

# Qigong und MS

## Teil 3 - Die Bewegungsübungen

Bislang habe ich für MS-Kranke v.a. Übungen aus dem Stillen Qigong besprochen. Dieser Artikel nun präsentiert Bewegungsübungen, die für MS-Kranke geeignet sind. Sie können zusammen mit den Übungen aus dem Stillen Qigong kombiniert oder allein praktiziert werden.

Die Übungen sind für alle gedacht, die an Bewegung Spaß haben und für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, ruhig zu sitzen und sich zu konzentrieren. Es gibt viele Menschen, die Bewegung brauchen, um zur inneren Ruhe zu kommen.

Wodurch unterscheidet sich eine Qigong-Bewegung von einer Sportbewegung? Wenn man beim Sport die Arme hebt, sind alle Gelenke durchgestreckt. Die Muskeln sind angespannt, die Bewegungen meist rasch und bestimmt. Sie sind nicht ortsgebunden, sondern sehen immer gleich aus, ob sie nun am See, in den Bergen oder in der Gymnastikhalle ausgeführt werden. So soll es auch sein - der Sportler soll weder auf die Umgebung, noch auf sein eigenes Befinden und seine Empfindungen achten.

Was eine Qigong-Bewegung auszeichnet, ist v.a. die Anwesenheit des Geistes im Körper. Während der Übung denken wir an nichts, nicht einmal an die Bewegungen, die wir gerade durchführen. Wir denken überhaupt nicht. Der Geist ruht. Er ist einfach im Körper anwesend. „Anwesenheit“ ist die höchste Tätigkeit des Geistes. Dann können alle unsere Sinne ihre Fähigkeiten richtig entfalten und sich ganz und gar auf die Wahrnehmung des Körpers in Bewegung konzentrieren. Die Anwesenheit des Geistes im Körper und die gesteigerte sinnliche Wahrnehmung verwandeln ganz sichtbar die Bewegung. Sie wird „geistvoll“ und „sinnlich“, d.h. sinnvoll. Durch den Zusammenklang von Geist, Sinnen und Körper wird innere Energie aktiviert und der Austausch mit der kosmischen Energie gefördert.

Wenn sich die Arme bei Qigong heben, dann tun sie dies langsam und fähig. Sie nehmen die Erde wahr. Es entsteht eine spürbare Verbindung zu ihr, ein „Energiesog“. Die Fingerspitzen haben das Gefühl, daß sie etwas aus der Erde ziehen, und dieser „Sog“

bleibt, solange die Hände zur Erde schauen. Sobald sie sich nach oben wenden, wird die Verbindung zum Himmel geweckt. Sie führen Energie und lassen Energieräume entstehen. Sie sind durch die Fülle der hervorgelockten und geleiteten Energie getragen.

Alle hier beschriebenen Bewegungsübungen können einzeln geübt werden. Jeder soll die Übungen wählen, die ihm angenehm sind. In die anderen kann man später einsteigen, wenn man will. Üben Sie keinen Zwang auf sich aus!

Übungen, die man wegen der Behinderung momentan nicht ausüben kann, läßt man am geistigen Auge vorüberziehen. Man kann dabei entspannt sitzen oder aber, so weit es geht, mitmachen und den Rest vor dem inneren Auge ablaufen lassen. Man kann auch den anderen Übenden gelassen zuschauen. Auch dieses Zuschauen wirkt, vorausgesetzt, daß man wirklich entspannt und mit allen Sinnen dabei ist. Diese Methode wird nicht nur in der Therapie, sondern auch auf anderen Gebieten verwendet. Einige Opernsänger singen sich ein, ohne tatsächlich zu singen, damit sie ihre Stimme für den Auftritt schonen. Sie hören sich statt dessen in einem entspannten Zustand Aufnahmen berühmter Sänger an und singen in der Vorstellung mit. Sie erreichen damit dieselben Höhen und Tiefen, haben aber den Vorteil, daß ihre Stimme unverbraucht ist. So wie diese „Vorstellungsarbeit“ den Umfang ihrer Stimme weitet, so wird sie auch den Bewegungsradius der Übenden weiten. Jeden Tag wird er wachsen...

Die Übenden sollen ihre Übungen genießen, sich hingeben und nicht nachdenken oder gar zweifeln, ob sie sie richtig machen. Sie sollen sich nicht zu sehr anstrengen - und wenn mal Anstrengung dabei ist, dann soll sie ihnen Spaß machen.

Man soll nicht vergessen, sich stets vor dem Anfang des Übens kurz zu entspannen und am Ende der Übung die Energie in der Mitte zu sammeln.

## Die Übungen

In dieser Ausgabe möchte ich v.a. die Finger- und Zehenübungen, Gesichts-, Ohr- und Kopfmassagen besprechen. Sie gehören zu den wichtigsten Übungen für MS-Kranke, weil sie die Anfänge und Enden der Meridiane aktivieren. Sie spielen für das energetische Gleichgewicht im Körper eine entscheidende Rolle. Diese Übungen bessern auch die oft gestörte Motorik der MS-Kranken.

### Das Gesicht, die Ohren und den Kopf waschen und mit den Augen etwas Schönes malen

Wir erheben unsere Hände zum Gesicht und streicheln es behutsam von oben nach unten, von der Mitte zu den Seiten und noch einmal von oben nach unten und von der Mitte zu den Seiten.

Allmählich verstärken wir den Druck und widmen uns einzelnen Punkten. Mit den ausgestreckten Mittelfingern drücken wir kurz von den inneren Augenwinkeln her auf die Nasenwurzel (Blasenmeridian - B1), dann auf den Punkt neben den äußeren Augenwinkeln (Gallenblasenmeridian - G1), dann auf den Punkt unter den Pupillen auf dem Rand der Augenhöhlen (Magenmeridian - Ma1) und schließlich auf den Punkt neben den Nasenlöchern (Dickdarmmeridian - D120). Dort beginnen wir mit den Fingern zu kreisen und massieren dann die Wangen.

Wir kehren zur Gesichtsmitte zurück und drücken den Punkt zwischen Nase und Mund, etwas mehr Richtung Nase (Lenkergefäß - LG 26). Von dort aus gleiten wir an den Zahnwurzeln entlang zu den Seiten bis zu den Ohren. Dann strecken wir uns zu den Seiten.

Wieder kehren wir zur Gesichtsmitte zurück, und diesmal drücken wir den Punkt unter der Unterlippe (Konzeptionsgefäß - KG 24) und gleiten dann an den Zahnwurzeln des Unterkiefers entlang bis zu den Ohren.

Vor den Ohren machen wir halt. Die Mittelfinger befinden sich vor den Ohren, die Zeigefinger dahinter. Mehrere Male gleiten wir so nach oben und nach unten.

Dann massieren und zwickeln wir die Ohren. Erst den Ohrtrand von oben nach unten, dann das Ohrfläppchen, und dann "waschen" wir mit ausgestreckten Mittelfingern den Rest der Ohren. Keine Stelle soll unberührt bleiben. Anschließend bohren wir in den Ohren, schwingen in den Handgelenken und ziehen dann die Finger wie einen Korken heraus. Dann ziehen wir uns noch an den Ohren, erst nach oben, dann nach unten.

Wir wollen uns auch den Kopf waschen. Wir fangen an, den Kopf wie mit einem Schampon einzumassieren und reiben erst die Mittellinie, von der Stirn angefangen bis zum Hals hinunter. Auf dem Rückweg massieren wir breitspurig die beiden Kopfhälften bis zu den Schläfen und ab den Ohren wieder nach hinten. Wir setzen unter den Ohren fort und steigen vor ihnen über die Schläfen bis zur Mitte der Stirn hinauf. Dort legen sich die Mittelfinger übereinander und beginnen miteinander das „Dritte Auge“ kreisförmig zu massieren. Es ist das Gebiet zwischen den Augenbrauen in der Mitte der Stirn. Wenn es entspannt ist, vermag es in große Ferne und in die Tiefe der Seele zu blicken.

Zum Schluß legen wir die entspannten Handflächen auf die Augen und bauen ein Gewölbe. Wir schließen die Augen und genießen den Schutz der Handhöhlen. Dann beginnen wir mit einer langsamen Augenbewegung etwas Schönes und für uns Bedeutsames zu malen. Es soll etwas ganz Einfaches sein: eine Blume, ein Baum, sprechende Augen, lachende Lippen, ein strahlendes Gesicht, Sonne...

Wir malen langsam und gesammelt. Wir kosten das Bild mit allen unseren Sinnen aus. Dann lassen wir die Hände langsam hinunter sinken und öffnen die Augen.

Gesichts- und Kopfmassagen gehören zu den ältesten und wirksamsten energetischen Behandlungen. Wir machen sie oft ganz instinktiv, um uns zu erfrischen und reiben die Augen, streichen die Stirn oder das ganze Gesicht aus, ohne etwas über Qigong zu wissen. Die eben beschriebene Massage ist - im Unterschied zur

unbewußten Selbstbehandlung - systematisch aufgebaut. Man kann sie in jeder Lage ausüben, vorausgesetzt, daß sie bequem ist und daß wir uns dabei nicht verspannen. Achten Sie v.a. darauf, daß die Schultern auch bei erhobenen Armen locker bleiben. Der kurze Druck auf die einzelnen Punkte kann ziemlich stark sein, soll jedoch nicht weh tun. Beim Massieren dagegen soll man keinen stärkeren Druck ausüben.

Diese auch bei Kindern beliebte Massage bringt nicht nur eine angenehme Erfrischung, sondern kann auch gestörte Körperfunktionen regulieren und Schmerzen beseitigen. Sie wird auch im therapeutischen Qigong verwendet. Das „Malen“ mit geschlossenen Augen hat sich bei verschiedenen Augenleiden, aber auch bei Konzentrationsschwierigkeiten bewährt. Das Wichtigste ist, daß dabei etwas Schönes in uns eingepreßt wird. Wir sind mit diesem Bild gezeichnet. Es leuchtet uns wie ein Stern durch den Tag.

### Finger-, Hand- und Ellbogenübungen

Wir können bei diesen Übungen sitzen, stehen oder sogar liegen. Beim Sitzen und Stehen achten wir auf aufrechte Haltung. Falls wir stehen, dann stellen wir uns so, daß die Füße in Schulterbreite voneinander entfernt sind. Sie stehen parallel zueinander, die Knie sind leicht gebeugt. Wir haben das Gefühl, als hätten wir unter dem Gesäß eine Stütze. Die Schultern sind tief und locker, die Arme hängen hinunter. Der ganze Körper ist entspannt. Mit unserer Vorstellung sind wir in den Fingern, beobachten sie bei ihrer Bewegung und unterstützen sie.

#### Eine Fingerübung

Wir beugen die Arme in den Ellbogen und heben die Hände bis in Schulterhöhe. Die Fingerspitzen weisen zum Himmel, die Handflächen zueinander oder nach vorne. Wir machen zunächst eine Faust. Dann schnellen die Finger hoch und schließen sich wieder. Wir wiederholen dies, so schnell und so lange wir können.



Wir machen zunächst eine Faust



Die Finger schnellen hoch

Es ist eine anstrengende Übung, sowohl für die Finger wie für die Arme. In den Muskeln kann es richtig ziehen. Zum Schluß sollen sich die Finger und der ganze Oberkörper gut entspannen. Diese Übung regt alle kurzen Meridiane an.

#### Die Zerreißprobe

Wir stehen oder sitzen - wie immer - mit den Füßen in Schulterbreite, sind entspannt, heben seitlich die Arme bis in die Höhe der Schultern und lassen uns in der Vorstellung an beiden Mittelfingern anbinden. Die anderen Finger beugen wir. Jetzt beginnen in unserer Vorstellung zwei Menschen an unseren Mittelfingern zu ziehen. Sie ziehen und ziehen, so daß unsere Mittelfinger ganz lang werden und wir in der Brust schier zerreißen. Dann lassen sie endlich los, und unsere Arme sinken herab.

Dann werden die Ringfinger, nach ihnen die Zeigefinger, die Kleinfinger und zum Schluß die Daumen angebunden und gezogen. Dazwischen und nach der Übung entspannen wir uns.



*Mit den Händen und Unterarmen Kreise beschreiben*

Wir kreisen langsam und bedächtig mit den Händen aus dem Handgelenk und mit den Unterarmen aus den Ellbogen heraus und sind dabei mit allen unseren Sinnen in den Gelenken anwesend. Wir lockern die Gelenke und prüfen mit unserem Inneren Blick ihre Entspannung und Beweglichkeit. Die Anwesenheit der Sinne und des Inneren Blicks sind die Merkmale, die diese Übungen zu Qigong-Übungen machen. Sie bringen Energie und Durchblutung in den Ort des Geschehens. Mit Energie und Durchblutung kommt nach alter chinesischen Auffassung die Heilung.

**Mit den Schultern Kreise und Achter beschreiben**

Wir kreisen mit den Schultern zunächst nach vorne, zu den Seiten, nach hinten, und dann wieder nach vorne, zu den Seiten und nach hinten. Anschließend wechseln wir die Richtung und fangen nach hinten an, von dort aus zu den Seiten, nach vorne, nach hinten, wieder zu den Seiten und nach vorne. Anschließend beschreiben wir einen Achter.

**Mit den Hüften Kreise und Achter beschreiben**

Dieselben Übungen führen wir mit unseren Hüftgelenken aus. Was wir nicht ausführen können, das machen wir in der Vorstellung. Die „Vorstellungsübungen“ erweitern unseren Bewegungsradius, lockern unsere erstarrten Gelenke und bringen Fluß in unbewegliche Körperteile. Unser Körper soll wie der Körper der Tiere werden - geschmeidig und beweglich. Wir sind eine Einheit. Ein geschmeidiger Körper erzeugt einen beweglichen Geist.

**Den Teller tragen**

Diese Übung kann sowohl stehend wie sitzend praktiziert werden. Sie gelingt, auch wenn die Beweglichkeit Ihrer Arme eingeschränkt ist. Die Stellen, wo die Bewegung stockt, ergänzen Sie „im Geist“!

Zunächst möchten wir nur mit der rechten Hand üben: Wir drehen die Hand einwärts, so daß die Handfläche nach außen schaut und beugen das Handgelenk zur Handfläche hin. Dann legen wir in Gedanken einen Teller auf die Hand. Später, wenn wir die Übung beherrschen, können wir einen echten Holzteller darauflegen.

Das ist unsere Ausgangshaltung. Es spannt dabei im Arm - das soll es auch. Nun führen wir den Arm, der sich allmählich im Ellbogen beugt, vor dem Körper hinauf bis über die linke Schulter. Hier haben wir den höchsten Punkt erreicht. Ohne Unterbrechung setzen wir die Bewegung fort, beschreiben hinter dem Kopf einen Halbkreis und sinken mit dem sich langsam streckenden Arm zu unserem Ausgangspunkt auf der rechten Seite. Im Unterschied zum Anfang weist der Ellbogen nach unten, die Handfläche nach oben.

Die Bewegung geht ohne Unterbrechung weiter.

Mit einer Einwärtsbewegung im Hand- und Schultergelenk wird die Ausgangslage erreicht: Ellbogen und Handfläche schauen in extremer Einwärtsdrehung nach oben.

Wir beschreiben eigentlich eine Achterspirale. Die obere Hälfte der Spirale ist wesentlich größer als die untere. Zunächst üben wir sehr langsam, später können wir schneller werden.

Der ganze Oberkörper ist dabei locker, die Hüfte gleicht mit ihrer Gegenbewegung die Gewichte aus. Auf diese Weise gerät der ganze Körper in Bewegung.

Wir wiederholen die Übung mindestens vier Mal mit jedem Arm. Wenn wir sie gut beherrschen, können wir den Teller auch mit beiden Händen gleichzeitig tragen.

**Zehen- und Fußübungen**

Noch weniger als an unsere Finger und Hände denken wir im Alltag an unsere Füße und Zehen. Füße werden heute nur noch als Träger und Fortbewegungsmittel genutzt. Früher wußte man noch ein bißchen mehr über die Bedeutung der Füße, pflegte und

achtete sie. Wenn ein Gast ins Haus kam, wurden seine Füße gewaschen und gesalbt. Die biblische Fußwaschung ist nicht nur ein Akt der Demut und der Zuneigung, sondern auch eine energetische Handlung. Waschen Sie am Abend Ihre Füße, massieren Sie sie, reiben Sie liebevoll die „Sprudelnde Quelle“ (auch „Fußherz“ genannt) in der Mitte zwischen dem Großzehen- und Kleinzehenballen, ziehen und zwicken Sie Ihre Zehen und massieren Sie die „Schwimmhäute“. Reiben Sie das Gebiet zwischen Fußsohle und Sprunggelenk. Cremen Sie dann Ihre Füße mit einer wohlriechenden Salbe ein. Nach dem ersten Fuß machen Sie kurz halt, setzen beide Füße vor sich hin und fühlen sich in sie hinein. Nehmen Sie den Unterschied wahr und behandeln Sie dann den anderen Fuß. Setzen Sie wiederum beide Füße vor sich hin und kosten Sie die Wohltat aus. Massieren Sie sich die Füße auch gegenseitig. Sie werden es genießen, denn es tut unbeschreiblich gut.

Bevor Sie sich gegenseitig behandeln, atmen Sie beide dreimal aus dem Kosmos in Ihre Mitte hinein und breiten das Licht, das Sie auf diese Weise einatmen, im ganzen Körper aus. Atmen Sie durch jede Zelle und jede Pore Ihres Körpers dieses Licht aus und bauen Sie eine lichte Hülle um sich herum auf. Beim vierten Mal umgeben Sie die lichte Hülle mit einem blauen Schutzmantel. Anschließend verweilen Sie kurz in Ihrer Mitte. Dann sind Sie bereit, den anderen zu behandeln, ohne ihn energetisch zu belasten und ohne sich von ihm schwächen zu lassen. Sprechen Sie keine Belanglosigkeiten während der Behandlung und wahren Sie Ihre Konzentration. Bedanken Sie sich gegenseitig - daß Sie behandelt wurden und daß Sie haben behandeln dürfen. Auf diese Weise haben Sie dem anderen und sich ein kostbares Geschenk gemacht.

*Die Anwesenheit aller Sinne in unseren Füßen*

Noch bevor wir mit den verschiedenen Übungen beginnen, möchten wir unsere Füße in Ruhe erleben. Wir sinken mit unserer gesammelten Aufmerksamkeit in sie hinein. Wir erleben sie systematisch von vorne nach hinten. Wir spannen sie erst kurz an, um sie in der Entspannung besser zu erspüren. Wir können dabei unser Gewicht verlagern, um das Spiel der vielen Zehen- und Sprunggelenke richtig wahrzunehmen. Wir fühlen die Zehen - ihre Spitzen, die Nägel, die Nagelwurzeln und zu ihren Seiten die Meridiananfänge und -enden und spüren, wie sie aneinander angrenzen. Wir versuchen sie auch einzeln zu fühlen. Wir widmen uns auch den Räumen zwischen den Zehen und dann den Ballen - v.a. dem Großzehenballen und dem Kleinzehenballen. Auf ihnen und der Ferse ruht unser ganzes Gewicht. Wir schwanken leicht und beobachten, wie sich das Gewicht unter ihnen verteilt.

Zwischen Groß- und Kleinzehenballen befindet sich die „Sprudelnde Quelle“. Auf chinesisch nennt man diesen Punkt Yongquan. Die Sprudelnden Quellen sind unsere „Erdungspunkte“. Wir fühlen unsere Fußsohle weiter, folgen dem Gewölbe und spüren seine Spannung, um anschließend auch dem Fußrand bis zur Ferse zu folgen. Wir erfühlen die ganze Ferse, bevor wir über die Achillessehne in die Sprunggelenke hineinschlüpfen. Am Rist gleiten wir wieder zu den Zehen zurück.

*Das Zusammenziehen und Hochschnellen der Zehen*

Was wir zuvor mit den Fingern gemacht haben, das machen wir jetzt mit den Zehen. Wir krümmen und strecken sie abwechselnd, bis wir nicht mehr können. Anschließend entspannen wir die Füße und den ganzen Unterkörper.

*Das Kreisen der Füße aus dem Sprunggelenk heraus*

Wie zuvor mit dem Händen kreisen wir nun mit den Füßen und sind dabei mit unserem Inneren Blick und allen unseren Sinnen in den Gelenken anwesend.

*Die Raupe*

Die Füße stehen ruhig nebeneinander auf dem Boden. Sie sind ganz in ihnen anwesend. Ihre Füße verwandeln sich zu Raupen und machen sich auf den Weg. Sie wissen, wie sich Raupen be-

wegen. Sie heben den vorderen Teil der Füße und strecken die Zehen aus. Diese setzen Sie dann auf den Boden auf, saugen sich mit ihnen an und ziehen die Ferse nach. So kommen Sie langsam aber sicher voran. Nach einer Weile treten Sie den Raupenrückmarsch an.



*Fußübung: die Raupe*

Am besten üben Sie die Übung im Stehen. Aber auch im Sitzen läßt sich die „Raupe“ üben. Was Sie nicht mit Ihren Füßen schaffen, schaffen Sie mit Ihrer Vorstellung. Je genauer die Vorstellung ist, desto größer ist die Wirkung.

Wenn Sie so beweglich sind, daß Sie die Übung im Stehen durchführen können, fordern Sie Ihre Kinder, Freunde oder ihren Partner zum Wettbewerb auf - überall finden Sie genügend Start- und Ziellinien. Kinder lieben diese Übung!

Die Raupenübung ist eine der besten und einfachsten Übungen für Füße und Zehen, sowohl in energetischer als auch in orthopädischer Hinsicht. Knick- und Senk-Spreizfüße werden nur aktiv, wie durch unsere Raupenübung, geheilt. Passive Korrekturen einer Fehlstellung z.B. durch Einlagen verschlechtern eher den Zustand, weil sie die Muskulatur erschlaffen lassen.

*In der nächsten Ausgabe möchten wir uns den Ganzkörperübungen widmen.*

*Zuzana Sebková-Thaller, Markt Berolzheim*

*Fotos: Lukas Hausenblas*