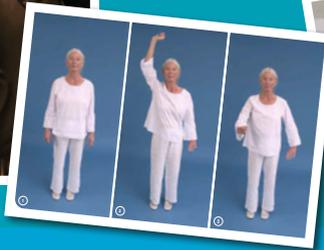
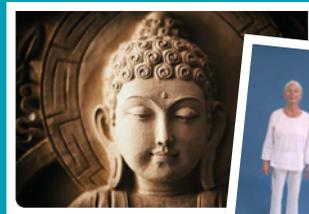


Lotz • Oxfort

Qi Gong

75 Therapiekarten



BELTZ

Leseprobe aus Lotz und Oxfort, Qi Gong, ISBN 4019172101091

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der

VerlagsgruppeBeltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101091>

Inhalt

1 Einführung	4
2 Grundgedanken	5
3 Inhaltliche Struktur des Kartensets	6
4 Anwendungsmöglichkeiten	7
5 Die 75 Karten im Überblick	10
6 Literatur	28
7 Bildnachweis	29

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101091

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Anja Pils
Herstellung und Satz: Victoria Larson
Fotografien der Qi Gong-Übungen: Andreas Freund
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

»Das Wunder, auf das ich so lange gewartet habe, bin ich selbst.« *Selma Lagerlöf*

1 Einführung

Noch nie konnten Menschen sich an so viel Komfort erfreuen, so weitreichende Erfindungen in ihrem Alltag nutzen wie in den letzten Jahren. Und es scheint besonders schwierig, mit und in dem »Fort«-schritt die Balance zu halten, sodass er uns nicht »fort«-bringt von dem, was uns im Leben wichtig ist.

Balance erzeugen, in Balance sein und zu bleiben sind zentrale Anliegen jeglicher Praxis im Qi Gong. Diese Grundausrichtung lässt sich zurückverfolgen bis in frühe Zeiten der Menschheitsgeschichte. Im Klassiker des Gelben Kaisers, einem über 2000 Jahre alten Standardwerk der Chinesischen Medizin, wird ein typisches Szenario beschrieben, praktisch wie metaphorisch: Die Menschen bewegten sich, um der Kälte zu begegnen, und sie zogen sich in den Schatten zurück, um der Hitze zu entgehen. So spielen Bewegen und Ruhen schon immer eine maßgebliche Rolle zur Erhaltung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten.

Dieses realitätsanerkennende, gegensteuernde Ausgleichen ist im Konzept von Yin und Yang in Bild und Wort gefasst und findet hier sein philosophisches Zuhause: das permanente Wechselspiel zweier widerstreitender Kräfte, welche als Pole eines großen Ganzen einander bedingen, sich ergänzen und gegenseitig umwandeln. Diese Philosophie drückt sich in diesem Kartenset als Grundhaltung und Herzstück aus als bereicherndes Sowohl-als-Auch. Konkret bedeutet das im Qi Gong, Körperhaltungen, Bewegungen, Atmung, Gefühle, Gedanken und Vorstellungskraft ausgleichend zu

regulieren, damit die Lebenskraft Qi ungehindert fließen und sich entfalten kann. Somit drückt Qi Gong eine geistige Haltung aus und verkörpert eine praxisbezogene Bewegungskunst.

Wir sind dankbar, dass uns Qi Gong als Weg tief bereichert, unser Gesund-Sein nährt und als Erkenntnisweg inspiriert und beflügelt. Immer wieder dürfen wir als Übende und Lehrende die heilsame Kraft dieser alt-ehrwürdigen Kunst erfahren und in der therapeutischen Arbeit gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten allumfassend wachsen.

Unser gemeinsamer Lebensweg ist auch unser gemeinsamer Übungsweg. Die Schule für Nei Yang Gong, die Praxis für Chinesische Medizin und die Praxis für Psychologie haben nicht nur unter einem Dach Platz gefunden, sondern sind in ihrer Synthese das inspirierende Herzstück und die lebendige Grundlage für dieses Kartenset.

In besonders wertschätzender Verbundenheit sind unsere Lehrerin – unsere »Meisterin« – Liu Yafei, unsere Lehrerin Zhou Li, unsere Lehrer Feng Yijian und Xiao Yuande sowie unsere Fach-Übersetzerin Dr. Anna Mietzner in uns lebendig.

Wir danken dem Beltz-Verlag, insbesondere Dr. Svenja Wahl, herzlich für das Ermöglichen dieses Projektes, Andreas Freund für das engagiert-fröhliche Fotografieren und Anja Pils für ihr liebevolles, konstruktives und geduldiges Lektorieren.

2 Grundgedanken

Ganzheitliche Gesundheitsförderungen und Therapien finden immer mehr Eingang in Medizin und Psychologie. Achtsamkeitsorientierte wie -basierte Verfahren werden zu Grundpfeilern therapeutischen Vorgehens. Die Einheit von Körper und Geist rückt in der Betrachtung und Behandlung in den Fokus. Damit wird einerseits deutlich, wie sich Störungen auf ganz verschiedene Bereiche in einem Menschen ausbreiten können, andererseits jedoch werden die mannigfaltigen Möglichkeiten zur heilenden Einflussnahme erkennbar.

Mit dem Praktizieren von Qi Gong (ausgesprochen »Tchi Gung«) nehmen wir selbstwirksam Einfluss auf unsere psychische wie körperliche Gesundheit. Wir kommen zur Ruhe und bringen gleichzeitig heilende Bewegungen in unser Leben (Oxford, 2011), die – und das ist das Besondere – physiologisch wie mental wechselseitig wirken. So wurde Qi Gong als anerkanntes Entspannungsverfahren in die Zertifizierungsordnung »Multimodales Stressmanagement und Entspannung« aufgenommen.

Ein Beispiel: Dichotomes Denken (Beck & Freeman, 1999), auch Schwarz-Weiß- oder Alles-oder-Nichts-Denken genannt (Lotz, 2020), führt zu dysfunktionalen Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmustern (Ellis, 2008). Diese tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen bei, die es wiederum erschweren, korrigierend-ausgleichende Erfahrungen zuzulassen und zu sammeln. Stattdessen werden die schädigenden Überzeugungen verstärkt und gefestigt. Flexibilität, die sich durch Frageprozesse und empirisch-logische Ableitungen entwickeln könnte (Lotz, 2021), kann so nur schwerlich Fuß fassen.

Mit dem Praktizieren von Qi Gong werden neue Bewegungen erlebt, die durch bewusstes Führen und Leiten auch allgemein auf die geistigen Anschauungen und Empfindungen einwirken. Dabei beeinflussen die körperlichen Bewegungsmuster entsprechend die mentalen Denkopoperationen. Werden z.B. überspannte Streckungen, Verkrampfungen und Blockierun-

gen durch Achtsamkeit vermieden bzw. aufgelöst und ein aktiv-geschmeidiger Bewegungsfluss eingeübt, verändern sich Denken und Fühlen in entsprechender Weise. Die durch dichotomes Denken entstehenden starren Extreme können in eine gelöste, fließende Dynamik kommen.

Runde Bewegungen, mit ruhigem Fluss, in der bewussten Verkörperung von mitschwingenden Philosophien, fördern psychische Flexibilität und Kreativität, zwei essenzielle Wirkfaktoren für psychische Gesundheit.

Die Qi Gong-Karten »verkörpern« damit einen Wegweiser zu umfassender Gesundheit, Wohlbefinden und persönlicher Entfaltung.

3 Inhaltliche Struktur des Kartensets

Modul 1: Grundlagen und Kontexte

In diesem Modul werden die theoretischen Kontexte vorgestellt, deren Verständnis für das Praktizieren von Qi Gong wesentlich ist. Dabei stehen sowohl die Lebenskraft Qi, das Yin-Yang-Prinzip als auch die philosophischen Einflüsse im Fokus, die Qi Gong als Bewegungskunst, wie sie in der heutigen Form besteht, grundlegend geprägt haben. Weitere Schwerpunkte bilden die Praxis der Achtsamkeit und das Bewusst-Sein des Gegenwärtigen. Darüber hinaus kann das Verständnis von Spiegelneuronen und Embodiment helfen, eine neue Perspektive für das elementare Zusammenspiel von Körper und Geist zu gewinnen – und damit auch für den bedeutsamen Einfluss, den Qi Gong auf die Gesundheit haben kann. Übungen und Impulse laden auf jeder Karte dazu ein, sich mit Qi Gong vertraut zu machen und in diese Bewegungskunst einzutauchen.

Modul 2: Basiskonzepte des Praktizierens

Dieses Modul stellt wesentliche Energiezentren – wie die drei Dan Tian –, die wichtigsten Leitbahnen und Akupunkturpunkte in der Qi Gong-Praxis vor. Zudem wird auf das grundlegende Zusammen- und Wechselspiel von Körper, Atmung und Geist eingegangen, welches zentral beim Üben ist. Es wird beschrieben, dass Balance und Harmonie für unsere Gesundheit essenziell sind: die Ausgewogenheit zwischen Ruhe und Bewegung in der Haltung, in der Atmung, im Geist, in unserer Vorstellungskraft – letztendlich im gesamten alltäglichen Leben. Um den eigenen, individuellen Weg im Qi Gong zu finden, werden auf allen Karten Übungen angeboten und auf wichtige Rahmenbedingungen hingewiesen, die auch auf die Übungsmöglichkeiten bei Einschränkungen eingehen. Der Weg für regelmäßiges Praktizieren mit freudvollem Engagement soll hier geebnet werden.

Modul 3: Spezielle Aspekte des Praktizierens

Grundlegende Konzepte, die die Bewegungskunst Qi Gong begleiten und durchdringen, werden in diesem Modul vermittelt und anhand von Fotos veranschaulicht. Der physiologisch günstige und für optimale Wirksamkeit der Übungen korrekte Stand mit verschiedenen Variationen und angemessenen Körperhaltungen, die Entspannung der Schultern, die gelöste Mundhaltung und das innere Lächeln werden thematisiert. Übungsprinzipien wie Steigen und Sinken werden als Lebensdynamiken vorgestellt und ihr therapeutischer Einsatz erläutert.

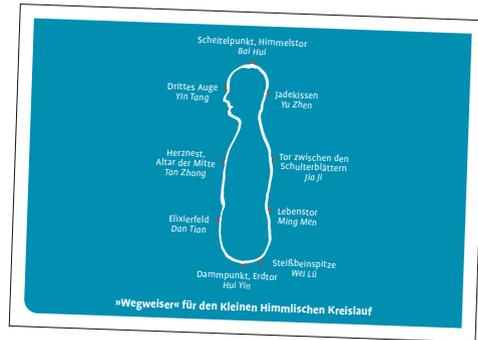
Modul 4: Bewegte Übungen

Bei den *Bewegten Übungen* geht es um einen ruhigen Bewegungsfluss, der körperlich und psychisch ausgleichen und harmonisieren kann. Die Übungen sind durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Fotos der einzelnen Körperhaltungen leicht nachzuvollziehen. Auf jeder Karte sind zudem hilfreiche Vorstellungsbilder, Übungsvariationen oder Tipps zu finden, mit denen die Übungspraxis vertieft, erleichtert bzw. an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden kann.

Modul 5: Stille Übungen

In diesem Modul stehen die *Stillen Übungen* des Qi Gong im Mittelpunkt. Es wird verdeutlicht, wie ihr meditativer Charakter in die Ruhe führt. Vorgestellt wird das Praktizieren im Sitzen, Stehen oder Liegen. Auf den Kleinen Himmlischen Kreislauf als eine Basisübung und Herzstück Stillen Übungen wird ebenso eingegangen wie auf wesentliche Ressourcen, z. B. innere Leitsätze oder Selbstwirksamkeit als besonderer Schatz, welcher durch Übungen erfahrbar wird.

Die Auswahl aller *Bewegten* und *Stillen Übungen* erfolgte nach den Kriterien: leicht nachvollziehbar und schlicht, jedoch effektiv. Die besondere Wertschätzung der ausgewählten Übungen kristallisierte sich durch langjährige gute Erfahrungen im eigenen Üben, im Unterrichten und in der therapeutischen Arbeit heraus.



4 Anwendungsmöglichkeiten

Das Kartenset kann eingesetzt werden in Therapie, Beratung, zur Selbstfürsorge und Lebenspflege. Im Folgenden wird in der Klammer auf die entsprechende Kartenummer verwiesen.

(1) Therapiekontext

Das Kartenset kann im Rahmen psychotherapeutischer Arbeit eingesetzt werden, sowohl im Einzel- wie auch im Gruppensetting:

(a) in der Therapiestunde

Als einstimmende Übung, um Abstand von der Alltagsatmosphäre zu finden, eignen sich die *Stillen Übungen* des Atembeobachtens (28, 71) oder einzelne *Bewegte Übungen*, vorzugsweise die öffnenden Kreise (50) oder eine Variante von Steigen und Sinken (59, 60) bzw. Öffnen und Schließen (61). Als Ausklang sind ebenso Übungen des Atembeobachtens hilfreich (28, 71) wie auch die schließenden Kreise (51). So können Ergebnisse wie Erkenntnisse aus der Therapiearbeit einen bewahrenden Abschluss finden. Weiterhin können ausgewählte Bewegungsübungen und Haltungen – abgestimmt auf konkrete Themen – bewährte mentale Muster stabilisieren oder neue Denkrichtungen initiieren und bahnen.

(b) den Therapieprozess begleitend

Den Therapieprozess begleitend, können die Karten unabhängig von der Therapiestunde eingesetzt werden im Sinne allgemein gesundheitsstärkender Maßnahmen wie auch gezielter Veränderungen von Gedankenmustern.

(2) Beratungskontext

Dem therapeutischen Arbeiten entsprechend ist das Kartenset einsetzbar bei beratenden Maßnahmen – Coaching, Supervision, Training, Psychoedukation – und bei helfend-pflegenden Tätigkeiten.

(3) Selbstfürsorge

Ein wichtiger, immer noch unterschätzter Aspekt ist die Selbstfürsorge, gerade für Menschen im Therapie- und Pflegebereich. Hier gilt es, verarbeiten- und abgrenzende Kräfte zu stärken sowie Regeneration und Bildung von Ressourcen zu ermöglichen. Die auf den Karten vermittelten Sichtweisen wie auch die praktischen Übungen bringen hierfür wertvolle Anregungen

Für alle, die sich intensiver auf Qi Gong einlassen möchten, bedarf es des Lernens unter Anleitung. Hierbei sollte man sich für eine bestimmte Qi Gong-Form entscheiden. Das Kartenset kann mit seiner Grundlagen-Vermittlung eine hilfreiche Unterstützung sein, da Basiskonzepten in den Kursen oftmals nicht genügend Zeit gewidmet werden kann.

Die Karten sind so konzipiert, dass sie für Qi Gong-Interessierte mit und ohne Erfahrung geeignet sind: zur Selbstfürsorge, präventiv und selbstkurierend. Sie sind gedacht für alle, die Freude an ästhetischer Bewegungskunst haben, für alle, die mit Qi Gong Schönes und Gutes genießen möchten.

Es ist empfehlenswert, dass sowohl Beratende als auch Ratsuchende über ein eigenes Kartenset verfügen. So können die Ratsuchenden, abgestimmt auf ihre jeweils aktuellen Themen, nach ihren Erfordernissen damit arbeiten, Karten neu zusammenstellen oder beispielsweise abwechselnd eine Karte entnehmen und sie als Impulsgeber oder Reminder aufstellen.

Übungssequenzen

Die Karten sind inhaltlich kompakt geschrieben; sie wollen zum mehrfachen Gelesen-Werden anregen. Die Themenbereiche in Modul 1 »Grundlagen und Kontexte« und Modul 2 »Basiskonzepte des Praktizierens« stellen einerseits Hinführungen zum Qi Gong dar, wollen andererseits Übertragungen des Qi Gong-Übens in die Lebenskontexte verdeutlichen. Nehmen Sie sich immer wieder einen Aspekt vor – eine Karte oder auch thematisch zusammenhängende Karten. Das Lesen bzw. Bearbeiten von Karten kann

als Hausaufgabe zum nächsten Treffen gestellt werden; und wenn möglich, sollten Kartenthemen herausgegriffen werden, die in einem direkten bzw. rahmengegebenen Zusammenhang zur jeweils aktuellen therapeutischen Arbeit stehen oder mit denen Sie neue, körperlich ausgedrückte und gewünschte Denkmuster initiieren möchten.

Eine kreative Variante zum Einsetzen der Karten ist das Zusammenstellen von Übungen zu einer Übungssequenz. Im Folgenden finden Sie zwei Beispiele: Die erste Sequenz, eine kürzere Übungsabfolge, bei der die Vorstellungskraft betont und mit der Metapher der Jahreszeiten gespielt wird, und die zweite Sequenz, eine Übungsabfolge in klassischer Dreiteilung (Karte 2 »Gemeinsamkeiten unterschiedlicher Qi Gong-Formen«) mit erweiterten Vorbereitungs- und Abschlussübungen. Die jeweilige Kartenummer aus dem Set ist in Klammern hinter den einzelnen Übungen vermerkt.

Übungssequenz 1

Steigen und Sinken (59), Öffnen und Schließen (61) lassen sich als Gesten und mit Hilfe der Vorstellungskraft in die Bewegungen der Jahreszeiten »übersetzen«. Die jeweils kleine Gegenbewegung (47) wird als Sammeln von Kraft für den »Jahreszeitenwechsel« gestaltet. Die folgende Choreografie mit den körperlichen Bewegungen *Steigen-Öffnen-Schließen-Sinken* setzt sich aus allen vier Bewegungsrichtungen zusammen, welche die Dynamik der jeweiligen Jahreszeiten symbolisieren:

- (1) Frühlingshaftes *Steigen* des erwachenden Lebens
- (2) Sommerliches *Öffnen* des erblühenden Lebens
- (3) Herbstliches *Schließen* in besinnlicher Reife
- (4) Winterliches *Sinken* des sich zurückziehenden Lebens



Wirkungen von Qi Gong

Die Wirkungen von Qi Gong beruhen u. a. auf dem Durchgängig-Machen und Beleben von Energie-Leitbahnen (Meridiane). Entspanntes Dehnen des Körpers geht einher mit innerem Führen und Leiten des Qi sowie Aktivieren von Akupunkturpunkten. So kann Qi fließen und sich entfalten.

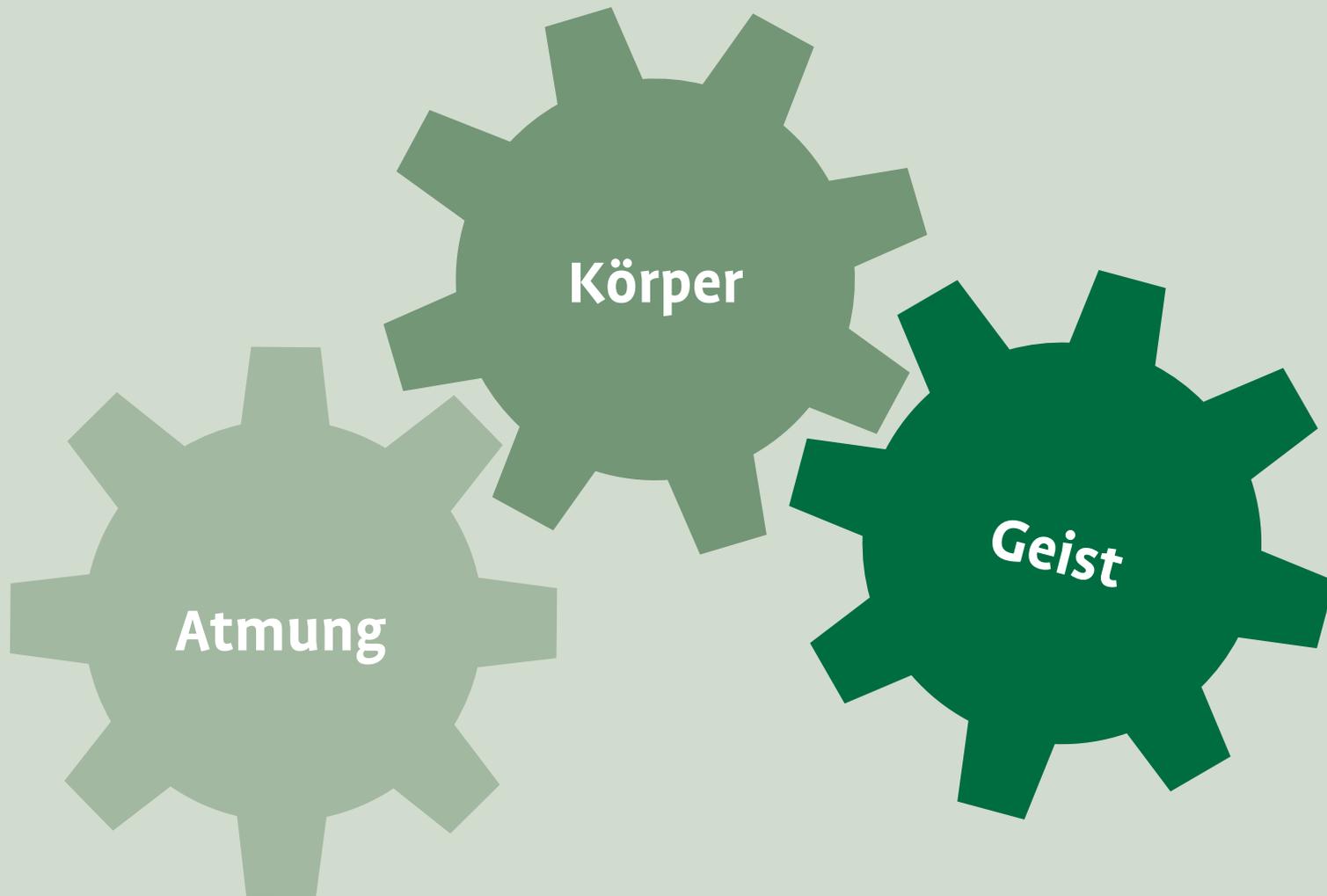
Ein daoistischer Grundgedanke lautet: **Wenn alle Leitbahnen offen sind, kann sich die Krankheit von selbst regulieren.** Freies Fließen von Qi zeigt sich im freien Fluss

- ▶ der elektrischen Impulse in den Nervenbahnen,
- ▶ von Lymphe und Blut und
- ▶ von Gedanken und Gefühlen.

Leitsatz in der Chinesischen Medizin: Was durchlässig ist, schmerzt nicht – was schmerzt, ist nicht durchlässig (Tong bu tong – tong bu tong). Schmerz, seelisch wie körperlich, ist Ausdruck von Qi-Blockaden. *Tong* bedeutet »offen, durchlässig« und »Kommunikation, Verbindung«, letztendlich die Verbundenheit mit dem großen Ganzen. So bezeichnet *tong* eine grundlegende physisch-psychisch-spirituelle Offenheit.

Offenheit

Durchlässig sein, Blockaden auflösen, Fließen – so lassen sich Wirkungen von Qi Gong beschreiben. Benennen Sie eigene Körper-, Gefühls- und Gedanken-Blockaden, die Sie lösen, also »durchlässig« machen möchten.



Die drei Regulierungen: Körper – Atmung – Geist

Die drei Regulierungen (San Tiao) **Körper – Atmung – Geist** sind im Qi Gong nicht voneinander zu trennen. Und doch setzt man im Verlauf des Übens unterschiedliche Schwerpunkte. Durch Regulieren, d. h. Harmonisieren, soll die Lebenskraft Qi bestmöglich fließen. So kommen die Übungspraxis und damit deren Wirkungen auf eine höhere Ebene, auf der Körper, Atmung und Geist verschmolzen sind.

- ▶ Zu Beginn wird die **Regulierung des Körpers** betont: Korrektur von Körperhaltung, Bewegung und äußerer Form.
- ▶ Dann wendet man sich der **Regulierung der Atmung** durch verschiedene Atemmethoden zu.
- ▶ Schließlich rückt die **Regulierung des Geistes** in den Mittelpunkt. Gedanken und Emotionen werden in die Ruhe geführt.

Einfluss der Körperhaltung

Spüren Sie das Zusammenwirken der drei Regulierungen. Verschränken Sie locker die Hände hinter Ihrem Kopf, lehnen Sie sich bequem zurück, entspannen Sie Ihr Gesicht, lächeln Sie ein wenig, beide Füße haben Bodenkontakt.

Können Sie die öffnende Wirkung auf Ihren Atem spüren? Kann diese Haltungsänderung Ihre geistigen Perspektiven erweitern?



Das rechte Maß der Vorstellung

Durch Vorstellungsbilder werden im Qi Gong den Bewegungen symbolisch Bedeutungen zugemessen. So verbinden sich Bewegung und Imagination. Erwünschte Wirkungen werden verstärkt.

Es ist wichtig, die ausgesuchte geistige Vorstellung (Imagination) im rechten Maß wirken zu lassen. Ist sie zu schwach, zu undeutlich, kann sie das Qi nicht ausreichend führen; ist sie zu stark, zu dominant, kann sie den Qi-Fluss blockieren. Im Qi Gong heißt es: **Sich etwas vorstellen und doch nicht vorstellen**. Das Bild bleibt leicht unscharf.

Fliegen wie ein Vogel ohne »abzuheben«

Nehmen Sie einen faustbreiten Stand ein, Knie leicht gelöst. Führen Sie die Arme wie »Flügel« seitlich in Schulterhöhe ①, dann die »Flügel« wieder schließen ②. Dabei das Becken sinken lassen. Kreuzen Sie die Hände an den Handgelenken vor dem Unterbauch ③. Den »Flügelschlag« einige Male wiederholen.

Bewegen Sie sich beschwingt wie ein Vogel. Bleiben Sie dabei gelöst und locker. Die Vorstellungskraft führt die Bewegung. Und: Verlieren Sie sich nicht in einer zu starken Vorstellung!



Schulterspirale

Die Spiralbewegung macht die Lebenserfahrung spürbar, dass »Eingedrehtes« wieder »ausgedreht« werden kann und dass gegenläufige Kräfte sich ausgleichen, ergänzen oder verstärken können.

- ▶ Faustbreiter Stand. Die Arme steigen seitlich mit lockeren Ellenbogen bis in Schulterhöhe, die Handflächen nach unten gerichtet ①.
- ▶ Drehen Sie die Arme bewusst in den Schultergelenken, sodass die rechte Handfläche aus(!)gedreht nach oben und die linke ein(!)gedreht nach oben weist. Die Daumen sind locker abgespreizt. Beide Arme sind spiralig gedehnt, elastisch und geschmeidig. Der Kopf dreht sich mit der Armbewegung nach rechts ②.
- ▶ Seitenwechsel: Spiraldrehung der Arme nach links, sodass die linke Handfläche ausdreht, die rechte eindreht und der Kopf nach links gewendet ist ③.
- ▶ 6-mal wiederholen

Der Atem fließt natürlich.

Spiralkraft

Führen Sie die Bewegungen, wie beschrieben, aus. Lassen Sie eine *Spiralwelle* durch Ihren Schultergürtel laufen. Diese spiralige Bewegung und Dehnung sollen den gesamten Schultergürtel erfassen.

Hilfreiche Vorstellung: Die Arme bewegen sich wie beim gegenläufigen Eindrehen von Bonbonpapier oder wie beim gegenläufigen Auswringen eines nassen Tuches.