

Qigong bei Multipler Sklerose (Teil 2)

Energiekreise

Energiekreise gehören zu den effektivsten Methoden, Energie zu schöpfen und zu aktivieren. Man kann sie sowohl „sichtbar“ mit dem ganzen Körper wie auch „unsichtbar“ - nur in der Vorstellung und mit minimaler Bewegung der Wirbelsäule - üben.

I. Der obere Kreislauf

1. Der obere große Kreislauf

Wir sitzen oder stehen ganz entspannt und öffnen nacheinander die „fünf Herzen“ - unsere Handherzen, Fußherzen, das „dritte Auge“, die Brust und den *Michu*. Wir lassen uns damit Zeit und prüfen mit allen unseren Sinnen, ob wir uns nicht noch mehr entspannen können, ob sich unsere Anwesenheit nicht noch weiter steigern läßt. Das *innere Lächeln* hilft dabei. Je entspannter und offener wir sind, desto größer ist die energetische Ausbeute.

Unsere Hände erheben wir bis in Schulterhöhe und bilden einen offenen Kreis, oder - wenn es uns zu anstrengend ist - lassen wir sie auf unseren Schenkeln liegen.

Wir beginnen mit dem Yin-Kreislauf. Die rechte Hand strecken wir in den Kosmos hinaus und atmen durch die Finger ein. Dann lassen wir den *lichten Atemstrom* an der Innenseite des Arms, über die Brust und die Innenseite des linken Arms strömen und durch die Finger der linken Hand in den weiten Kosmos hinausfließen. Dort setzen wir den Kreis fort und atmen wieder durch die

Finger der rechten Hand ein. Die Wirbelsäule unterstützt die kreisende Bewegung. Eine Weile lassen wir den Atemstrom kreisen, bis wir einen mächtigen Strom spüren.

Dann gehen wir zum *Yang*-Kreis über. Das Einatmen geschieht hier durch das Handherz. Der Atemstrom fließt aber quer durch die Hand zu ihrer Rückseite und weiter an der Rückseite des rechten Arms, über den Rücken und die Rückseite des linken Arms, quer durch die Hand und durch das linke Handherz in die Weiten des Universums hinaus. Wenn wir spüren, daß der Strom eine Weile mächtig fließt, gehen wir zum kleinen Kreis über. Wir ziehen uns aus den kosmischen Weiten zurück und setzen im mikrokosmischen Bereich fort.



(Yin)



(Yang)

Der obere große Kreislauf

2. der obere kleine Kreislauf

Wir wenden ohne Unterbrechung die Hände zueinander und lassen den Strom nicht mehr in den Kosmos hinaus, sondern ohne Umweg aus der linken Hand in die rechte fließen. Dadurch bildet sich der *obere kleine Kreislauf*. Weil wir eben beim großen *Yang-Kreislauf* waren, sind wir nun beim kleinen *Yang-Kreislauf*, d.h. die Energie kreist an den Außenseiten der Arme über unseren Rücken und dringt bei den Handherzen durch die Handflächen zur Innenseite. Die kosmischen Energien werden in eigene verwandelt und aktivieren zugleich körpereigene Kräfte. Wenn der Kreislauf eine Weile mächtig geflossen ist, wechseln wir zum *Yin-Kreis* über. Er fließt v.a. durch die Fingerspitzen. Nachdem wir auch diesen Kreis genügend genossen haben, bremsen wir den Strom und lassen ihn zu Ruhe kommen.



(Yang)



(Yin)

Der obere kleine Kreislauf

Dann senken wir die Arme, um sie anschließend mit einem kleinen Bogen vor dem Becken am Energiezentrum zusammenzufalten. Mit allen unseren Sinnen steigen wir in unser Energiezentrum hinein und verweilen dort.

Kreisläufe versorgen den Körper mit frischer Energie, durchbrechen Stauungen und bringen körpereigene Energiebahnen wieder in Fluß.

II. Der untere Kreislauf

Der untere Kreislauf wird analog praktiziert.

Wir atmen durch die Füße ein und aus und lassen den Energiestrom entweder an den Innenseiten der Beine und durch den *Michu*, oder an der Außenseite der Beine und über das Gesäß fließen. Der Fluß durch die Innenseite ist der *Yin-kreis*, der Fluß durch die Rückseite ist ein *Yang-kreis*. Die Yin-Energie fließt v.a. durch die Zehen, die Yang-Energie v.a. durch die Fußherzen. Es ist gleichgültig, ob man erst Yang oder Yin fließen läßt; es ist aber wichtig, daß man erst den großen Kreis fließen läßt und die Energie aus dem Kosmos schöpft, bevor man den eigenen Kreis schließt.

Die Sammlung im Energiezentrum als Abschluß darf man natürlich nicht vergessen.

Ausweitung auf Organe

Es gibt auch die Möglichkeit, diese Kreise zu heben oder zu senken und den Strom durch bestimmte Organe oder Körperteile zu leiten. Bei Augenleiden z.B. läßt man die beiden oberen Kreisläufe erst einmal richtig fließen. Ohne Unterbrechung hebt man anschließend den Energiekreis hoch und läßt ihn durch die Augen kreisen. Zunächst wird der Kreis wieder zum *großen* ausgeweitet, so daß durch das eine Auge aus dem Kosmos eingeatmet, durch das andere in den Kosmos ausgeatmet wird. Später geht man zum *kleinen Kreislauf* über.

III. Der vertikale Kreislauf

1. Der große vertikale Kreislauf

Diesen Kreislauf vollziehen Frauen anders als Männer.

a) für Frauen:

Frauen holen ihren Atem aus dem Kosmos durch den Mund. Der Atem fließt durch die *Yin-Seite* (Vorderseite) des Körpers und durch den entspannten *Michu* (das große Gebiet am Damm) hindurch und kehrt in die kosmischen Weiten zurück, woher er wiederum durch den Mund eingeatmet wird. Die Wirbelsäule unterstützt den Kreislauf durch ihre Bewegung. Zum Schluß führt man den Energiestrom in die energetische Mitte hinein, wohin wir uns für eine Weile versenken. Dann gehen wir zum *kleinen Kreislauf* über.

b) für Männer:

Männer holen den Atem aus dem Kosmos durch den *Michu* in den Körper, lassen ihn durch die *Yang-Seite* (Körperrückseite) und durch den Mund zurück in den Kosmos fließen. Zum Schluß führt man den Energiestrom ins Energiezentrum hinein, wo man eine Zeit lang verweilt. Anschließend geht man zum kleinen Kreislauf über.

2. Der kleine vertikale Kreislauf

Den *kleinen Kreislauf* führen beide Geschlechter auf die gleiche Weise aus. Wir schreiben mit unserem „inneren Auge“ in der Haut eine lichte weiße Linie entlang der Körpermittellinie. Der Beginn ist am Schambein. Von dort aus fließt die Linie zum *Huiyin* am Damm und weiter an der Wirbelsäule entlang hinauf und über den Kopf an der Körpervorderseite immer der Mittellinie folgend hinunter bis zum Schambein. Bei der ersten Runde verweilt man an einigen wichtigen Punkten. Es handelt sich v.a. um den *Qugu* am Schambein, den *Huiyin* am Damm, den *Mingmen* am Dornfortsatz des 2. Lendenwirbelkörpers, den *Baihui* „Polarstern“ (dem höchsten Punkt am Kopf), den *Yintang* - das „dritte Auge“, den *Shanzhong* am Brustbein und den unteren *Dantian*, der sich ca.



Der untere große Kreislauf



Der untere kleine Kreislauf

drei Finger breit unter dem Bauchnabel befindet. Man versetzt sich in sie hinein und schaut, horcht und fühlt. Einige Punkte öffnen sich gleich, für einige braucht man Zeit und einige lassen uns gar nicht hinein. Wir zwingen sie nicht, sondern setzen weiter fort und beginnen zu kreisen. Die Wirbelsäule unterstützt den Kreislauf mit ihrer Bewegung. Wir schließen an derselben Stelle, an der wir begonnen haben. Von dort aus begeben wir uns mit unserer ganzen Aufmerksamkeit ins Energiezentrum und sammeln uns.

„Ich bin das All, das All ist Ich“

Wir sitzen, liegen oder stehen ganz entspannt und atmen Licht aus den kosmischen Weiten. Die Wirbelsäule bewegt sich leicht, wir lächeln aus ganzem Herzen. Der Körper füllt sich mehr und

mehr mit bewegtem Licht. Das Licht fließt in jede Körperzelle hinein, macht sie durchsichtig und durchlässig, bringt sie zum Lächeln. Der ganze Körper wird durchsichtig und durchlässig und beginnt zu strahlen. Gleichzeitig beginnt das Licht den Körper zu dehnen. Wir beginnen zu wachsen, werden groß und größer, immer lichter und durchsichtiger. Allmählich überragen wir die Erde an Größe und wachsen ohne Unterlaß. Mit jedem Atem brodeln mehr Licht in unserem Innern. Das Licht von außen durchdringt unsere Konturen und mischt sich mit dem Licht, das sich in uns mehrt und nach außen strömt. Je zufriedener wir sind, je intensiver das Lächeln aus unserem Innern steigt, desto durchlässiger werden wir und desto größer wird der Austausch mit dem heilenden Kosmos. Mit jedem Atemzug durchfließt es uns und mit jedem Atem wird unser Lächeln im Weltall verteilt. „Ich bin das All, das All ist ich“.

Wir genießen diesen Anblick. Unsere Organe sind unermeßlich, unsere Zellen sind zumindest einige Meilen groß. Sie werden durchströmt und sehen das bewegte Licht, hören sein Rauschen, spüren den Druck, riechen den frischen Duft.

Dann beginnen wir unseren Rückzug aus den kosmischen Weiten, verdichten und verkleinern uns. Allmählich nehmen wir unsere Konturen deutlicher wahr und bekommen unsere gewohnte Gestalt. Jede Zelle spürt ihre neue Frische. Im ganzen Körper prickelt und schwingt es noch.

Wir lassen alles zur Ruhe kommen. Zum Schluß sammeln wir die kosmische Fülle in unserer energetischen Mitte und versinken in ihr.

Energieverteilung nach der Übung

Anschließend können wir, wenn uns danach ist, die Hände vor dem Körper gegeneinander reiben, und mit dieser Energie die Nierengegend und den Gürtelstreifen massieren. Die Hände entleeren sich dabei rasch. Wir laden sie auf, indem wir sie immer wieder gegeneinander reiben. Wir reiben und zwicken die Ohren von oben nach unten am Ohrrand entlang bis zu den Ohrfläppchen. Wir fahren mit den ausgestreckten Mittelfingern durch die Winkel und Windungen der Ohrmuschel, bohren in den Gehörgängen, „schwingen“ aus den Handgelenken und „ziehen sie wie einen Stöpsel heraus“. Zum Schluß klopfen wir die Energiebahnen durch: erst die Yin-, dann die Yang-Seite. Wir heben die Arme hoch und klopfen bei der linken Hand beginnend die Innenseite des Arms über den Hals bis zur Brust durch; dann den rechten Arm; anschließend mit beiden Händen die Vorderseite des Körpers und die Innen- und Vorderseiten der Beine bis zu den Füßen. Hier wendet sich die Klopfrichtung und führt über die Außenseite des Fußrückens zur Hinterseite der Beine den Rücken hoch, die Hinterseite des rechten und schließlich des linken Arms bis zu den Fingerrücken. Wir klopfen nochmals den gleichen Weg, weil er gar so schön war. Dann heben wir ein paar Mal die Knie, stützen uns mit den Händen auf sie und kreisen mit dem Oberkörper einige Male in beide Richtungen.

Rückwärtsgehen

Wenn es uns möglich ist, gehen wir zum Schluß rückwärts, gerne im Kreis, damit wir mit niemandem zusammenstoßen. Wir sind dabei locker und entspannt, die Arme und auch die Beine schlenndern. Zunächst ist unser Rücken mit Augen besetzt, anschließend sammeln wir die Aufmerksamkeit und siedeln sie in das Gebiet um den Mingmen und das Kreuzbein an. Später steigen wir mit der gesammelten Aufmerksamkeit ins Körperinnere - in die inneren Organe, in die Wirbelsäule und in die Gelenke. Wir lockern, lächeln, beobachten. Der Gang nach hinten ist sehr wichtig. Meist gehen wir nämlich nach vorne, was unserem zielstrebigem Lebensstil entspricht. Wie der Gang nach vorne den ganzen Körper auf eine bestimmte Weise bewegt und dabei ganz bestimmte Energien entwickelt, so auch der Gang nach hinten. Nur geht man ihn im Leben zu selten. Der Wechsel der Richtung ist heilsam. Er



rückwärts gehen

bringt eine Wende. Er führt uns auch in der Zeit zurück - zurück in unsere Kindheit, und aktiviert sogar den pränatalen Energiefluß. Täglich sollten wir ein bißchen rückwärts gehen. Wer nicht körperlich gehen kann, geht in Gedanken.

Zusammenfassung

Die meisten Übungen dieser und der letzten Ausgabe kreisen um „Reinigung“. Wir streben eine „Generalreinigung“ an. Wir reinigen Leib und Seele und alle Körperzellen, befreien sie von schweren Belastungen und versorgen sie mit frischer Energie. Die seelische Reinigung ist ein wichtiger Schritt des ganzen Heilungsprozesses. Ihr vielleicht wichtigster Teil ist die Versöhnung: mit der Welt, mit dem anderen, mit sich selbst, mit der Krankheit. Versöhnung schafft eine neue Basis, verwandelt den Gegner zum Partner. Statt uns in endlosem Kampf zu erschöpfen, lassen wir uns auf den anderen ein, schenken wir ihm Gehör und gehen ihm großzügig entgegen.

Zur Versöhnung brauchen wir Entspannung und Inneres Lächeln. Es geht aber kaum, aus dem Herzen lächeln, wenn wir innerlich nicht versöhnt sind. Es gelingt uns nicht immer, diesen verhexten Kreis gleich zu durchbrechen. Es ist auch nicht immer derselbe Weg. Darum üben wir immer alles in einem - Entspannung, Versöhnung und Inneres Lächeln. Irgendwo gelingt der Durchbruch und sobald der geschaffen ist, haben auch die energetischen Reinigungsmethoden Erfolg. Je entspannter wir sind, umso detail- und weitreichender ist die innere Sicht. Je weiter ich mit meiner gesammelten Wahrnehmung ins Weltall vordringe, um so reinere Energie kann ich mir holen. Je tiefer ich in die Windungen des Hirns mit meinem inneren Auge blicke und seine zierlichen Zellen sehe, umso besser kann es sich erholen. „Wo die innere Sicht ist, ist die Energie, wo aber die Energie ist, ist Heilung“. „Zusammen mit dem Weltall atmen wir und teilen sein Schicksal“ heißt es in der Übung „Huigong“ des ChanMi-Qigong. Aber auch ich verändere das Weltall: „Das Weltall atmet mein Lächeln und teilt mein Schicksal“.

Einigen Menschen liegt mehr die Bewegung, anderen mehr die mentale Arbeit. Vieles ist zwar eine Sache der Gewöhnung und Übung; grundsätzlich aber gilt, daß man v.a. das tun sollte, wofür man eine Neigung hat. Man soll sich nicht zwingen und um jeden Preis versuchen, Energiekreise zu drehen, wenn man merkt, daß sich in der Ruhe der ganze Körper versteift, statt sich zu entspannen. In diesem Fall wendet man sich den Bewegungsübungen zu. Wichtig ist, daß wir durch die Übungen in Einklang mit uns selber kommen.

Das Rückwärtsgehen führt uns zu den Bewegungsübungen, die wir in der nächsten Ausgabe vorstellen möchten.

Abschlußübung

Wir möchten gemeinsam abschließen. Jede Abschlußübung stellt noch einmal die Verbindung zum Makrokosmos unserer Welt wie zum Mikrokosmos unseres Ichs her. Wir können dies in Gedanken vollziehen oder eine feste Übung dafür wählen. Die folgende Übung ist dem ChanMi-Qigong entnommen.

Wir sitzen oder stehen, die Füße sind in Schulterbreite von einander entfernt, die Fußspitzen schauen nach außen. Wir sind entspannt und gesammelt zugleich. Mit unseren lockeren Fingerspitzen nehmen wir Verbindung zur Erde auf, spüren die innere Beziehung und danken dafür. Langsam heben wir unsere Hände seitlich hoch und weiten unseren inneren Blick in alle Weltrichtungen, bis unsere Hände den Himmel berühren. Dort wenden sich die Handflächen zueinander und bringen die ganze Fülle zusammen. Sie verbinden sich und strecken sich bis zum obersten

Licht. Mit einem Gefühl der Dankbarkeit sinken sie dann bis vor die Augen, wo sie sich zum Gesicht hin öffnen und die mitgebrachte Fülle ausströmen lassen: einen Teil davon nimmt das dritte Auge auf, das langsam durch die Wirbelsäule hinuntersinkt ihr Licht und Versöhnung bringt und sich anschließend in die energetischen Mitte zur Ruhe begibt. Die zum Körper gewendeten Handflächen sinken gleichzeitig vor dem Körper und verteilen die Fülle dort. Sie sammeln noch Energie vor dem Becken und legen sich auf dem Bauch übereinander; die Daumen sind miteinander verbunden. Wir nehmen nochmals mit allen Zellen wahr, sind dankbar für unser Dasein. Dann vollziehen wir die Wende nach innen: die Daumen bleiben in Berührung, die Hände öffnen sich und kehren erneut zueinander und zwar so, daß sich die Finger nun durchdringen. Unsere gesammelte Aufmerksamkeit wendet sich nach innen und verdichtet sich zu einem glühenden Funken in unserer Mitte.



Abschlußübung

Text und Fotos:
Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Markt Beralzheim