

QIGONG UND MULTIPLE SKLEROSE

von Zuzana Sebkova-Thaller

Stärkung durch das „Innere Lächeln“

Der persönliche Wille als Ausgangspunkt für Besserung.
Übungen müssen in den Alltag integriert werden

Multiple Sklerose (MS) gehört zu den vielen chronischen Erkrankungen, die mit herkömmlichen Methoden nicht heilbar sind. Sie befällt meist jüngere Menschen, etwas mehr Frauen als Männer, kommt in Schüben oder auch schleichend, schädigt das zentrale Nervensystem und lässt oft bleibende Ausfälle zurück (Defektheilung). Die schulmedizinischen Strategien, wie die Kortison- und Zytostatikatherapie sind hauptsächlich nur dazu geeignet, die Symptome zu unterdrücken und die Ausbreitung des Schadens zu begrenzen. Ausserdem sind die meisten medikamentösen Behandlungen mit gewaltigen Nebenwirkungen belastet.

Unterstützung anderer Therapien durch Qigong

Qigong eignet sich als Ergänzung einer jeden Therapie, schulmedizinischer wie naturheilkundlicher. Es mindert die Nebenwirkungen und steigert die Wirksamkeit der Behandlung.

Anzeige

Die Kraft des morphischen Feldes!



Marie-Christine zeigt Ihnen liebevoll den Weg zu **Ihrem** einzigartigen **Erfolgspotential!**

Klares Erkennen Ihrer Problemketten und deren Ursachen.

Erfolgreiche Lebensgestaltung durch befreite Energie.

Leichtes und endgültiges Lösen durch neue Techniken.

Erleben Sie das Außergewöhnliche in den Seminaren und Seminar-Reisen mit Marie-Christine!

Starke Energie - nicht für Anfänger

Fordern Sie ausführliche Seminarunterlagen an bei:

Royal spirit Wien

Tel. 0043 1 310 80 24

Fax 0043 1 310 80 87 eMail: royal.spirit@chello.at



Zuzana Sebkova-Thaller (rechts) mit einer MS-Selbsthilfegruppe in Erlangen

Qigong lehrt, eigene Heilungskräfte zu mobilisieren. Viele MS-Kranke, die die schubfreie Zeit zum üben genützt haben, haben keine Schübe mehr bekommen. Sie sprechen dabei vorsichtshalber von "schubfrei", da es bei MS kaum möglich ist, von "Heilung" (im schulmedizinischen Sinne) zu sprechen, da die Schübe oft erst nach vielen Jahren wieder kommen. Durch Qigong sind die Patienten aber physisch und psychisch gestärkt. Sie berichten, dass sich ihre Lebenshaltung geändert hat. Das wichtigste Ergebnis ist tatsächlich die Änderung der inneren Haltung. Multiple Sklerose ist eine autoaggressive Krankheit. Der Körper hat sich sozusagen gegen sich selbst gewendet. Er mag sich nicht mehr.

Das Innere Lächeln

Ein Mensch, der lernt, aus der Tiefe seines Herzens zu lächeln, vermag eine Wende zu vollbringen. Das "Innere Lächeln" ist die schönste Fähigkeit, die wir haben. Dieses Lächeln zu pflegen, ist die höchste Aufgabe des Qigong. Es kommt aus der Tiefe des Herzens und ist Ausdruck der Liebe. Jedes Herz hat die Fähigkeit zu lächeln. Es hängt von uns ab, ob wir sie pflegen oder unterdrücken. Wenn wir ihm Achtung schenken, kann sich das Lächeln und damit die innere Wärme mit Hilfe des Atems in uns ausbreiten. Der ganze Körper fühlt sich bejaht, jede Zelle öffnet sich und strahlt. Dieses Strahlen ist positive Energie. Sie hat heilende Wirkung. Viele MS-Kranke und auch viele Gesunde haben völlig vergessen, sich zuzulächeln. "Ich bin ganz hart geworden. Ich habe mir nur einen Satz wiederholt: Nicht nachgeben! Jetzt sehe ich, dass man es lächelnd viel besser schaffen

Fortsetzung Seite 20

Fortsetzung von Seite 16: Qigong und MS

kann. Ich beginne, das Leben wieder zu genießen!“, erzählte eine MS-Patientin nach einem Qigong-Kurs.

Sie können sofort erkennen, wer eine Woche täglich das Innere Lächeln gepflegt hat. Dem lächelnden Atem folgt die Entspannung, die den erhöhten Tonus mindert, was für den Patienten eine grosse Erleichterung ist. Die ganze Persönlichkeit entfaltet sich. Jede Zelle blüht auf.



Oft sind es einfach Übungen, die MS-Kranke mit gutem Willen in ihren Alltag integrieren können.

Die Bedeutung der Vorstellung für den Heilungsweg

Die Vorstellung führt die Aufmerksamkeit und der Übende bekommt allmählich ein Gefühl für seinen Körper. Es ist erstaunlich, wie selten dies anzutreffen ist! Langsam lernt er, sich mit allen Sinnen in die verschiedenen Körperteile zu versetzen, sie zu erfühlen und auch in längst ertaubte Glieder wieder einzutreten. Der nächste Schritt ist, die Myelinschicht und die Blut-Hirn-Schranke, die beide bei MS-Kranken defekt sind, in Gedanken nachzubauen und abzudichten. Die modernen westlichen Visualisierungsmethoden arbeiten alle mit Hilfe der Vorstellung. Ein Beispiel ist die Simonthon-Methode, die v.a. in der Krebstherapie angewandt wird. Qigong baut auf einer langen Tradition auf und bietet mehr als nur Visualisierung und Entspannung. Es lehrt, mit Hilfe des Atems und langsamer Bewegungen, die u.U. auch nur in Gedanken ausgeführt werden können, Energie zu leiten und zu mehren. V.a. aber lernt man, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren, sich zu verwurzeln, die senkrechte Achse zwischen Himmel und Erde in seiner Wirbelsäule zu spüren und die eigene Mitte wiederzufinden.

Diese unauffälligen Übungen können überall geübt werden - auf der Arbeit, beim Fernsehen, im Rollstuhl oder im Bett. Nur wenn die Übungen in den Alltag integriert werden, bringen sie eine wesentliche Wende.

Welche Übungen eignen sich für MS-Kranke?

Außer besprochenen "stillen Übungen" werden auch Qigong-Massagen, Bewegungs- und sogar Fortbewegungsübungen

praktiziert. Sie beziehen die Behinderungen der MS-Kranken ein. Was der Patient körperlich nicht schafft, führt er mit Hilfe seiner Vorstellung fort. Da die Vorstellung keine bloße Vorstellung ist, sondern eine neue Realität bewirkt, wird der Bewegungsradius dadurch allmählich erweitert. Ein großes Gewicht wird auch auf Wirbelsäulenübungen gelegt, da die Wirbelsäulenbewegung viel Energie aktiviert und diese dann an den ganzen Körper weiterverteilt. Außerdem verkörpert die Wirbelsäule auch die Lebenshaltung: eine elastische Wirbelsäule zeugt von einem beweglichen Geist. Die Vorstellung, dass die Wirbelsäule ein bewegter Bambusbaum im Wind ist, hält die Wirbelsäule im Schwung und bessert so entscheidend ihren Zustand.

Der krankheitsspezifische Zugang

Der Qigong-Unterricht für Kranke unterscheidet sich wesentlich vom Unterricht für Gesunde. Die Patienten lernen eher krankheitsbezogen und brauchen zunächst weder die chinesische Terminologie noch das Wissen über die Traditionelle Chinesische Medizin. Um die Vorstellung und die Phantasie des Patienten anzuregen wird oft mit Sprachbildern, Geschichten und Erzählungen gearbeitet, in die die verschiedenen Übungen eingewoben werden. Der Patient verwandelt sich mit Hilfe einer solchen Erzählung zum Beispiel in einen schlafenden Bären. Ameisen plagen ihn an den Beinen und erzeugen ein ähnliches



Die Autorin

Dr. Zuzana Šebková-Thaller ist Kunsthistorikerin und Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. Ihre Qigong-Ausbildung hat sie in den Jahren 1985-87 bei Josefina Zöllner erhalten. Weiterbildungen in Deutschland, China und Japan. Veröffentlichungen von Artikeln und Büchern über Qigong sowie CDs und Kassetten. Im In- und Ausland unterrichtet sie u.a. ihre Spezialgebiete: Qigong zur Geburts-

vorbereitung, Qigong mit Kindern, ChanMi-Qigong (Wirbelsäulen-Qigong) und therapeutisches Qigong.

Kontaktadressen: Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Betzing 6, 91801 Markt Berolzheim, Tel. 09146-940154, Fax 09146-9429613. Deutsche Qigong Gesellschaft e.V., Geschäftsstelle, Gütenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel. 07347-3439, Fax 07347-921806

Missbehagen, wie es die MS-Beschwerden verursachen. Kühnendes Mondlicht fließt in Strömen über den Bären und spült das Kribbeln und die Schmerzen weg. Der Patient lernt, sich bei den Beschwerden in den Extremitäten wie der schlafende Bär zu entspannen. Bereits die Entspannung bringt Linderung. Entspannte Muskeln und "lächelnde" Zellen sind wesentlich dadurch durchlässiger und aufnahmefähiger für die heilenden Energien.

Wie schnell wirkt Qigong?

Bereits nach einer Übungswoche kann man die Kursteilnehmer kaum erkennen, weil sich ihr Gesichtsausdruck ändert. Sie ha-

Ungewöhnliche Selbständigkeit!



Lukratives Versandgeschäft mit Erfolgs- und Esoterik-Lehrgängen!

Mit einem PC erstellen Sie weltweit einzigartige, personalisierte Erfolgs-Lehrgänge, die nachweislich Tausende von Menschen erfolgreicher gemacht haben.

Auch nebenberuflich oder als 2. Standbein!

www.humanpower.ch

GRATIS-INFO:
HUMANPOWER SUCCESS AG
Güterstr. 218, CH-4053 Basel
Tel. 0041 (0)61 361 62-62, Fax: -35

ben gelernt, nicht nur nach außen, sondern v.a. nach innen zu lächeln. Sie strahlen von innen heraus. Wer sich selbst anlächelt, der kann sich gut entspannen - dies wirkt sich positiv auf die Spastik aus. Darum merken viele bald Fortschritte beim Gehen. In der zweiten Übungswoche beginnen einige, das erste Gefühl in ihren "tauben" Gliedern zu spüren. Es können sich vorübergehend die Schmerzen verstärken. Ein im therapeutischen Qigong erfahrener Lehrer kennt aber genug ableitende Übungen, die in so einer Situation helfen. Verkrampfte Hände und Füße gewinnen allmählich an Beweglichkeit. Mit Hilfe von bestimmten Lauten und Atemtechniken kann man nach einiger Zeit die oft betroffene Blase und andere inneren Organe erreichen. Durch die positiven Änderungen gewinnt der Kranke Vertrauen in sich selbst und ist motiviert, den begonnen Weg fortzusetzen.

Welche Ergebnisse kann ein MS-Kranker erreichen?

Nach einem dreiwöchigen Intensivkurs reicht die Bandbreite der Besserungen von teilweiser Wiedergewinnung der Sensibilität in den tauben Gliedern über "psychische Ausgewogenheit" bis zum "Abstellen der Gehhilfe". Ob dies von Dauer ist, hängt viel davon ab, ob die Patienten zu Hause weiter üben. Während des Kurses lernen die Teilnehmer, sich selbst neu zu begegnen. Es handelt sich um keine Wunder, die mit fremder Hilfe geschehen, sondern um eine stete Besserung. Die Kranken werden auf diesem Weg nicht getragen, sie müssen ihn selber gehen! Ohne tägliches Üben geht es nicht. Am schwersten ist der erste Schritt: die Entscheidung, sich auf den Weg zu begeben. Aber auch der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Und dieser ist schon die erste Bestätigung. Mit jedem weiteren Schritt fällt der Weg leichter. Irgendwann genießen sie ihn so, dass sie das Ziel vergessen. Das aber - der Genuss und die Freude am Gehen - ist die eigentliche Heilung!



Mit einem Artikel, wie mit Qigong in der Krebstherapie schon segensreiche Wirkungen erreicht wurden, beschließen wir in der kommenden März-Ausgabe unsere 3-teilige Folge.