

Krankengymnastik

**Zeitschrift für
Physiotherapeuten**

**Qigong Yangsheng –
Bewegungslernen im Rhythmus
von Ruhe und Bewegung –
Gedanken zur Schulung des Rückens**

T. König, A. Köhler

Redaktion: Antje Hüter-Becker, Neckargemünd – Sonderdruck 55. Jg. (3/2003) Seiten 400-402

© R. Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
Lazarettstraße 4, 80636 München
<http://www.ptnet.de>



Qigong Yangsheng – Bewegungslernen im Rhythmus von Ruhe und Bewegung – Gedanken zur Schulung des Rückens

T. König, A. Köhler

Zusammenfassung

Über die sozioökonomische Bedeutung der Rückenschmerzen herrscht in Deutschland breiter gesellschaftlicher Konsens. Dagegen divergieren die Meinungen über die Ursachen von Rückenschmerzen in der Literatur schon deutlich. Die Vielzahl der Behandlungsstrategien zeigt das große Maß der Verunsicherung. Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) nach dem Lehrsystem von Jiao Guorui stellt eine geeignete Methode dar, um unter anderem durch die Schulung der Körperwahrnehmung zu einer Verbesserung der Körperstrukturierung zu gelangen, beides unabdingbare Bestandteile eines ganzheitlichen Präventions- und Behandlungskonzepts. Es wird auf Besonderheiten des Lehrsystems von Jiao Guorui und deren Nutzen für das Bewegungslernen eingegangen.

Schlüsselwörter: Qigong, Yangsheng, Bewegungslernen, Körperstrukturierung, Stressbewältigung

Summary

Qigong Yangsheng: learning the rhythm of rest and movement – thoughts on back schooling

It is generally agreed upon in Germany that back pain is of no little socio-economic significance. By contrast, when one reviews the pertinent literature, there are diverging opinions about its causes. The variety of treatment methods also reflects a high degree of uncertainty. Qigong Yangsheng (Qi-exercises for life-care) according to the teachings of Jiao Guorui, presents a suitable method to achieve, among other things, an improvement of body structure through the training of body perception, both of these being essential elements in any holistic prevention and treatment concept. We explain the special teaching methods used by Jiao Guorui and their suitability for exercise instruction.

Key words: Qigong, Yangsheng, exercise instruction, body structuring, overcoming stress

Résumé

Qigong Yangsheng – apprentissage moteur au rythme d'une alternance entre repos et mouvement – réflexions sur l'école du dos

Dans la société allemande, il y a un large consensus concernant l'impact socio-économique des dorsalgies. En revanche, en ce qui concerne les causes des dorsalgies, les opinions divergent grandement dans la littérature y relative. La multitude des propositions thérapeutiques est indicatrice du manque de certitude dans ce domaine. Le Qigong Yangsheng (exercices Qi pour soigner la vie) selon le système d'enseignement de Jiao Guorui est une méthode appropriée pour arriver à une meilleure structuration du corps. En effet, un des moyens pour y arriver est l'entraînement de la perception du corps. Or, tant la perception du corps que la structuration du corps sont des éléments indispensables d'une approche holistique de la prévention et du traitement. Quelques particularités du système d'enseignement de Jiao Guorui sont soulignées ainsi que leur utilité pour l'apprentissage moteur.

Mots-clés: Qigong Yangsheng, apprentissage moteur, structuration du corps, contrôle du stress

„Die Verschiedenheit in der Auffassung über Art und Genese der spondylogenen Beschwerden geht bereits aus den unterschiedlichen Definitionskriterien in der Diagnostik hervor. So findet man rein topische Diagnosen wie Kreuzschmerz bzw. Lum-

balgie, des weiteren fragwürdige strukturanalytische Bezeichnungen wie Bandscheibenschaden, Spondylose, Rheumatismus, die als Voraussetzung für eine entsprechende Therapie gelten sollen. Besonders häufig sind dabei auf dem Weg zu

einer festen Diagnose die beiden Sackgasen, nämlich die Abnützung oder beim Fehlen eines pathomorphologischen Substrates die allzu frühe Ventilierung von psychischen Alterationen als Krankheitsursache.“ (11, S. 23).

Bisherige Erklärungsmodelle für Kreuzschmerz sind zu rigide

Noch immer dominiert die Theorie von den überwiegend degenerativ verursachten Kreuzschmerzen die orthopädische Fachwelt. „Statische und degenerative Veränderungen der Lumbosakralregion stehen mit 98 % als Ursache von Kreuzschmerzen an erster Stelle.“ (10, S. 338). Die Definition des Segments mit dem Zentralfokus Bandscheibe im Zeitalter von Computertomographie und Magnetresonanztomographie erweist sich als hinderlich. Sie vernebelt den Blick auf Ganzheitlichkeit und Mehrdimensionalität menschlicher Bewegungsmuster und Bewegungsabläufe. Das Interesse des Patienten wird auf den Bandscheibenverschleiß fixiert, die allzu häufige Passivität hat damit ihre Rechtfertigung. Neuere Forschungen über die Funktion der tiefen Rückenmuskeln (*Hamilton*) sowie zur Dreidimensionalität der Bewegungsmuster (*Larsen*) unterstützen die Theorie von der Wirbelsäule als in sich geschlossener funktioneller Einheit, die sich in einem dynamischen Gleichgewicht befindet. Als eine bewegliche, schwingende und vor allem komplex rotierende Achse ist die Wirbelsäule eingebunden in ein ganzkörperliches System aus Rotation und Gegenrotation.

Der neuromotorisch-dynamische Aspekt muss deutlicher betont werden

Die Arbeit von *Hamilton* belegt den engen Zusammenhang lumbaler Schmerzen mit der Dysfunktion von *M. multifidus* und *M. transversus abdominis*. „Der *M. multifidus* weist an den Lumbalsegmenten bei Patienten mit akuten, erstmaligen Kreuzschmerzen eine rasch entstehende Atrophie auf, während die Dysfunktion des *M. transversus abdominis* durch die motorische Steuerung verursacht wird. Bei Patienten mit chronischen Kreuzschmerzen ist die normalerweise programmierte Aktivierung dieses Bauchmuskels bei raschen Extremitätenbewegungen merklich verzögert.“ (7, S. 17). Gestörte motorische Pattern und deren pathomorphologische Auswirkungen auf Extremitätengelenke kennen wir aus der Manuellen Medizin. Diesen Gedankenansatz gilt es auf die Wirbelsäule zu übertragen.

Qigong Yangsheng schult Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein

Beim Praktizieren von verschiedenen Qigongmethoden kann sich über eine verbesserte Körperwahrnehmung ein gesteigertes Körperbewusstsein herausbilden. Das optimiert über die Harmonisierung der Bewegungskoordination die Körperstruktur. Hierzu geben die sechs Schlüsselpunkte des Qigong Yangsheng nach *Jiao Guorui* einen methodisch wertvollen Rahmen. Sie sind durchgängig angewandte Kriterien, die beim Ausführen aller Übungen berücksichtigt werden sollten. Das Nichtbeachten dieser Übungsprinzipien kann zu unerwünschten Effekten führen.

Diese **Schlüsselpunkte** sind:

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit;
2. Vorstellungskraft und Qi folgen einander;
3. Bewegung und Ruhe gehören zusammen;
4. Oben leicht unten fest;
5. Das rechte Maß;
6. Schritt für Schritt üben.

Die Vorstellung schließender und verdichtender Kräfte in Unterbauch und Becken ist bei den verschiedensten Qigongübungen ein durchgängiges methodisches Prinzip. Beim Üben wird über die Aktivierung des *M. transversus abdominis* in Synergie zum Beckenboden eine feine Muskelspannung aufgebaut, die in Kopplung zu einer hängenden Kraft im Rücken, durch langsame, kontrollierte und seitengleiche Aktivierung der lumbalen *Mm. multifidi* geübt wird. Dieses Muskelspiel zu erlernen bedarf im Allgemeinen einer längeren Übungsdauer und einer helfenden Korrektur (Fazilitation), um in seiner Stärke und seiner Koordination den Bedingungen des Übenden angepasst zu werden.

Im Qigong spielt die Qualität der Muskelspannung eine große Rolle

Gerade für Muskeln mit geringer Längenänderung, wie *M. transversus abdominis* und *M. multifidus*, sind zur Kräftigung isometrische Übungen besonders geeignet. Biomechanische Studien zeigten, dass „nur geringe Grade der maximalen Willkürkontraktion nötig sind, um die Muskelsteifheit zu erhöhen und um damit für eine optimale segmentale Stabilität zu sorgen.“ (8, S. 9). In der Praxis zeigt sich,

dass niederschwellige Muskelkontraktionen nur bei ausreichend guter Körperwahrnehmung trainiert werden können. Besonders für Qigongübende, die zuvor Kraftsport, Muskelaufbautraining oder Leistungssport betrieben haben, ist es eine Übungserfahrung, die nach einiger Übungspraxis als neue und angenehme Art der Kräftigung empfunden wird. Im Qigong spielt die Qualität der Muskelspannung eine große Rolle. Durch die verbesserte Körperwahrnehmung kann der Übende muskuläre Dysbalancen erfühlen und zunächst in der Übungspraxis, später spontan im Alltag regulieren. „... falsch verteilter Tonus entsteht zuerst einmal durch falsches Wollen. Die bewußte Kontrolle ist die oberste, die entscheidende Instanz, und das tonische Muster wird mit der Zeit entstellt.“ (2, S. 129).

Im natürlichen Rhythmus von Ruhe und Bewegung normalisiert sich die Muskelspannung

In der Synchronisation von Bewegung, Ein- und Ausatmung, Blickrichtung und als Widerstand Schwerkraft finden sich auch die Prinzipien der postisometrischen Relaxation verwirklicht. Auf diesem Wege gelingt die angestrebte Hemmung verspannter Muskulatur mit dem Ziel, die Verspannungen zu lösen, die Gelenke sanft zu mobilisieren und den Muskeltonus zu normalisieren. Beim Qigong kann der Übende zu einem „besseren Selbstgebrauch“ (*Feldenkrais*) gelangen. Durch die gleichmäßigen Wechsel aller Bewegungsabläufe von rechts nach links, verschiedene Schrittvarianten, Steigen und Sinken, werden unterschiedliche Beckenstellungen zur Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule ausgeführt. Die Gelenk schonende und mobilisierende Bewegungsführung, die meist einfachen Körperhaltungen, die individuell angepasst werden, die Klarheit der Bewegungsabläufe haben den Vorteil, das Qigong bis ins hohe Lebensalter praktiziert werden kann (*Zumfelde-Hüneburg*).

Durch Qigong eintreten in Ruhe, Tiefenentspannung und Stressabbau

Einsamkeit und Angst – Verlust- oder Versagensangst scheinen zum vorherrschenden existenziellen Gefühl des Menschen im 21.

Jahrhundert zu werden. Verursacht durch den Verlust von Geborgenheit und Sicherheit in einem System zunehmender Globalisierung ohne innere Wertestruktur entstehen reflektorisch vegetative und somatische Reaktionen und Dysregulationen wie u. a. chronische Muskelspannungsstörungen, Tinnitus und Migräne (Friedrichs). Im Qigong sollen Freude, Wohlfühlen und das persönliche Erleben von geistiger und körperlicher Entspannung im Vordergrund stehen. Dadurch kann der Übende zu einer konzentrativen Entspannung im Sinne einer Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Körper und dem eigenen Ich gelangen. Die eintretende Ruhe basiert auf dem Erleben einer inneren Stabilität. Der Praktizierende konzentriert sich auf den eigenen Körper und die momentanen Abläufe in Körper und Geist. Diese meditative Konzentration ermöglicht bei längerer Übungspraxis eine Fokussierung auf Ganzheitserfahrungen. Wahrscheinlich findet eine verbesserte Synchronisation der Hirnströme im Sinne einer erhöhten Wachsamkeit statt. „Das Maß an Kohärenz zwischen den einzelnen Gehirnteilen erhöht sich beim Qigong mit zunehmender Übungserfahrung. ...Daraus lässt sich schließen, dass Qigong-Übungen zu einem harmonischen, in sich selbst ruhenden Selbst verhelfen können.“ (1, S. 131). Der Übende fühlt sich ruhig und ausgeglichen. Stressabbau kann gelingen.

Aufmerksame Körperwahrnehmung als erster Schritt zur Problemlösung

Bei Qigongübungen in Ruhe befindet sich der Körper äußerlich in einer ausgesuchten ruhigen Körperhaltung, welche die physiologischen Abläufe fördert. Die Körperhaltungen können unter therapeutischen Gesichtspunkten ausgewählt werden. Ruheübungen sind stehend, sitzend oder liegend möglich. Qigong in Ruhe erzeugt eine tiefe Entspannung durch sanftes, ruhiges und bewusstes Atmen und Konzentration auf meditative Bilder. Der Übende lernt, physische und psychische Spannungsfelder bewusst zu erleben (Körperwahrnehmung). Dies ist oft der erste Schritt zur Lösung der Probleme. Gerade aus der Sicht der Psychohygiene und Psychoimmunologie scheint der Entspannung in einer stressorientierten Umwelt eine wesentliche Bedeutung zuzukommen. Die dem Qigong

innewohnende Kraft der positiven Stimulation des Immunsystems ist seit langem bekannt und in verschiedenen Studien untersucht (Cohen). Wir sehen im Qigong einen ganz wesentlichen Teil des Systems der Selbstregulation als Fähigkeit des Menschen, Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht, Kompetenz und das Gefühl der Fähigkeit zur Kontrolle von Stresssituationen herbeiführen zu können.

Aus der den Qigongübungen innewohnenden Harmonie resultiert deren regulierende, regenerierende und aufbauende Wirkung auf den Organismus.

„Die Ruhe hat ihre Gesetze, die Bewegung hat ihre Regeln, einfach sind die Haltungen, doch tiefgründig die ihnen zugrundeliegenden Prinzipien.“ (4, S. 34).

Ein schöner Ausblick

Die Patienten, die morgen an Rückenschmerzen leiden werden, sind heute Kinder und Jugendliche, die aufgrund einer propriozeptiv verarmten Umwelt muskulär deconditioniert sind. Da Qigong nicht nur die Gesundheit fördert, sondern auch Freude bereitet und den Übungen eine natürliche Ästhetik innewohnt, eignet es sich als Baustein zu einer Prävention, die nicht als Pflicht empfunden, sondern mit Freude ausgeführt wird. Insofern wäre es sicher ein Leichtes, Qigong in Schulen, Kindergärten, Rehabilitations-Einrichtungen, in den Freizeit- oder Leistungssport sowie den Alltag zu integrieren.

Literatur

1. Cohen, K.: Qigong, Lizenzausgabe für Weltbild Verlag GmbH 2001
2. Feldenkrais, M.: Das starke Selbst, Insel Verlag 1989

3. Friedrichs, E.: Qigong Yangsheng-ein übedes Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin als Komplementärtherapie bei Kopfschmerz und Migräne, Z.f. Qigong Yangsheng, Med. Lit. Verlagsgesellschaft Uelzen 2001
4. Guorui, Jiao: Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 5. Aufl., Med. Lit. Verlagsgesellschaft Uelzen, 1997
5. Guorui, Jiao: Die 8 Brokatübungen, 2. Aufl., Med. Lit. Verlagsgesellschaft Uelzen, 1996
6. Guorui, Jiao: Das Spiel der 5 Tiere, 1. Aufl., Med. Lit. Verlagsgesellschaft Uelzen, 1992
7. Hamilton, Ch., Richardson, C.: Neue Perspektiven zu Wirbelsäuleninstabilitäten und lumbalem Kreuzschmerz: Funktion und Dysfunktion der tiefen Rückenmuskeln, Manuelle Therapie 1(1997), Thieme
8. Hides, J.A. et al.: Lokale Gelenkstabilisation: Spezifische Befunderhebung und Übungen bei lumbalen Rückenschmerzen, Manuelle Therapie 1(1997), Thieme
9. Larsen, Ch.: 3D-Anatomie-Sehen in der Praxis, Z. f. Physiotherapeuten, 4(1999)
10. Ludwig, J., J. Krämer.: Kreuzschmerz, Der Orthopäde 3(2002), Springer
11. Tilscher, H., Eder, M.: Der Kreuzschmerz im Wechsel der Lebensabschnitte, Hippokrates 1991
12. Zumfelde-Hüneburg, Ch.: Auf festem Fuß ins hohe Alter, Z. f. Qigong Yangsheng, Med. Lit. Verlagsgesellschaft Uelzen, 2001

■ Korrespondenzadressen:

Dr. med. T. König
Hauptstraße 8
34414 Warburg
E-Mail: tassilo.koenig@gmx.de

Annette Köhler
Daspelstraße 4
34128 Kassel
E-Mail: koehler.annette@gmx.net



Dr. med.
Tassilo König

- 1981 - 1987 Studium der Humanmedizin in Leipzig. 1985 während eines Studienaufenthaltes in der Volksrepublik Vietnam erste Kontakte zu fernöstlichen Heilmethoden (Akupunktur und Thai-Chi)
- 1988 Promotion zum Dr. med., Weiterbildung zum Facharzt für Orthopädie 1987 - 1991 an der Klinik für Orthopädie der Universität Leipzig
- seit 1991 in eigener Praxis als Facharzt für Orthopädie niedergelassen
- 1991 Abschluss der Ausbildung Akupunktur und TCM, 1992 Abschluss in Manueller Therapie/Chirotherapie
- seit 1996 Ausbildung zum Übungsleiter Qigong Yangsheng
- seit 1997 Anerkennung der Zusatzbezeichnungen „Physikalische Therapie“ und „Sportmedizin“