

Duft-Qigong

(Zitate aus meinem Buch. „Der goldene Drache schüttelt den Schwanz“ und Ergänzungen)

A. Kurzinformation

Duftqigong ist eine Qigong- Form, welche leicht zu erlernen ist. Die Bewegungen sind einfach und werden mehrfach wiederholt. Man unterscheidet Duftqigong I/Grundstufe, Entgiftungsstufe und DuftqigongII/Mittelstufe oder auch Heilungsstufe genannt. Duftqigong ist gerade wegen dieser Einfachheit ideal geeignet für Menschen jeden Alters- vom Kleinkind- bis in das Seniorenalter machen diese Bewegungen großen Spaß. Sie bringen nicht nur eine Entspannung der Muskeln sondern helfen hervorragend beim Stressabbau.

B. Ausführliches zum Duftqigong

Was ist Qigong?

„Qigong“: Mehr als 6000 Jahre reichen die Erkenntnisse über Übungen aus diesem Bereich zurück. Über all die Jahre wurden sie erst von Mund zu Mund, dann mit Schriftzeichen weitergegeben. Viele Schriften über die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers entstanden in diesen Jahrtausenden. Der Begriff „qi“ existiert seit mehreren Tausend Jahren in China. Schon in schriftlichen Aufzeichnungen aus dem 4. -5. Jahrhundert vor Christi werden mehrere Arten des „Qi“ erwähnt. In den Geisteswissenschaften, bei den Philosophen oder in der Medizin ist „qi“ in den unterschiedlichsten Verbindungen zu finden. Liest man heute in einem modernen chinesischen Wörterbuch nach, dann findet man für das Wort „qi“ unter anderem folgende Bedeutungen: Luft, Gas, Atem, Naturphänomene, Moral, Vitalität. Nach der alten chinesischen Vorstellung gibt es keinen Ort im ganzen Universum, in welchem „qi“ nicht vorkommt. „Qi“ hat das Universum erschaffen, so glaubten und glauben es noch heute überzeugte Anhänger der alten Lehre. Yin und Yang existieren durch das „qi“. Ohne „qi“ gibt es kein Leben auf der Welt. Das Schriftzeichen von „qi“ kommt außerdem in vielen Verbindungen mit anderen Schriftzeichen vor. Es wird so zum „Wasser - Getreide - Qi“ oder zum „Harten - Qi“. Und mit jeder „Qi“-Art wird etwas ganz besonderes verbunden. Das ist so ähnlich wie bei den Eskimos, welche weit über 100 Arten von Schnee kennen.

In der Akupunktur und beim Medizinischen Qigong unterscheidet man dann noch das „Leitbahnen - Qi“ oder das „Herz - Qi“. Um jedoch einen Kompromiss für Einsteiger in die chinesische Denkungsweise zu finden, schließe ich mich den Autoren an, die „Qi“ mit Lebensenergie übersetzen. Das ist zwar ungenau, für das Verständnis der Wirkung der Duftübungen auf den menschlichen Körper jedoch durchaus ausreichend.

Genau so kompliziert ist eine Übersetzung des chinesischen Schriftzeichen von „Gong“. „Gong“ im Zusammenhang mit „Qi“ kann die Wirkung oder die Energie sein, die entsteht, wenn sich verschiedene „qi“ miteinander austauschen. „Qigong“ kann jedoch auch die „Arbeit mit unserer Lebensenergie“ oder auch die „Kultivierung der vitalen Energie“ bedeuten. Auch hier nehme ich eine Vereinfachung. „Gong“ setze ich gleich mit Arbeit. Der Begriff „Qigong“ stammt etwa aus der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts. Die weit über Tausend verschiedenen Formen des „Qigong“ (geschrieben auch Qi Gong oder Chi`kung) kann man zusammengefasst in einige Hauptgruppen einordnen. Auch hier gibt es verschiedene Ansätze.

Was ist Duftqigong?

Duft - Qigong oder auch Duft - Qi - Gong oder auch Duftqigong oder in (Pin Yin) Xianggong oder auch Xian Gong geschrieben gehört zu den am schnellsten zu lernenden Qigongformen, welche ich

kenne. Von den verschiedenen Formen des „Qigong“ rechnet man die Übungen des „Duftqigongs“ zur Gruppe des „Buddhistischen Qigongs“ (spirituell).

Da es den gesamten Bewegungsapparat beeinflusst, kann man es auch zum „sportlichen“ oder den Körper kräftigendes „Qigong“ zählen. Duftqigong wurde in verschiedenen Studien medizinisch getestet. Seine Heilwirkung auf den menschlichen Körper wurde eindeutig nachgewiesen. So wird es auch von der Universität in Peking als medizinisch wirksames „Qigong“ anerkannt und auch in vielen chinesischen Krankenhäusern als Heilmethode eingesetzt.

Ein Merkmal, das es jedem sehr einfach macht, Duftqigong, zu erlernen, ist die Tatsache, dass man sich nicht stark auf seinen Körper konzentrieren muss.

Bei anderen Formen, die auch mehr meditativen Charakter haben, kann eine mentale Steuerung des Qi -Flusses oft einen großen Anteil der Übungen einnehmen. Man arbeitet in der Stille, keine Ablenkung ist erlaubt. Jeder kleinste Teil des Körpers steht teilweise unter Beobachtung. Das alles entfällt beim Duftqigong. Man kann hier beim Ausführen der Bewegungen mit einander sprechen, ein Lied singen, gute beruhigende Musik hören, einer Sendung aus dem Rundfunk lauschen oder sich gar einen entspannenden Film im Fernsehen anschauen. Auf diese Art der „Ablenkung“ von der auszuführenden Tätigkeit wird in unserem Körper ein „Gefühl der Leere“ erzeugt.

Welche Wirkungen hat das Duftqigong auf den Körper?

Ich werde versuchen möglichst kurz und allgemein verständlich auf diese äußerst komplexe Frage eine Antwort zu geben. Bei der Grundstufe des Duftqigong sind die Übungen auf den Oberkörper beschränkt. Sie sollen sanft und harmonisch ohne Anspannung ausgeführt werden. Da die Bewegungen der Grundstufe nur unseren Oberkörper betreffen, besteht die Möglichkeit, sie im Sitzen oder gar im Liegen zu praktizieren. Die Schulter und der Nackenbereich profitieren bei der Ausübung der Duftübungen in jedem Fall. Alle Übungen der Grundstufe sind einfach und daher sehr schnell zu erlernen.

Wir können den Kopf leichter drehen, die Arme schmerzen beim Anziehen nicht mehr, wenn wir sie heben. Das Schultergelenk arbeitet wieder optimal. Aber, warum verschwindet der Heuschnupfen, wird der Husten weniger quälend wenn man die Übungen regelmäßig ausführt?

Jahrhunderte lang bestand in der modernen Schulmedizin die Ansicht, dass die Gehirnmasse im Laufe eines langen Menschenlebens abgebaut oder ungünstig verändert wird und keinerlei Zuwachs mehr erfährt. Kurz gesagt, bedeutet das, dass „wir „verkalken“, vergesslich und starr werden. Man glaubte, dass die so „Alten“ sich in ihr Schicksal ergeben sollten. Forschungsergebnisse der neueren Zeit belegen allerdings, dass das Gehirn sich lebenslang verändern kann, dass neue Gehirnzellen entstehen untereinander Verknüpfungen aufbauen.

Was hat diese Erkenntnis nun mit dem „Qigong“ zu tun? Wenn wir Qigong – Übungen machen, wird nicht nur unser Körper trainiert. Qigongübungen bereiten Freude, bringen Spaß und Entspannung und sie helfen uns, die Gesundheit zu stabilisieren. Und dies ist der Ansatzpunkt. Regelmäßiges Meditieren stärkt den linken Stirnlappen. Menschen, welche oft unter Depressionen leiden, misstrauisch oder vorwiegend pessimistisch sind, haben nachweislich mehr Aktivitäten im rechten Stirnlappen zu verzeichnen. Der linke Stirnlappen ist „vernachlässigt“. Daher sollte man sich also nicht mit negativen Gedanken den Kopf „heiß machen“. Man schadet sich. Chronischer Stress kann dazu führen, dass sich eine ständige Müdigkeit bemerkbar macht, eine Muskelschwäche entsteht, der Blutdruck steigt, das „Gedächtnis nachlässt“, das Immunsystem sich verändert u.s.w.

In Deutschland wird „Qigong“ und auch „Taiji“ von einigen Krankenkassen als Stressabbau-Hilfe eingestuft. Teilweise werden sogar Kosten für einen Kurs pro Jahr übernommen.