

M. Bijak

## Einfluss der Haltung auf Soma und Psyche – Der Zusammenhang von Akupunkturpunkten und Körperhaltung im Qigong

### Zusammenfassung

Viele verschiedene aus China stammende Bewegungs- und Meditationsarten werden unter dem Begriff Qigong zusammengefasst. Allen Formen gemeinsam ist das Wahrnehmen bestimmter Akupunkturpunkte sowie das Einnehmen einer

bestimmten Haltung, aus der heraus Ruhe und Bewegung als Entsprechung von Yin/Yang gleichermaßen möglich sind. Im Laufe des regelmäßigen Übens ändert sich damit nicht nur die nach außen sichtbare Körperhaltung sondern auch die innere Einstellung. Somit handelt es

sich bei Qigong ähnlich wie bei der Akupunktur um eine ganzheitliche psychosomatische Therapieform.

### Schlüsselwörter:

Qigong, Akupunkturpunkt, Körperhaltung, Ganzheitlichkeit

### Influence of posture on soma and psyche – Connection between Acupuncture points and body posture in Qigong

#### Abstract

Different kinds of movement and meditation rooted in China, are known as qigong. The characteristic signs of all qigong types are a perception of acupuncture points in conjunction with a special body position. According

to Chinese philosophy motion and tranquillity are analogies to Yin and Yang. To feel both aspects a certain posture is necessary. Over the years of qigong training not only a noticeable improvement of the whole body posture but also a perceptible

alteration of attitude can be observed. So qigong influences the human being in its entirety.

#### Key words:

Qigong, Acupuncture points, body posture, holism

### Zurück in die Kindheit und zu den Wurzeln

In den ersten Qigong-Übungsstunden kämpfen viele Anfänger mit dem Problem der "Fülle im Kopf". Allein in Deutschland sollen nahezu fünfzig Millionen Menschen gelegentlich unter Kopfschmerzen leiden (1). Beeinträchtigt durch angestaute Aggressionen, die unserer Zeit gemäß nicht adäquat ausgelebt werden dürfen, staut sich das Leberqi, und die daraus resultierende Wärme steigt als "aufsteigendes Leberyang" gerne in den Kopf, was eine mögliche

Ursache für Kopfschmerzen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sein könnte. Dieses Symptom kann von einer Nieren Schwäche begleitet werden, als Folge einer chronischen Überforderung mit zu wenig Augenmerk auf Muße und Entspannung (2).

Um den Boden unter den Füßen wiederzugewinnen, nimmt man zunächst den Punkt der "Sprudelnden Quelle" (Yong Quan, Ni 1) bewusst wahr (3). Als Indikationen für diesen Punkt kennt man aus der Akupunktur neben Stärkung der Niere auch Schei-

telkopfschmerz, Schwindel und Schlaflosigkeit. Dieser Punkt beruhigt den Geist Shen, vertreibt Wind und Hitze, besonders aus dem Kopf (4).

Mit parallel schulterbreit aufgestellten Füßen und leicht nach außen rotierten und gebeugten Sprung- und Kniegelenken, die in Richtung der Fußspitzen zeigen, erreicht die Aufmerksamkeit den Beckenbereich (3).

Wie ein Kind, das gerade seine ersten Gehversuche unternimmt, breitbeinig, den Schwerpunkt tief und den Oberkörper aufrecht

oder leicht nach vorn gebeugt, jederzeit bereit sich hinzusetzen, versucht der Qigong Übende ebenfalls "Platz zu nehmen". Das Steißbein weist leicht nach vorn, das Kreuzbein sinkt, die LWS dehnt sich dabei und verhindert eine Hyperlordosierung. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Punkt Ming Men (Du 4, LG 4, Lebenstor) unterhalb der Dornfortsatzspitze von L2. Als stark hormonell wirksamer Punkt verantwortlich für Fertilität, kommt diesem Punkt in der Akupunktur besondere Bedeutung zu. Er stärkt das Ursprungsqi (Yuan Qi), tonisiert Nierenyang und stabilisiert Nierenessenz (Jing), kräftigt die LWS und vertreibt Kälte im Unterleib (4).

### Nach unten sinken und in den Himmel wachsen

Die Vorstellung des "Wachsens nach oben" dehnt die Wirbelsäule zunächst bis zum Punkt des Großen Wirbels, Da Zhui (Du 14, Bischof LG 13) (5). Dieser Punkt wird unter anderem in der Therapie von Erkältungskrankheiten eingesetzt, kann er doch äußere pathogene Faktoren aus den Yang-Leitbahnen ausleiten (4).

Das Aufrichten der Wirbelsäule erfolgt weiter bis zum höchsten Punkt am Kopf, Bai Hui (Du 20, LG 20). Dieser Punkt wirkt als vegetativer Ausgleich bei allen Arten von stressassoziierten Erkrankungen, erhellt die Sinne und beruhigt den Geist (5, 4).

Für die Vorstellung einer geraden Wirbelsäule hilft das Bild des Auffädels von Perlen auf eine Schnur, die frei herabhängt und weder geknickt noch gebeugt sein darf und trotzdem beweglich bleibt (6). Das Kinn wird

noch leicht zur Brust gezogen, Schultern und Arme hängen wie auf einem "Kleiderbügel", Ellbogen werden etwas nach außen gedreht, die Handflächen leicht ausgedehnt.

Gleichzeitig mit dem Ausdehnen der Wirbelsäule bis Punkt Bai Hui sinkt das Schwere, Unreine nach unten, die Beine übernehmen die Aufgabe, den Körper zu tragen. Die Vorstellung lässt noch eine Verbindung vom Os coccygis zur Erde entstehen, was die Stabilität und Festigkeit der unteren Körperhälfte zusätzlich unterstützt.

"Das reine Yang steigt zum Himmel empor, das unreine Yin steigt zur Erde hinab. Daher sind Bewegung und Ruhe die Regeln der wunderbaren Wandlung, die stetig Geburt, Wachstum, Sammlung und Bewahrung erzeugen. Nur die Weisen vergleichen den Oberkörper mit dem Himmel, den Unterkörper mit der Erde und die Körpermitte mit dem Menschen und können so die fünf Organe ernähren." (7).

### Der Geist lenkt den Körper und der Körper beeinflusst den Geist

Ein gesunder Baum ist mit seinen Wurzeln fest in der Erde verankert, der Stamm gibt Halt, die Zweige jedoch müssen elastisch sein, nachgiebig, um nicht durch Wind und Sturm geknickt zu werden. Beim Einnehmen der Haltung hilft die Vorstellung von "Stehen wie eine Kiefer" (8). So können wir Festigkeit im unteren Körperbereich und Leichtigkeit im Kopf etablieren.

Die Körpermitte wird von den Weisen mit dem Menschen selbst verglichen (7), und auch in der Vorbereitung auf Qigong-Übun-

gen kommt der Region etwas unterhalb des Nabels große Bedeutung zu. Die Zentrierung in diesem Areal (Dantian, Zinnoberfeld) ermöglicht ein "zur Ruhe kommen" als Voraussetzung für die Bewegung aus der Mitte (6).

Als spürbares Zeichen der Ruhe, des Loslassens von unnötigen Spannungen, steht mehr Raum für die inneren Organe zur Verfügung, der Brustkorb kann sich frei entfalten, die Atmung vertieft sich (9). Aus Sicht der TCM ist die Lunge für die Verteilung des Qi verantwortlich, und eine entkrampfte Atmung ermöglicht eine bessere Versorgung des Körpers mit Qi. Für einen harmonischen ungehinderten Qi-Fluss zeichnet die Leber verantwortlich, der als Schicht wiederum Muskeln und Sehnen zugeordnet sind (4). Auf die Rolle der Leber in Bezug auf die Emotionen wurde zu Beginn schon hingewiesen.

In unserem Sprachgebrauch wird dem Herz eine besondere Funktion im Hinblick auf die Psyche zugeschrieben. Begriffe wie "weitherzig", "offenherzig" bekommen durch den neu geschaffenen Raum im Thorax eine doppel-sinnige Bedeutung.

### Ausblick

Verankert zwischen Erde und Himmel, verwurzelt über Yong Quan, gehalten von Bai Hui, mit der Stabilität unten und der Leichtigkeit oben, lässt es sich dem Schicksal besser begegnen. Doch nur wer regelmäßig übt und Geduld mit sich selbst aufbringt, wird irgendwann die gewünschte Änderung der Haltung und Einstellung in den Alltag integrieren können.

**Literatur**

1. 1. Bollig G, Pothmann R, Thoiss W. Behandlung akuter Kopfschmerzen durch Ein-Punkt-Akupunktur. *Dt. Ztschr. f. Akup.* 2000; 3: 172–174
2. Ots T. Der besondere Fall, chronische Kopfschmerzen und Migräne. *Dt. Ztschr. f. Akup.* 2000; 4: 285–288
3. Cohen K. *Qigong – Grundlagen, Methoden, Anwendung.* Frankfurt: Krüger; 1997
4. Focks C, Hillenbrand N. *Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin.* Ulm: Gustav Fischer; 1997
5. Nissel H, Schiner E. *Akupunktur – eine Regulationstherapie.* Wien: Facultas; 1990
6. Speer JP. Äußere Welten im Taijiquan. *Taijiquan und Qigong Journal*, 2001; 6: 30–35
7. Van Nghi N. *Hoang Ti Nei King So Ouenn.* Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft; 2. Auflage 1996, Paragraph 18, Seite 139
8. Hildenbrand G. QiGong Yangsheng – Latentes zur Entfaltung bringen. In: Pothmann R. (Hrsg.). *Sanfte Verfahren in der Akupunktur.* Stuttgart: Hippokrates; 2000, 84–97
9. Sui Q. Zum Prozess des inneren Trainings. *Dao Qigong* 1993; Sonderheft: 42–47

**Korrespondenzadresse:**

Dr. Michaela Bijak  
 Ärztin für Allgemeinmedizin  
 Kaiserin Elisabeth Spital  
 Huglgasse 1–3  
 1150 Wien  
 Tel.: 01/98 104/5751  
 Fax: 01/98 104/5759  
 E-Mail: [aku@kes.magwien.gv.at](mailto:aku@kes.magwien.gv.at)