



*Fingerzeige zu einem harmonischeren
Verhältnis zur Welt und zum eigenen
Selbst. Die Qi Gong-Meisterin Xiao
Yan Liu.*

Gesundheit





Harmonielehre des Körpers

Qi Gong –
über die innere Balance
die Konflikte des
Lebens zu meistern

Von Wiebke Gloe-Carstensen
Fotos: Petra Liebetanz

Freude und Harmonie, statt Leistungsstress. Das eigene Energievolumen lässt sich nur über die eigene Wahrnehmung empfinden.

Wer an einem Sonntagmorgen durch den Bürgerpark spaziert, kann einer Menschengruppe begegnen, die mit großer Konzentration unverständliche Bewegungen vollführt. In ihrer Mitte eine hoch gewachsene Frau, die offensichtlich aus Asien und ihre Lehrerin ist. Schon bald erschließt sich dem Beobachter eine gewisse Harmonie, mit der sämtliche Bewegungen ausgeführt werden und die sich auch atmosphärisch mitteilt. Und damit hat er bereits etwas von dem Wesen des ihm noch Unverständlichen erfasst: Harmonie. Es ist die Qi Gong-Gruppe der in Bremen lebenden Chinesin Xiao Yan Liu.

Durch Qi Gong-Übungen werden neben der Muskulatur und der inneren Organe auch die Sinne und der Geist gestärkt. Die fließenden Bewegungen führen zu einem Zustand heiterer Gelassenheit und einer mit ihr einhergehenden Entspannung. „Qi Gong“, sagt Xiao Yan Liu, „ist hervorragend zur dauerhaften Heilung typischer Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Migräne oder Schlaflosigkeit geeignet. Außerdem hilft es bei Wechseljahrsproblemen, Konzentrationschwierigkeiten, Stressabbau oder innerer Ruhelosigkeit.“

Der Bewegungsfluss löst zuerst das Chaos im eigenen Selbst auf.



„Dadurch“, so Qi Gong-Meisterin Liu, „löst sich das vorher im Äußeren empfundene Ungleichgewicht automatisch auf.“ Eine große Wirkung dieser aus erstaunlich leichten Übungsfolgen bestehenden Gymnastik, die keine physische Anstrengung, dafür jedoch große Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert.

Die harmonischen Bewegungen, die bei bewusster Atemführung ausgeführt werden, vermitteln Körper und Geist Gefühle von Wärme, Entspannung, Verbundenheit. Liu: „Nur wenn unsere Energie richtig fließt, sind wir mit uns selbst und anderen in Einklang.“

Bei Qi Gong geht es nicht um Leistung, sondern um inneres Wachstum. Das Ziel ist, die innere Balance zu finden und zu den eigenen Lebens-

umständen und Herausforderungen ein harmonisches Verhältnis herzustellen. Hinauszuwachsen über sich selbst ohne Gewalt. „Bei den Übungen richten wir uns immer wieder ganz bewusst zum Himmel auf und strecken uns“, sagt Liu und fängt an zu lachen. „Vielleicht bin ich deshalb so groß.“ Denn Qi Gong erlernte die 1965 in der nordchinesischen Hafenstadt Dalian geborene Liu schon als Siebenjährige von ihrem Großvater.

„Damals fing mein Opa mit Qi Gong an, weil er meinen schwachen Gesundheitszustand verbessern wollte. Ich fand es toll, mit ihm zu üben und habe seitdem nicht mehr damit aufgehört. Besonders gefallen hat es mir von Anfang an, im Wechsel von Tages- und Jahreszeiten draußen zu üben. Im

Theismann

Seit über 50 Jahren in Bremens Zentrum mit einem Angebot für den besonderen Geschmack



Theismann Exklusive Leuchten | Leuchten und Lichtideen für individuelle Wünsche | Lampenschirmanfertigung
Exklusive Spiegel aus Florenz | Beistelltische nach Maß | Ausgefallene Geschenkideen | Restaurierung und
Reparaturservice Alle Leuchtmittel und Kleinstartikel für den Bastler | Kompetente Beratung für alle Fragen rund ums Licht



Die Bewegungen sind einfach und nicht anstrengend. Geheimnis und Schwierigkeit liegen in ihrem Fluss.

Mondschein, wenn mein Körper lange Schatten auf den Rasen warf, hatten die Bewegungen eine besondere Faszination."

Nach ihrer Schulzeit verschrieb sich Xiao Yan Liu der Aufgabe, Menschen zu heilen wie ihre Eltern, die beide Ärzte sind und vertiefte ihre Qi Gong-Technik, indem sie sich von namhaften Großmeistern und Klosteräbten unterweisen ließ. Später absolvierte sie an der Guangming Universität in Peking ein Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Wer der chinesischen Sprache mächtig ist, kann aus der direkten Übersetzung beider Schriftzeichen ableiten, dass Qi Gong zur Stärkung der Lebensenergie verhilft: Das „Qi“ steht für Lebenskraft, das „Gong“ für Arbeit, Wirkung oder Disziplin. Mit dem Begriff Qi Gong werden verschiedene Bewegungsformen zur Kräftigung des Immunsystems und der Stressabwehr bezeichnet, deren Wurzeln mehr als

氣功

Qi Gong ...

ist eine Jahrtausende alte chinesische Heilgymnastik, die das Ziel verfolgt, Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen und den Menschen auf allen Ebenen gesund und mental ausgeglichen zu halten. Die leichten, fließenden Bewegungsübungen dienen dazu, die Energiebahnen des Körpers zu reinigen und negative Energieansammlungen abzubauen. Gemäß der ganzheitlichen Lehre von Qi Gong verursacht ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele Energieblockaden – und die wiederum Ursache für Unwohlsein und Krankheiten sind.



2000 Jahre zurückreichen. Die Kombination aus speziellen Bewegungsfolgen, Atemführung und gelenkter Aufmerksamkeit führt zu einer verbesserten Zirkulation des Qi in den Energiebahnen des Körpers, die in der chinesischen Medizin als Meridiane bezeichnet werden.

Qi Gong hat in China im Verlauf der letzten beiden Jahrtausende stets eine große Rolle in der Gesundheitsvorsorge gespielt, wurde aber auch für religiös-geistige Zwecke, insbesondere im Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus eingesetzt und in den Klöstern überliefert. Aus der Zeit um 200 n. Chr. ist von dem berühmten Arzt Hua To „Die Kunst der fünf Tiere“ zur Gesunderhaltung überliefert: „Darum übten die Weisen der Vorzeit die Kunst des Atems. Sie streckten ihre Lenden und Gliedmaßen und bewegten die Muskeln des Unterbauchs. Auf diese Weise suchten sie das Altern aufzuhalten. Ich besitze eine Methode, welche die Kunst der fünf Tiere heißt, des Tigers, des Hirschen, des Bären, Affen und des Vogels.“

Neben den religiösen und medizinischen Überlieferungen von Qi Gong gibt es auch traditionelle, undogma-



KLAIN Collection **Ventus**

▶ über 1000 m² Ausstellungsräume

Besuchen Sie uns, montags – freitags, 8 – 16.00 Uhr.
Beratung außerhalb dieser Zeit nach Vereinbarung. Parkplatz-Garantie

Gleich anfordern: **Ihren RBB-Katalog erhalten Sie kostenlos!**

RBB ABB
www.rbb.de
Rationelle Büro- u. Betriebsrichtungen

RBB GmbH & Co. KG
Heerenholz 12-14 D-28305 Bremen
(Gewerbegebiet Bremer Kreuz)

Telefon: 04 21 - 48 60 50
E-Mail: info@rbb.de

Fax: 04 21 - 48 60 540
Internet: www.rbb.de



Konzentration und Atemführung führen zur inneren Balance. Das Chaos im Selbst löst sich auf.

tische Formen, die von Generation zu Generation durch Übermittlung weitergegeben wurden. Entsprechend groß ist die Vielzahl unterschiedlicher Richtungen: Insgesamt wurden über eintausend verschiedene Formen beim Forschungsinstitut für Qi Gong in Peking angemeldet, von denen jedoch nur etwa einhundert anerkannt wurden. Qi Gong wird allerdings erst dann als solches definiert, wenn sich wenigstens zwei der folgenden Komponenten in der Übung zu einer Einheit verbinden: Entspannung – Ruhe – Natürlichkeit – Bewegung – Atmung – mentale Vorstellung – Ton.

Um zu verstehen wie Qi Gong wirkt, ist ein Exkurs in die Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unerlässlich: Die chinesische Medizin geht davon aus, dass der Fluss des Qi, seine Qualitäten und Veränderungen für das Wohlbefinden oder das Auftreten von Krankheiten verantwortlich sind. Aus dieser Vorstellung ging unter anderem auch das Konzept von Yin und Yang hervor. Yang-Energie ist die aufsteigende, zum Himmel gerichtete Energie, Ying-Energie die zur Erde ge-

hende, kühlende Energie. Beide sind in vollkommener Dualität zu gleichen Teilen untrennbar miteinander verwoben.

Eine Ungleichverteilung dieser beiden elementaren, jedem Körper und Geist innewohnenden Energien bewirke Unwohlsein oder Krankheit, während ihre Ausgewogenheit Glück und Gesundheit verheiße. Die Verteilung von Ying- und Yang-Energie ist von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich, characterspezifisch und Veränderungen durch Tages- oder Jahreszeiten unterworfen.

„Qi Gong-Übungen wurden entwickelt, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Krankheiten zu heilen und die Gesundheit zu bewahren“, erklärt Xiao Yan Liu. Ein länger anhaltendes Ungleichgewicht beider im Körper beheimateten Energien äußere sich in Krankheitsbildern, weshalb es auf lange Sicht nicht ausreicht, das Symptom zu beheben. Vielmehr müssten die Energien dauerhaft zum Zwecke der Gesunderhaltung durch Qi Gong-Übungen ausgeglichen werden.

Ein krankhaftes Ungleichgewicht der elementaren Energien ist laut TCM be-

reits an Verhaltensweisen ablesbar. So offenbare sich ein Überschuss an Yang-Energie etwa durch cholerisches Verhalten, lautes oder aggressives Auftreten, starkes Schwitzen oder eine gerötete Gesichtsfarbe. „Ein Zuviel an Yang-Energie bewirkt alle ‚Hyper‘-Krankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Menschen mit zuviel aufsteigender Energie sind außerdem überdurchschnittlich häufig von einem Burn-out-Syndrom betroffen“, erzählt Xiao Yan Liu aus ihrer Praxis. Ist dagegen zuviel kühlende, zur Erde gerichtete Ying-Energie vorhanden, neige der Mensch zu kalten Händen und Füßen oder sei blass und antriebslos. Auf Dauer könnten Depressionen aus diesem Ungleichgewicht resultieren.

„Alle ‚Hypo‘-Erkrankungen sind dagegen Folge eines Überschusses an Ying-Energie. Besonders verbreitet sind hierbei Schilddrüsen-Unterfunktionen oder ein zu niedriger Blutdruck, der dauerhaft zu Schwindelattacken und Passivität führt.“

Maßgeblich für die Harmonisierung des körpereigenen Energieflusses sind

Zur Person

Xiao Yan Liu kam 1993 nach Bremen. Ein Jahr später begann sie zunächst als Dozentin im Rahmen eines Gesundheits- und Präventionsprogramms bei der Barmer Ersatzkasse Qi Gong zu lehren. Im Laufe der Zeit unterrichtete sie bei weiteren Trägern wie dem Bremer Hochschulsport oder dem Landessportbund Qi Gong, Akupressur und chinesische Massage und bildete angehende Übungsleiter und Qi Gong-Lehrerinnen und -Lehrer aus. Sie ist Inhaberin des vom Deutschen Sportbund und der Bundesärztekammer herausgegebenen Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“. In ihrer 2005 eröffneten Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin bietet Xiao Yan Liu verschiedene Formen von TCM Behandlungen wie Akupunktur, Akupressur, Chinesische Massage und Gua Sha an. Das Zentrum für Chinesische Medizin bietet darüber hinaus Übungsräume für zahlreiche Kurse. Außerhalb der eigenen Praxis leitet die Heilpraktikerin auch Qi Gong-Gruppen in den Räumen beim Krankenhaus St. Joseph Stift, im Überseemuseum sowie im Bürgerpark.

Zentrum für Chinesische Medizin, Benquestraße 42,
www.tcm-zentrum-bremen.de



Haustüren von Kompotherm
– Neue Perspektiven für eine
moderne Wohnkultur.

RBE 

Telefon: 04206 / 41 62 - 0
Steller Str. 2
28816 Stuhr/Groß Mackenstedt

www.rbe-stuhr.de



Was wissenschaftlich unbewiesen bleibt, manifestiert sich im Gefühl der Übenden. Wer Kräfte fühlt, der hat sie auch.

reich der Emotionen wie Freude oder Liebe definiert. Das untere Zentrum sitzt rund drei Finger unterhalb des Bauchnabels und wird mit Körperkraft gleichgesetzt.

Leistungsgrade und Prüfungen wie bei asiatischen Kampfsportarten gibt es beim Qi Gong nicht. „Unser inneres Energievolumen ist ebenso wie unser inneres Wachstum nicht messbar und kann nur aus der eigenen Wahrnehmung heraus empfunden werden“, erläutert die Qi Gong Meisterin. „Genau wie die Lotusblume unabhängig von äußeren Problemen aus sich heraus in schönster Blüte blüht, strebt man beim Qi Gong völlig unabhängig von äußeren Konflikten und Einflüssen nach innerer Kraft und Reinheit.“ Dass die Wirkung von Qi Gong nicht wissenschaftlich nachzuweisen ist, bedeutet für Xiao Yan Liu kein Dilemma: „Ich muss nicht wissenschaftlich beweisen, was meine Schüler nach den Übungen an Besserung verspüren.“

neben den sechs in der TCM definierten Hauptenergiebahnen (Meridiane) die drei Energiezentren, die durch Qi Gong-Übungen miteinander in Einklang gebracht werden sollen. Schließlich wird die vollkommene Harmonie von

Körper, Geist und Psyche angestrebt. Das obere Energiezentrum befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist der Sitz der Weisheit. Das mittlere Energiezentrum ist im Bereich des Brustbeins lokalisiert und wird als Be-