

WILHELM MERTENS
HELMUT OBERLACK

QIGONG



G|U

Akupunkturtafel mit Akupunkturpunkten von der Schläfe bis zum Fußrücken (China, 19. Jh.). Diese Punkte können mittels Akupunktur und Akupressur gezielt behandelt werden.

Die fünf Elemente

Die Organe werden den fünf Elementen zugeordnet, dem neben der Philosophie von Yin und Yang bekanntesten Ordnungssystem der TCM. So gehört beispielsweise die Leber zum Holz, das Herz zum Feuer, die Milz zur Erde, die Lunge zum Metall und die Niere zum Wasser.

Auch Emotionen werden den fünf Elementen zugeordnet, beispielsweise die Wut dem Holz, die Freude dem

Feuer, die Sorge der Erde, die Trauer dem Metall und die Angst dem Wasser. Ebenso Körpergewebe, Tages- und Jahreszeiten, Farben, Geschmacksrichtungen und vieles andere mehr.

Ein Beispiel, das gleichzeitig zeigt, dass es auch im Westen Analogien zu diesem Denken gibt: Leidet jemand unter einem lang anhaltenden Gefühl von Überforderung und ist ängstlich und ausgemergelt, so hat das in der TCM mit einer Schwächung der Nierenenergie, zu tun. Die Nieren stehen vereinfacht gesagt für die Essenz, die Grundenergie, die ein Mensch hat. Auch wir sagen: »Das geht mir an die Nieren«, wenn uns etwas ernsthaft beeinträchtigt, und

beziehen dies sowohl auf die körperliche als auch auf die emotionale Ebene.

Die fünf Elemente stehen durch verschiedene Zyklen miteinander in Verbindung. So gibt es den »nährenden Zyklus«: Holz nährt Feuer, Feuer nährt Erde, Erde nährt Metall, Metall nährt Wasser, und Wasser nährt wiederum Holz. Und es gibt den »Kontrollzyklus«: Wasser kontrolliert Feuer, Feuer kontrolliert Metall, Metall kontrolliert Holz und so weiter.

Ärzte der TCM, aber auch erfahrene Qigong-Meister nutzen das Wissen um diese und andere Zyklen, um ganz gezielt auf den Qi-Fluss ihrer Patienten beziehungsweise Schüler Einfluss zu nehmen.

Stärkt man zum Beispiel die Leber (Holz), nährt man damit auch das Herz (Feuer). Zugleich muss man im Auge behalten, dass die Milz (Erde) eingeschränkt werden kann und dass auch die Emotionen, das Körpergewebe und andere Aspekte der jeweiligen Elemente angesprochen werden können.

Dauerhafte Harmonie gibt es nicht

Es ist praktisch unmöglich, dauerhaft einen ungestörten Qi-Fluss im Körper aufrechtzuerhalten. Zu viele fremde und auch selbst zu verantwortende Einflüsse stören die Harmonie des Qi-Flusses.

Dies braucht uns im Prinzip nicht weiter zu beunruhigen. Es gehört ganz einfach zum Leben dazu. Es sollte uns allerdings motivieren, regelmäßig dafür zu sorgen, dass Disharmonien sich nicht manifestieren können und der freie Qi-Fluss wieder anregt wird. Wir können uns an Spezialisten wenden, die uns dabei helfen. Ein Akupunkteur beispielsweise beeinflusst mit seinen Nadeln den Qi-Fluss, ein Masseur mit Akupressur.

Wir können aber auch selbst etwas tun, nämlich mit geeigneten Übungen bestimmte Körperregionen, Leitbahnen und auch das Qi anregen. Wir können pflegend und ausgleichend auf Körper und Seele einwirken. Diese Übungen, die