

Qigong und Medizin

www.qigong-und-medizin.de

Abstracts

**Treffen des Arbeitskreises „Qigong und Medizin“ und des Arbeitskreises
„Qigong und Pädagogik“
am Freitag, den 24. September 2010 in Halle
13:30-16:30 Uhr im Melanctonianum der Universität Halle**

Koordination: Dr. med. Ingrid Reuther und Katrin Arnold

Anwesend waren 18 Personen aus den unterschiedlichsten Berufsrichtungen. Das Besondere bei diesem Treffen war, dass der Arbeitskreis „Qigong und Pädagogik“ und der Arbeitskreis „Qigong und Medizin“ aus zunächst organisatorischen Gründen gemeinsam tagten. Es wurde ein gelungenes Experiment, eine Bereicherung für alle Beteiligten.

Alle drei ReferentInnen hatten jeweils 40 Minuten Zeit für die Präsentation ihrer Themen. Alle drei hatten sowohl einen theoretischen Inhalt als auch praktische Übungen vorbereitet. Im Anschluss an die Referate wurde jeweils mit den TeilnehmerInnen diskutiert.

Es folgen nun die Zusammenfassungen der einzelnen Beiträge.

Dieter Mayer, Kampfkunst- und Bewegungslehrer, Buchautor, Landsberg/Lech: Typgerecht trainieren mit der Bewegungslehre nach den 5 Elementen

Das Konzept von Dieter Mayer verbindet Aspekte der westlichen Bewegungslehre mit dem Denken der östlichen Tradition. So ordnet es die verschiedenen Phasen im Bewegungsablauf (Stabilisierung, Gegenbewegung, Impuls, Kontraktion, Balance) den Fünf Elementen und damit fünf verschiedenen „Typen“ mit ihrer jeweils eigenen Qualität zu. Zum Beispiel ist die Bewegungsphase der Stabilisierung mit dem Element Wasser verbunden. Der „Philosoph“ als vorherrschender Typ dieser Phase ist in seiner Tendenz intuitiv und mit seiner Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, ein Aspekt, der zum Beispiel beim Qigong-Üben stark betont wird.

Im Kontakt mit Anderen, z.B. in Partnerübungen, sind dann auch andere Qualitäten gefragt, um die eigene Mitte als Ausgangspunkt der Bewegung nicht nur „für sich“ sondern auch in Bezug auf eine Außenwirkung zu bewahren. Damit ist auch ein systemischer Aspekt in der Bewegungslehre präsent: der „Kämpfer“ aus dem Element Holz, der zweiten Bewegungsphase des Kraftaufbaus, der Dehnspannung zugeordnet, verkörpert diesen Aspekt der Interaktion mit den Außeneinflüssen. Seiner Gegenbewegung als notwendigem Spannungsaufbau vor den Phasen der Belastung und Kraftwirkung entspricht das Prinzip im Qigong, Bewegung aus ihrer Gegenbewegung entstehen zu lassen. Dies wurde deutlich bei der Übung, eine PartnerIn aus der eigenen Mitte heraus wegzuschieben.

Der Bewegungswiderstand ist ein praktischer Schlüssel zum Verständnis und zur Erweiterung eigener Bewegungsmuster: er ist spürbar, es kann damit experimentiert werden.

Das Konzept verknüpft so neben den Bewegungsphasen mit den 5 Elementen und ihren Typen auch anatomische Aspekte aus der Spiraldynamik, systemische Sichtweisen und eine ressourcenorientierte Grundhaltung. Es ist eine Einladung, sich spielerisch anderen Ideen zu öffnen und die eigenen Potentiale zu nutzen. Damit bietet es auch eine Argumentation für Qigong und Taijiquan im therapeutischen Bereich.

Dieter Mayer hat sein Konzept dieses Jahr unter dem gleichen Titel „Typgerecht trainieren“ als Buch veröffentlicht.

www.ass-institut.de

Annette Köhler, M.A. phil., Atemtherapeutin, Heilpraktikerin, Kassel: Qigong und Selbstmassage mit Parkinsonkranken

Beschreibung des Krankheitsbildes

Parkinson (Morbus Parkinson, kurz MP) ist eine chronische, fortschreitende neurologische Erkrankung mit folgenden Hauptsymptomen: Bradykinese (Bewegungsverlangsamung), Tremor (Zittern), Rigor (Muskelsteifigkeit, -sperre), Störung der posturalen Reflexe (Gleichgewichtsstörungen, geneigte Körperhaltung).

Weitere mögliche Symptome: Depression, Riechstörungen, Verstopfung (meist frühe Symptome, Jahre vorher), Verlangsamung der Denkabläufe (Bradyphrenie ist die häufigste psychische Erscheinung bei MP), soziale Unsicherheit, vermehrte Schweißsekretion, später:

Blasenfunktionsstörungen, orthostatische Dysregulation. Die Betroffenen sind häufig eher antriebsarm, passiv, leiden ggf. unter mangelndem Selbstwertgefühl, auch Störungen der Sexualfunktion und Schlafstörungen.

Die Ursache der Erkrankung ist bisher ungeklärt. Neben dem zunehmenden Dopaminmangel findet man die so genannten Lewy-Körperchen, kleine Ablagerungen, die sich im Hirn, aber auch im Bauch (im enteralen System) finden.

Grundveränderungen der Haltungsmuster

Kopf, Rumpf vorwärts geneigt; Hüft, Knie, Ellebogen in Beugung, eher innenrotiert, adduziert; Hand, Fingergelenke gebeugt

Grundveränderungen Gangbild

Gang wird schwerfälliger, schlurfende Schritte; nachlassendes oder fehlendes Schwingen der Arme; weniger Abrollen im Standbein, weniger lösen vom Boden im Schwungbein; kleinere Schrittlänge, geringe Spurbreite; Starthemmung, Trippeln, Fallneigung (siehe Massage Magen 36).

Grundveränderungen der Bewegungsmuster (und was üben?)

1. Mangel an „frühkindlichen“ Bewegungsabläufen wie Gleichgewichtsreaktion, Rumpfrotation.

Üben: Qigongbewegungen mit einer Hand am Stuhl stabilisieren, stehend an der Wand

2. Rotationsarme Bewegungen.

Üben: Drehbewegungen mit Armschwüngen und Anschluss der Arme

3. Bewegungsbeginn, Bewegungsunterbrechung und -umkehr treten meist zeitlich verzögert ein

Üben: Pausen nach einer Bewegungsfolge, Impulsaufbau, Atemrhythmus nutzen um Bewegungen anzufangen

4. Grosse, endgradige Bewegungen werden selten ausgeführt, weil sie schwer fallen.

Üben: viele Streckübungen, z. B. Spiel des Kranichs, Spiel des Hirschen. Besonders intensiv sollte die Aufrichtung und vollständige Streckung im Becken geübt werden.

Selbstmassage (Akupressur) als „Erste-Hilfe“ für den Alltag

Bewegungsbeginn, Bewegungsunterbrechung und -umkehr treten bei Parkinson-Patienten verzögert ein. Das bedeutet, der Patient möchte sich bewegen, aber es geht nur verlangsamt. Die Bradykinese ist für die Diagnose unbedingt notwendig, ist also immer vorhanden, nur in verschiedenen Schweregraden. Betrifft sie die Arme, kann der Patient weniger gut greifen. Betrifft sie die Beine, kann er zum Beispiel schlecht loslaufen, er bleibt „hängen“. Für diese Bewegungsstörungen in den Beinen kann ein leichtes Klopfen um Magen 36 sehr dienlich sein. Das Klopfen kann sitzend und stehend durchgeführt werden.

z. B. : Aufstehen aus dem Stuhl:

Vor dem Aufstehen aus dem Stuhl Magen 36 kurz klopfen und dann sofort aufstehen. Erst stehen bleiben, tief atmen, dann Qigong üben oder losgehen. Die Patienten bemerken, dass es dann viel leichter geht.

Die Referentin schreibt gerade ihre 20-jährige klinische Erfahrung mit Parkinsonkranken, Qigong und Selbstmassage in einem Buch nieder, das ab Herbst 2011 unter dem Titel „Selbsthilfe bei Parkinson“ im Buchhandel erhältlich sein wird.

www.qigong-kassel.de

Tim Zimmermann, Sportwissenschaftler, Leipzig:

Qigong im Spannungsfeld von Entspannung und Stressbewältigung

Tim Zimmermann unterscheidet zwei Aspekte der Entspannung: muskulär und neurophysiologisch. Meist sind wir im Alltag mit mehr Spannung als notwendig unterwegs.

Konkret spürbar wird Entspannung über eine natürliche muskuläre Haltungskoordination. Bei der Dehnung von Muskelpartien und somit der Entspannung im wahrsten Sinn des Wortes, werden über das natürliche und notwendige Maß hinaus kontrahierte Muskelverbände gelockert. Unterstützend kann die Haltung im Qigong sein, bspw. das behutsame Aufrichten im Bereich der Hals-Nacken-Region und im unteren Rücken im Übergang der Wirbelsäule zum Becken.

Übungen

Schwung - und Lockerungsübungen schaffen über Dehnung eine Entspannung der Muskulatur. Hier kann die Partnerarbeit ideal einfließen.

> Halten und in einem weiteren Schritt behutsames Heben und Senken des entspannten Arms durch einen Übungspartner

> Gelenk und Muskellockerungen / Handgelenk, Ellenbogen, Schulter & in Verbindung durch einen Partner

> Da der Schultergürtel über den Tag im, oder gegen das Schwerkraftfeld der Erde gehalten wird, erfahren wir eine bedeutende Entspannung im Bereich der Schultern, Arme und des Kopf-Hals-Nacken-Bereiches, indem wir vorne übergeneigt diese Regionen ins Schwerkraftfeld der Erde loslassen.

Beim Erlernen von Bewegungen sind viele Hirnbereiche, bspw. im Neokortex aktiv. Nach einer Phase des vertieften Übens tritt die Bewegungsregulation in tiefere Schichten des Gehirns, sodass die `entspannende` Wirkung erfahrbar werden kann. Zu Beginn des Lernens von Bewegungsabläufen kann jedoch eher von `Stress`, zumindest neurophysiologisch gesprochen werden.

Was Wirkungen des Qigong und entsprechende Untersuchungsverfahren bei Geübten betrifft, bestehen Lücken in der Forschungslandschaft.

Messungen, die die Entspannungsfähigkeit charakterisieren, können mittels der Herzfrequenz, genauer der Herzfrequenz-Variabilität erfolgen. Je größer der Unterschied zwischen den einzelnen Herzschlägen, desto stärker ist das System fähig Stress entgegen zu wirken.

Der Parasympathikus steuert die Entspannungsreaktionen und hat seinen Sitz im verlängerten Mark des Gehirns. Eine Region im Hals-Nacken-Bereich, die bei der Haltung und bei Entspannungsübungen des Qigong von wesentlicher Bedeutung ist (s.o.). Hier finden sich auch die Schaltstellen des Parasympathikus zu den Organen, u. a. zum Herzen, dem Kehlkopf, Magen und Leber. Im Sakralbereich verzweigt er sich u. a. zur Niere und Dickdarm. Bei Stillen Übungen, wie der Entspannungsübung im Liegen, wo einzelne Bereiche des Leibes vom Kopf bis zu den Füßen mittels Vorstellung und Atmung beruhigt werden, können gerade solche `Schaltstellen` in den Fokus genommen werden.

Im Laufe der Jahre tendiert der Mensch zu einer Betonung des Sympathikus, dem System, welches den Organismus aktiviert. Wie bei Muskeln gilt es, ideal durch Übungen des Qigong zu trainieren, den Parasympathikus zu stärken.

info@gesundheits-ressourcen.de

Protokoll: Katrin Arnold und Ingrid Reuther

Das nächste Treffen findet am Sa./So. 26./27. März 2011 in Bonn statt.
Sa. 15-18 Uhr, So 10-13 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Petrus, Peter-Friedhofensaal, Bonner Talweg 4-6