Mit den Händen den Himmel stützen« und »Den Bogen nach rechts und links spannen«. Mit diesen Bezeichnungen werden stets Bewusstsein und Unterbewusstsein angesprochen und positiv energetisch beeinflusst. Welche Bewegungsausführung geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie diese Bezeichnungen lesen? Blättern Sie zum Übungsteil (siehe S. 78ff. und 82ff.) vor und vergleichen Sie die Bewegungen mit Ihrer Vorstellung davon - eine gewisse Ähnlichkeit ist zu erkennen, oder?

Ihr persönlicher Übungsort

Um die Qigongübungen durchzuführen, brauchen Sie nicht viel Platz – ein kleines Eckchen, das Ihnen genug Bewegungsfreiheit erlaubt, reicht schon. Um sich immer wieder selbst zu motivieren, können Sie sich auch einen ständigen Übungsort einrichten, den Sie vielleicht mit Kerzen, Blumen oder einer Buddhastatue schmücken.

Leseprobe von D. Beh / J. Weingart, „Qigong & Osteopathie“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der Unterschied zum Taiji quan

Die Wurzeln des Taiji quan werden zwar auch bereits vor Christi Geburt gesehen, die eigentliche Blütezeit dieser Methode begann jedoch erst gegen Ende des Mittelalters. Über Jahrhunderte hinweg wurden Stilrichtungen als strenge, familieninterne Geheimlehren entwickelt, die noch heute gültig sind. Im Gegensatz zum Qigong werden beim Taiji quan einzelne Bilder zu einem Bewegungsablauf verknüpft, sodass sich der Übende durch den Raum bewegt und gegen einen imaginären Gegner oder Schatten kämpft - entweder alleine oder mit einer Waffe.

Faszination Qi

Bestimmt kennen Sie einen Ort, der für Sie eine Kraftquelle darstellt. Wahrscheinlich haben Sie auch schon festgestellt, dass verschiedene Witterungseinflüsse Auswirkungen auf Ihr psychisches oder physisches Befinden haben. Vielleicht hat man Ihnen auch schon einmal gesagt, dass Sie die eine oder andere Fähigkeit von Ihren Eltern geerbt haben. All diese Kräfte haben auch einen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird dafür das Wort »Qi« verwendet. Man kann den Begriff mit Lebenskraft oder Lebensenergie übersetzen. Dieses Qi wird immer mit menschlicher Aktivität in Verbindung gebracht.

Stärkende und schwächende Faktoren für den Organismus

Stärkende Faktoren	Schwächende Faktoren
■ Atmung	■ Bioklimatische Einflüsse
■ Bewegung	■ Einseitige Gemütslagen
■ Ernährung	■ Falsche Ernährung
■ Genetische Anlagen	■ Mangelnde Bewegung

Woraus beziehen wir Qi?

Auch der Begriff »Gong« hat mehrere Bedeutungen, u.a. »Bemühung«, »Anstrengung«, »Fertigkeit«. Zusammengesetzt könnte aus Qigong »regelmäßiges Bemühen, um die Lebenskraft zu erhalten oder zu verbessern« entstehen. Beim Qi unterscheidet man drei Formen:

- Qi aus Nahrung und Wasser
- Qi aus der Luft
- Qi aus genetischen Anlagen

Das zentrale Ziel beim Qigong besteht darin, die Lebenskraft zu stärken, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Es wird jedoch eine gewisse Zeit dauern, bis Sie dieses Ziel erreichen. Dennoch können Sie schon während des Lernprozesses positive, für die Gesundheit wichtige Wirkungen erzielen:

- Kräftigung einzelner Muskelpartien
- Verbesserung der Gesamtbeweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Vertiefung der Atmung
- Entspannung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Neuere Überlegungen in der Faszienbehandlung lassen die Vermutung zu, dass gerade die in Muskelketten angelegten Bewegungsabläufe von Qigong-Übungen als besonders wertvoll angesehen werden können. Auch hier trifft Neues auf Altes.

Leseprobe von D. Beh / J. Weingart, „Qigong & Osteopathie“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Was ist Osteopathie?

Der Begriff »Osteopathie« wurde vom Begründer dieser Lehre, dem amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still, eingeführt. »Osteo« hat seine Wurzeln im Griechischen und bedeutet »Knochen«; der Begriff »Pathie« ist mit dem Wort »Pathos« verwandt und bedeutet »Leiden« - aber auch die Fähigkeit, Gefühle und Leidenschaften zu erzeugen. Damit steckt in »Osteopathie« viel mehr als nur »Die Lehre über das Leiden der Knochen«.
In den weit über 100 Jahren seit der Begründung der osteopathischen Lehre sind viele neue Behandlungsrichtungen entwickelt worden. Sie wurden jedoch nur dann in das Lehrgebäude integriert, wenn sie der osteopathischen Philosophie entsprachen.

Philosophischer Hintergrund

Die Osteopathie ist viel mehr als nur eine medizinische Therapierichtung - sie basiert auf einer Philosophie, was bei keiner anderen westlichen Therapieform der Fall ist. Hier ist der Brückenschlag zu den östlichen Heilmethoden erkennbar, die weit mehr leisten wollen als nur die Beseitigung einer aktuellen Störung. Jeder aufmerksam beobachtende Qigong-Lehrer macht im Rahmen seiner Lehr- und Ausbildungszeit die gleiche Erfahrung wie der Osteopath: Bei einem Menschen hilft ein Therapieverfahren aus der östlichen Welt, beim anderen das der westlichen Welt. Und bei den meisten käme man schneller zum Erfolg, könnte man die beiden Verfahren kombinieren. Ausgerechnet diese wichtige Schnittstelle wird oft vermisst.

Neuere Theorien zu myofaszialen Leitbahnen weisen auf Ähnlichkeiten im Verlauf dieser Meridiane zu den der chinesischen Medizin zugrunde liegenden Leitbahnen hin.

Warum Qigong und Osteopathie?

Die osteopathische Philosophie stellt das Individuum in den Mittelpunkt des Handelns. Sie stützt ihr Handeln auf biologische Prinzipien, die auch im Qigong eine zentrale Rolle spielen.

Körperstruktur und Körperfunktion

Die Osteopathie geht von einer Wechselwirkung zwischen der Struktur des Körpers und den Körperfunktionen aus. Beide unterliegen einem ständigen Wandel, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Beide Denkansätze - sowohl Osteopathie als auch Qigong - messen der täglichen Ernährung, dem Maß der Bewegung, der Atmung, der Verdauung und der geistig-seelischen Verfassung eine hohe Bedeutung bei.

Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Ganzheitlichkeit - das nehmen viele medizinischen Disziplinen gerne für sich in Anspruch. Aber nur wenige erfüllen dieses Prinzip, ganz im Gegensatz zu den östlichen Gesundheitsansätzen, in denen diese Zusammenhänge schon immer gesehen und berücksichtigt wurden.

Leseprobe von D. Beh / J. Weingart, „Qigong & Osteopathie“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Die Osteopathie verfügt ebenso wie die östliche Medizin über verschiedene Therapieverfahren, die, unterschiedlich gewichtet, mal mehr den Körper und mal mehr die Seele oder den Geist ansprechen. Alle Verfahren zielen darauf ab, nie einen dieser drei Bereiche isoliert zu behandeln - der Mensch als Ganzheit steht im Vordergrund.

Die Selbstheilungskräfte fördern

Die Osteopathen bauen auf das Naturprinzip, dass der Körper alles unternimmt, um zu überleben. Die neueste Forschung konnte im Körper sehr viele Substanzen nachweisen, die er eigens produziert, um seine Selbstheilungskräfte zu dynamisieren. Die osteopathische Therapie zielt darauf ab, jene Organe zu unterstützen, die diese Substanzen bilden.

So kennt die Osteopathie beispielsweise Therapieansätze für die Nebenniere. Sie ist die Quelle für unser positives Stresshormon Nor-adrenalin, das uns fröhlich und euphorisch macht und zudem den Siegeswillen in uns weckt. Ganz bewusst hat die Osteopathie für alle Organe, die Hormone bzw. körpereigene Substanzen produzieren, Therapieansätze entwickelt. Eine ähnliche Denkweise finden wir beim Qigong, und zwar in dem Ansatz, energetische Disharmonien im Körper anzugehen, um ihm zu helfen, sich selbst zu helfen.

Alles im Fluss halten

Stellen Sie sich einmal vor, was passieren würde, wenn es im Abwassersystem einer Stadt zu einer Stauung käme. Irgendwann würde es anfangen, sehr unangenehm zu riechen, und irgendwann würde das Abwasser an die Oberfläche treten. Ähnlich schwerwiegend sind die Folgen, wenn sich Körperflüssigkeiten stauen. Denn dann können die Abfallprodukte aus den Zellen nicht mehr richtig entsorgt werden, und die Versorgung mit frischen Substanzen - einschließlich Sauerstoff - verschlechtert sich rapide. Darunter leiden die betroffenen Organe: Sie erkranken rascher, regenerieren langsamer, altern schneller. Die Osteopathie hat dafür ebenso wie das Qigong ein umfangreiches Therapiekonzept entwickelt. Es soll helfen, dass alles im Fluss bleibt - oder wieder in Fluss gerät.

Bewegung und Rhythmus

Sowohl Qigong als auch die Osteopathie gehen davon aus, dass sämtliche Organsysteme im Körper von der Bewegung leben, von moderater, nicht exzessiver Bewegung. Das Lymphsystem profitiert ebenso davon wie der venöse Blutrückfluss, der Verdauungstrakt und die inneren Geschlechtsorgane über das harmonische Zusammenspiel des Zwerchfells mit dem Beckenboden. Darüber hinaus gehen beide Therapieverfahren davon aus, dass das Leben und die Körperfunktionen in Rhythmen und nicht gleichförmig verlaufen, dass Verbindungen in alle Richtungen bestehen, die es zu öffnen gilt. Darin ist auch der Grund für das morgendliche Üben beim Qigong und Taiji quan zu sehen: Wenn mein Körper etwas leisten soll, muss ich ihm die Energie zu Beginn des Tages zur Verfügung stellen.

Leseprobe von D. Beh / J. Weingart, „Qigong & Osteopathie“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

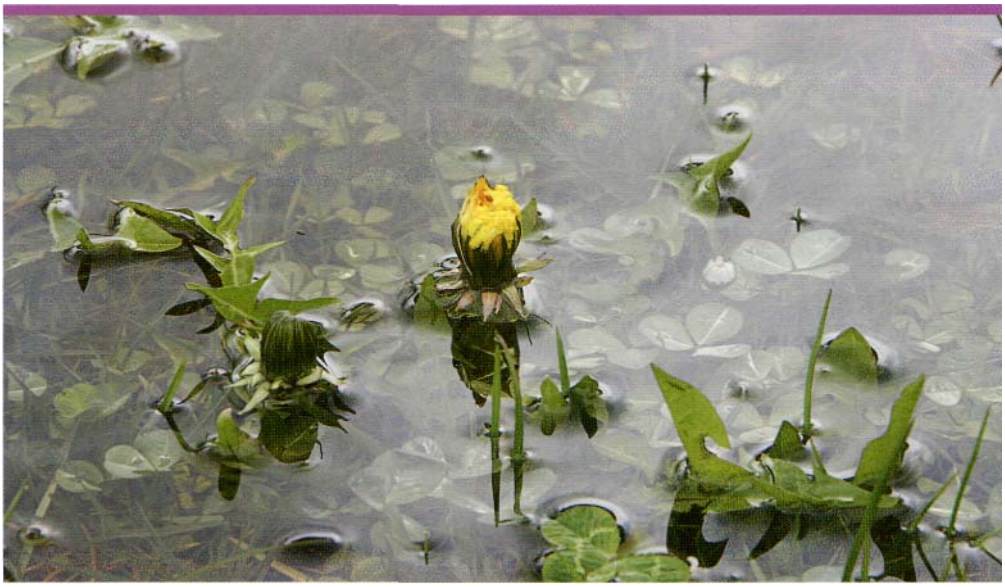
Wie steigert Osteopathie den Erfolg von Qigong?

Im Leben jedes Menschen gibt es einen entscheidenden Faktor, ohne den gar nichts geht - die Lebensenergie. Von ihr sind wir tagtäglich abhängig; treten in diesem Bereich Defizite auf, nehmen wir diese zwar zunächst nur langsam, doch allmählich immer bedrohlicher wahr.

Um unsere Lebensenergie auf einem Level von 100 Prozent zu halten, müssen wir bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Einige davon hat die osteopathische Medizin schon vor über 100 Jahren erkannt und Therapieansätze dafür entwickelt. Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, dass alles im Körper im Fluss ist.

Diaphragmen -stille Energieblockaden im Körper

Wenn der ständige Fluss der »Körpersäfte« und der Informationen im Menschen gehemmt ist, können sich vielfältige Probleme entwickeln. Eine der häufigsten Ursachen dafür ist mangelnde Bewegung.



Um ein System - ob Ökosystem oder Körpersystem - gesund zu erhalten, bedarf es des Gleichgewichts. Erst wenn alle Teile harmonisch miteinander verbunden sind, bleibt das System intakt.

Leseprobe von D. Beh / J. Weingart, „Qigong & Osteopathie“
Herausgeber: BLV-VVA
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Beh D. / Weingart J.

Qigong & Osteopathie

Die ideale Kombination zur Selbsttherapie

128 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de