



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Medizinisches Qigong Yangsheng:

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Theorie und Praxis der traditionellen Lebenspflege

Vortrag beim Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten-Baden am 14. 07. 2025

Referentin & Skript: **Dipl.-Psych. Cornelia Marschall**

„Ich werde darüber berichten, was ich in mehr als zwei Jahrzehnten des Lernens und Übens erfahren und verstanden habe.“

Definitionen

- **„ACHTSAMKEIT** ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick des täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Sie lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark. Wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.“ (Thich Nhat Hanh 2009)
- **QIGONG** = Arbeit oder Übung mit der Lebenskraft Qi; Übungen in Ruhe in Bewegung. Anpassung der Übungen an die eigenen Möglichkeiten. Eine achtsamkeitsbasierte Methode.
- **QIGONG YANGSHENG** = Lebenspflege und Selbstkultivierung; Ziel: ein gutes, langes Leben. Ein harmonisches Leben mit mir selbst, mit meinen Mitmenschen und mit der Natur. In der Gesundheitsförderung, Behandlung und Prävention eine komplementäre, achtsamkeitsbasierte Methode.

In der alten chinesischen Kultur wird die Lebenspflege YANGSHENG sehr weit und umfassend verstanden: sie bestimmt die Alltagsgestaltung: geregelte und gemäßigte Alltagsstruktur; Natur als Maßstab für angemessenes Verhalten; Anpassung an Jahreszeiten; Dichtung, Poesie, Textrezitation und Heillaute; Kalligrafie, Malerei, Musik sowie Raum- und Gartenkunst.

Kulturelle Wurzeln

„Heilkunde, Konfuzianismus, Daoismus, Buddhismus, Kampfkunst, die Lehren der eklektizistischen Philosophen sowie die Volksweisheit fließen im Qigong zusammen.“ (Jiao Guorui)

Weiterlesen: Jiao Guorui: Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht; 1993

Heilkunde = TCM = ein zusammenhängendes System des Denkens und der Praxis, das sich über die Jahrtausende hinweg entwickelt hat – vgl. Huangdi, das früheste medizinische Werk der chinesischen Kultur.

„Lieber Ordnung bewahren, als Unordnung zu korrigieren – das ist das letzte Prinzip der Weisheit. Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, das ist, als grabe man einen Brunnen erst, wenn man durstig ist“.

Aus dem Inneren Klassiker des Gelben Kaisers Huangdi Neijing (Interpretation aus der Qing-Dynastie 1644 – 1911)

Vorbeugen ist besser als heilen!

In der TCM machen Behandlungen im Genesungsprozess rund 30% aus, die Selbstheilungskräfte hingegen 70%! Der Schlüssel zu ihrer Aktivierung liegt in der Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Es wird davon ausgegangen, dass der Organismus im Grunde immer nach Harmonie strebt. Wenn man sich der Harmonie so weit wie möglich annähert, können sich die gesundheitsfördernden Kräfte optimal entfalten.

*„Etwas lernen und sich immer wieder im Erlernten üben –
bringt das nicht Zufriedenheit?“*

(Konfuzius zugeschrieben)

Konfuzianismus: Buchempfehlung Volker Zotz: Konfuzius für den Westen – Neue Sehnsucht nach alten Werten; 2007

Der aus Indien kommende Buddhismus und der chinesische Daoismus sind die anderen beiden großen Geistes-Strömungen, die Chinas Kultur geprägt haben.

Daoismus, das Daodejing, eine frühe Textsammlung in 81 Kapiteln, zugeschrieben dem legendären Urvater Laotse (Laozi) „Der alte Meister“, von dem weder Biografien noch historische Fakten existieren. Er soll zur Zeit des Konfuzius gelebt haben. (Martina Darga: Laotse; 2003)

HIER: Bertolt Brecht: Die Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration.

Auch zu finden in Cornelia Marschall: Harmonie für Körper, Geist und Seele; 2024

Das Medizinische Qigong (Yangsheng) gilt als eine Säule der TCM.

Die Fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin TCM

- I. Akupunktur
- II. Tuina
- III. Arzneimitteltherapie/Phytotherapie
- IV. Ernährungstherapie
- V. Medizinisches Qigong (hier: Yangsheng)

Klinischer Kontext

Rhythmische Bewegungen, wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg geübt werden, tragen dazu bei, das Gehirn zu entspannen. Bei Stress oder auch bei Depression zeigen sich starke Erregungsmuster im Cortex, die beruhigt und ausgeglichen werden können. Qigong hat sich bewährt als eine Methode zur Reduzierung von Stress und anderen Belastungen - „Druck rausnehmen!“ - als Möglichkeit der Selbstregulation, von Beginn an häufig verbunden mit einem Erleben von Selbstwirksamkeit.

Weitere Anwendungsgebiete: Psychosomatik, Psychiatrie, Orthopädie, Kardiologie, Schmerz- und Traumatherapie, Onkologie.

Grundmuster der Lebensbewegung: Steigen und Sinken; Öffnen und Schließen; Entfalten und Verdichten.

Weiterlesen: Jiao Guorui/Gisela Hildenbrand (Hrsg.): Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien; 2019

Qigong: immer wieder die äußere und innere Aufrichtung – vgl. Charly Brown

Erde und Himmel verbinden – Verwurzelung und Aufrichtung gehören zusammen – „Stehen wie ein Baum“ – „Stehen wie eine Kiefer“ - Bäume sind in der Erde verwurzelt und streben nach oben, zum Himmel hin. Diese Aufrichtung (Yang) erfolgt aus der unteren Stabilität, aus der Wurzel (Yin). Wichtig: Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Merkmale von Stressoren in der heutigen Zeit (Karin Meissner)

Leistungsstressoren und Beziehungsstressoren

Stressoren oft in der Zukunft (antizipiert, sich sorgen)

Psychische Stressoren häufiger als körperliche; können sowohl starke körperliche als auch psychische Stressreaktionen auslösen:

- Liebe und Anerkennung
- Sicherheit
- Kontakt und Zugehörigkeit
- Selbstverwirklichung und Selbstwertstärkung

Die Einheit der Gegensätze, das Ganzheitliche, das stetig sich Wandelnde, das Sowohl-als-auch machen den Begriff der Komplementarität aus, der die chinesische Geistes- und Kulturgeschichte von Beginn an durchzogen hat.

Die Einheit der Gegensätze: Komplementarität

Grundlegende Naturgesetzmäßigkeit = Wandel von Yin und Yang (weiche, fließende Übergänge)

- Yin und Yang = komplementäre, sich bedingende, gegenseitig fördernde und begrenzende Phänomene
- Im Qigong = innen und außen: nach außen öffnen und verbreiten, nach innen schließen und einsammeln; sinken und steigen; ein- und ausatmen; bewegen und innehalten; Aktivieren und Speichern des Qi

Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Transformation in den Alltag

- Vita activa (Yang) und Vita passiva (Yin)
- Bewegung (Yang) und Ruhe (Yin)
- Sonne, Licht, Wärme (Yang) und Schatten, Kühle (Yin)
- Einsatzbereitschaft (Yang) und Rückzug (Yin)
- Stärke (Yang) und Weichheit (Yin)

Das Resonanzgeschehen in der (chinesischen) Welt

alle Wesen, Dinge, Phänomene sind dem Yin und dem Yang zugeordnet.

Besonderheiten der Chinesischen Medizin TCM: Wandlungsphasen

- I. Yin und Yang im dynamischen Wechselspiel
- II. Qi (Lebenskraft) und Xue (Blut)
- III. Das Konzept der fünf Wandlungsphasen
- IV. System der Leitbahnen und Akupunkturpunkte

Gemäß der traditionellen chinesischen Resonanz-Lehre sind alle Wesen, Dinge und Phänomene der Welt dem Yin und dem Yang zugeordnet – aber auch den fünf Elementen und Grundenergien Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall sowie den Funktionskreisen und Organen, den Jahreszeiten, den Geistesaspekten und vielem mehr.

Weiterlesen: Klaus-Dieter Platsch: Die fünf Wandlungsphasen; 2005

Die Wandlungsphasen als Kernstück der TCM

- setzen die kosmischen und irdischen Erscheinungsformen in Beziehung zueinander,
- verbinden den Menschen mit Himmel und Erde,
- implizieren die untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele,

- geben allen Lebensprozessen eine Ordnung in Raum und Zeit.
Weiterlesen: sich selbst regulierendes System (kybernetisches System), in dem sich alle Elemente fördern mit dem Entstehungszyklus und zugleich mäßigen mit dem Kontrollzyklus.

Die Erde = die Mitte

Im Qigong: alle Bewegungen entstehen aus der Mitte heraus und kehren wieder in die Mitte zurück – hier wird die Energie Qi gesammelt, gespeichert und von hier aus wird sie dorthin verteilt, wo sie gebraucht wird. Die Mitte ist der nährende, gebende Pol des Körpers.

Mit einer gesunden Mitte stehen wir gut geerdet, mit beiden Füßen auf dem Boden und gehen konzentriert unseren Aufgaben nach. **(3. Brokat-Übung)**

In der Qigong-Praxis geht es vor allem um den nährenden Aspekt der Mitte

Die Mitte wird gestärkt durch

- eine angemessene Lebensweise und Ernährung (warm essen und trinken),
- das Herstellen von Verbindungen (auf allen uns bekannten Ebenen),
- Ausgewogenheit an Ruhe und Bewegung,
- Geistesschulung: wir lenken unsere Gedanken, lassen uns nicht durch sie beherrschen (z.B. Gedankenkreisen, zwanghaftes Grübeln etc.) – wir lernen, uns besser zu konzentrieren; vgl. Aus 1000 Gedanken einen machen; Inwendig lernen = to learn by heart,
- Hinwendung zu den schönen Dingen des Lebens,
- regelmäßiges Üben – besser 5 Min am Tag als 30 Min in der Woche,
- Achtsamkeitspraxis; innere Stille bewahren.

Weiterlesen: Ted Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin; 2001

„Das Praktizieren von Qigong ist eine Möglichkeit der Selbstregulierung, des Selbstaufbaus und der Selbstwiederherstellung.“
(Jiao Guorui)

Und wir alle wissen darum, dass die Reaktivierung bisher unterdrückter Selbstheilungskräfte vor allem dann möglich ist, wenn es gelingt, etwas wiederzufinden, was einem verloren gegangen ist, oder wieder an etwas anzuknüpfen, was unterbrochen oder getrennt war auch auf einer neurobiologischen Ebene geht es also darum, wieder Verbindungen herzustellen.

Aus Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2015

Für Rückfragen schreiben Sie mich gerne an: c.s.marschall@web.de

Mein Buch

HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE:

Bewährte Qigong-Übungen und philosophische Betrachtungen zur Lebenspflege (Yin-Yang)
von **Cornelia Marschall** (Autorin)

Preis: 24 Euro

Herausgeber: Drachenhaut Verlag

Erscheinungstermin: 24. Oktober 2024

Seitenzahl der Print-Ausgabe: 200 Seiten

ISBN-10: 3943314863

ISBN-13: 978-3943314861

Abmessungen: 20.7 x 2.3 x 20.8 cm

In der traditionellen chinesischen Medizin und Philosophie gilt die Harmonie der Urkräfte Yin und Yang als Grundlage für ein gutes, gesundes Leben. Viele seelische und körperliche Disharmonien sind darauf zurückzuführen, dass es nicht gelingt, dieses Gleichgewicht herzustellen und die Lebenskraft zu bewahren. Dieses erzählende Sachbuch erweitert das Verständnis für die fernöstliche Denkweise und lädt zur wohlwollenden Selbsterkundung ein. Die vertiefende Annäherung an alte Weisheitskonzepte und bewährte Methoden zur Lebenspflege (Qigong, Taiji, Yoga) kann besonders in der heutigen Zeit eine wertvolle Inspiration sein.

Über die Autorin

Cornelia Marschall ist Diplompsychologin, Fachzeitschriftenredakteurin und Qigong Lehrerin. In der daoistischen Philosophie und in der Tradition des Qigong Yangsheng hat sie viele Anregungen für eine umfassende Lebenspflege und Kultivierung der Lebenskräfte gefunden. Die auf der daoistischen Philosophie basierende ökologische Naturethik betrachtet sie als Wegweiser – insbesondere in Zeiten, in denen die Auswirkungen des Klimawandels ein Umdenken dringend erforderlich machen. In den vorliegenden Essays finden außerdem autobiografische Momente, Reise-Eindrücke, interkulturelle Überlegungen und die „Schatzkammern der Poesie“ ihren Platz: auch Autoren wie Bertolt Brecht oder Hermann Hesse, beide inspiriert durch die ostasiatische Kultur, bieten sich auf unserem Lebensweg als Begleiter an.