

## Schilddrüse balancieren mit Qi Gong?

### Überlegungen und Erkenntnisse aus westlicher Sicht und Chinesischer Medizin führen uns am Beispiel von Schilddrüsen Erkrankungen zur Qi Gong Therapie.

*Eine kranke Schilddrüse beeinträchtigt Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.*

Dies ist eine gängige und weitverbreitete Meinung.

Überprüfen wir erst einmal die Aussage aus Sicht der Chinesischen Medizin (CM) und fragen: Was ist krank? Ist es wirklich die Schilddrüse? Oder zeigt sich hier nur ein Symptomkomplex der die eigentliche Ursache der Beschwerden überdeckt?

In den alten Klassikern der CM heisst es, dass jede Krankheit vom Herzen käme. Auch Texte die vor mehr als 2000 Jahren verfasst wurden beschreiben, dass die meisten Erkrankungen durch emotionalen Stress verursacht werden. In Zeiten, als die Beziehung zwischen Körper und Geist ganz selbstverständlich gelebt wurde, galt als oberster Heilungsansatz, den Zugang zu unterdrückten Gefühlen wieder herzustellen. Diese, nach schulmedizinischen Kriterien Nicht-Messbare-Heilungs-Methode ist heute wie damals gegenwärtig und hält unserer aktuellen Lebensweise mehr denn je Stand.

Körperlicher und/oder emotionaler Stress kann messbar nachgewiesen werden indem wir z.B. die Schilddrüsen untersuchen und feststellen, dass diese mit einer vermehrten oder verringerten Hormonproduktion *reagiert*. Die emotionalen Ungleichgewichte werden demnach als messbare Entgleisung der Schilddrüsen Hormone dargestellt. Oder anders ausgedrückt, ist auch der Zustand von Ma 9, dem Mu-Punkt der Schilddrüse, ein Indikator für eine toxische Belastung des Körpers. Insbesondere Schwermetalle (Amalgam/Quecksilber), Chemikalien, Tabak, Alkohol, Medikamente, Hormonersatztherapie, Pille, Impfungen, chronische Infekte, Herpes Zoster, Borreliose, schädigen Qi und Blut. In diesem Hinblick stellt sich hier die Frage ob sich nicht auch Emotionen in Gifte (Viren) verwandeln können.

Die Stress-Reaktion der Schilddrüse hat wiederum Einfluss auf JEDE einzelne Körperzelle. Stoffwechsel und Vitalität (Jing) zeigen uns den Zustand unserer Lebensessenz. Als Symptome erscheinen hier verminderte geistige Entwicklung, körperliches Wachstum, Haarausfall, etc.

Die Beschwerden können sich in Symptomen aus folgendem Komplex ausdrücken:

<b>Schulmedizin (SM)</b>	<b>Chinesische Medizin (CM)</b>
Störungen der Herzfrequenz	Herz, Leber
Wärmehaushalt	3-fach Erwärmer
Sauerstoffaufnahme und Transport in die Zellen und das Gewebe	Lunge, Niere, Milz (WEI QI)
Atem- und Darmfunktion	Lunge, Dickdarm
Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche	Milz
Haarausfall, verminderte Libido,	Niere, Blase
Gereiztheit, depressive Verstimmungen, innere Unruhe	Leber, Herz

Tabelle 1

Es sind alle 3 Erwärmer betroffen. Da bei keinem Menschen alle Symptome gleichermassen auftreten, sondern es verschiedene Schwerpunkte in der jeweiligen Symptomatik gibt, frage ich: ist nun die Schilddrüse die Ursache, dass der gesamte Organismus aus dem Gleichgewicht geraten ist? Oder ist die gravierende Beeinträchtigung des Wohlbefindens auf emotionalen Stress zurückzuführen?

Auch die SM bestätigt, dass die Ursachen für eine Schilddrüsen-Erkrankung offensichtlich sehr unterschiedlich sind. Die berechnete Frage ist also, welche der Be-Lastungen zur Über-Lastung führen, die schlussendlich für die Schilddrüsen-„Erkrankung“ – oder sollten wir nun besser sagen, Schilddrüsen-„Reaktion“ - verantwortlich ist.

Die Frage der ursächlichen Verantwortlichkeit stellt sich uns als Therapeut der CM in jeder Behandlung ganz selbstverständlich. Wir erforschen und stellen fest auf welcher Ebene das „Problem“ ursprünglich entstanden ist; Körper Ebene, Energetische Ebene, Emotionale Ebene.

### **Wichtige Areale und Punkte**

Die medizinische Qi Gong Therapie umfasst IMMER mindestens drei Zugänge gleichzeitig. Die Gewichtung kann und muss dem jeweiligen Menschen und dessen individuellen Situation angepasst werden.

Im Fall der Schilddrüse-Reaktion wenden wir uns auf der körperlichen Ebene dem Kehlkopf zu, der zwischen dem oberen (Hypophyse, Hypothalamus) und dem mittleren Dan Tian (Herz) liegt. Hier sind v.a. die Himmelsfenster Punkte Ma 9, Di 18 indiziert. Zusätzlich als lokale Punkte Ma 10 und Dü 18.

Über Nei Gong (Shen/Yi) finden wir den tiefen Zugang zu den emotionalen und energetischen Ebenen. Die drei Dan Tian sind hierbei die wichtigsten Energiezentren. Das obere Dan Tian (Himmelstüre) liegt zwischen und hinter den Augen. Dort wo sich Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und Epiphyse (Zirbeldrüse) verbinden. Das mittlere Dan Tian (Herz-Türe) verbindet das Herz mit dem Solarplexus. Das untere Dan Tian befindet sich zwischen Qi Hai (Ren Mai 6) und Ming Men (Feuer-Türe, Du Mai 4), zwischen Bauchfell und Wirbelsäule und verbindet die Sexualorgane mit den Sexualdrüsen. Bei Atemübungen richten wir Yi auf Qi Hai. „Richtet die Aufmerksamkeit auf den Unterbauch, dann werdet ihr alles lernen was es über euren Körper zu lernen gibt“ (D. Reid)

Die Ausserordentlichen Gefäße Du Mai / Ren Mai, Yin & Yang Qiao Mai mit ihren jeweiligen Öffnungs- und Ankoppelungspunkten Ni 6-Lu 7 / Bl 62-Dü 3 werden mit Tui Na – An Mo in die Qi Gong Übungspraxis integriert. Sowie die Punkte Ren 22 für den Kehlschluss, Ren 17 gegenüber den Hua Tuo- und Shu-Punkten der Schilddrüse. Auch Punkte der divergenten Leitbahnen können mittels Tui Na – An Mo zu Beginn oder am Ende einer Qi Gong Übungspraxis gezielt angesprochen werden. Diese sind: Le 8/Dü 17, Ni 10/Bl 2, SJ 16/SJ 10.

Genauso können die entsprechenden Mu- und Shu-Punkte in die medizinische Qi Gong Therapie einbezogen werden:

Ma 9	Mu-Punkt der Schilddrüsen
HuaTuo C6/C7	Shu-Punkte der Schilddrüsen
Bl 2	Mu-Punkte der Hypophyse
Bl 10	Shu-Punkte der Hypophyse
Ni 27	Mu-Punkt der Nebenschilddrüse
Bl 11	Shu-Punkte der Nebenschilddrüse

Besonders interessante Punkte in Verbindung der Schilddrüsen sind Ma 9 mit dem alternativen Namen *5 Kreuzungspunkte des Himmels*, diese kreuzen die Gallenblasenleitbahn und sind Oberes Meer des Qi; Ma 10 und Dü 18 wirken v.a. durch die lokale Nähe; Bl 11 als der Hui Punkt der Knochen und Oberes Meer des Blutes. Auch an die entsprechenden Jing Brunnen Punkte, bei Störungen des Geistes soll gedacht werden.

Über die Atemregulation greifen wir in alle 3 Erwärmer ein und beeinflussen die emotionale Ebene.

### **Tu Na - Tu Gu Na Xin Regulierung der Atmung mit – „das Alte auswerfen, um das Neue anzugleichen“**

Atmung ist die Brücke zwischen Körper und Geist, die Verbindung zwischen Innen und Aussen, sie wird kontrolliert durch Körper und Geist (Yi) und verwendet die höchste Essenz der Natur, das Qi der Luft.

Energie (QI / Geist / Atmung) beherrscht die Essenz (Jing).

Der Ein-Atem nährt und reinigt die Essenz – der Aus-Atem wirft Altes aus und verankert Qi und Essenz in den Nieren (Ming Men).

Die unterschiedlichen Atemtechniken regulieren auf der körperlichen Ebene den Stoffwechsel und wirken auf der geistigen Ebene harmonisierend auf die Emotionen. Das sind z.B. die 6 heilenden Laute (liu zhi jue), die Atemtechnik mit Kehlkopfverschluss oder die aus dem japanischen übernommene Kreisatmung (mi so gi), bei der es weniger ums Reinigen als ums Transformieren von einengenden geistigen und seelischen Konzepten und Vorstellungen geht.

Die rhythmische Regelmässigkeit der Atmung mit vollster Präsenz erweitert die Fähigkeiten des Geistes. Auf der körperlichen Ebene wird die Zirkulation von Sauerstoff verbessert und die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Lungen- und Blutkreislauf beschleunigt.

Mögliche Effekte während des Übens können Schweissausbrüche, Hitzewallungen, kribbeln entlang der Wirbelsäule sein. aufstossen, entweichen von Darmgasen oder Benommenheit im Kopf, Taubheit/Prickeln in den Gliedmassen, und zittern in den Muskeln können auch auftreten. Dies alles sind wunderbare Zeichen dafür, dass man richtig übt und die innere Dusche funktioniert.

Die hier vorgestellten Atemübungen sind deutlich hörbar und müssen in der Intensität dem jeweiligen Typus angepasst werden. Der Atem des Kriegers ist kräftig, stark, hörbar (wu xi). Der Atem eines Gelehrten ist natürlich, sanft, unhörbar und mühelos (wen xi).

## 甲状腺 Jiǎ zhuàng xiàn 启功 Qǐ gōng

### Qi Gong zur Regulierung der Schilddrüsen

Wir beginnen im medizinischen Qi Gong immer mit dem achtsamen Einstimmen, dem Zentrieren und die Mitte finden (yi shou dan tian – Der volle Bauch). Das Untere Dan Tian ist entspannt, die innere Perle breitet sich aus und verbindet sich mit Allem - stabil im Jetzt – stabil in der Zukunft. Ex-Yintang ist nach vorne gerichtet, Herz und Geist werden ruhig. Aus der Ruhe folgt die Bewegung. Nach der Hauptübung schliessen wir immer mit einer Selbstmassage (An Mo) ab.

#### Übung 1: *Schilddrüsen Massage*

Eine einfache daoistische Übung für die Schilddrüse ist eine sanfte Massage im Bereich des Kehlkopfes, welche den Stoffwechsel anregt um vermehrt Toxine ausschütten zu können. Dadurch werden auch die Aufnahme von neuen Nährstoffen sowie die gesamte Verdauung verbessert. Bei entsprechend häufiger Übungspraxis kann die Einnahme von Medikamenten überflüssig werden.

*Klopfe zuerst sehr sanft ein gutes Haut-Öl in die vordere Halspartie. Halte nun mit den Fingern der rechten Hand im Verlauf der Rinne des vorderen die Punkte Ma 9 und Ma 10 und Dü 17 und schiebe (tui) nun vorsichtig nach oben. Berühre diese Bereiche sehr behutsam, niemals grob. Nach mehrmaligem tui, fasse nun die vordere Halspartie zwischen Daumen und Zeigefinger und streiche wieder mit sanft schiebenden Bewegungen aufwärts.*

*Übe erst mit der einen, dann mit der anderen Hand. Täglich 3-5x für 2-5 Minuten.*

Diese Übung kann als einzelne Übung angewendet werden, zum Abschliessen yi shou dan tian oder weitermachen mit:

#### Übung 2: *Die Schildkröte trinkt den Tau der Langlebigkeit*

Diese Übung wirkt anregend und kräftigend auf die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen und verbessert dadurch den gesamten Stoffwechsel. Sie dehnt die gesamte Wirbelsäule, führt dem Nacken Energie zu, kräftigt die Schultermuskulatur und beseitigt Müdigkeit, Steifheit und Schmerzen in den Nacken- und Schultermuskeln.

Alle Nerven im Halsbereich, die zum Gehirn und zu den unteren Extremitäten führen, werden durch diese Übung gedehnt, stimuliert und mit Energie aufgeladen. Der Nacken bildet die Hauptverkehrsstrasse für alle Nerven, die über das ZNS vom und zum Gehirn führen.

Wenn es uns gelingt, diesen Komplex von Nerven zu beherrschen, können wir auch sämtliche Körperfunktionen steuern. Das Training der Nackenregion steigert die Durchblutung und transportiert Ablagerungen ab, welche die Funktion der Nerven, Gewebe, Arterien und Venen beeinträchtigen.

*Blicke während der Übung sanft nach vorne in ein weiches oder gedämpftes Licht, oder übe mit (halb-)geschlossenen Augen. Der Körper ist entspannt, die Finger sind um den Daumen gelegt. Diese Haltung verhindert, dass die innere Energie durch die Finger abfließt.*

*Einatmen, langsam: Drücke das Kinn etwas gegen das Brustbein, ziehe gleichzeitig den Kopf mit Du 20 nach oben und strecke den Nacken, während die Kehlmuskulatur kontrahiert und sich die Glottis über der Luftröhre verschliesst. Die Schultern sind dabei nach unten hin fallend entspannt. Während du ganz leicht den Hals bei Ren 22 zuziehst, wird mit dem Atemgeräusch und der dabei entstehende Vibration, die Schilddrüse stimuliert. Die Kehle sollte nicht trocken werden. Für die metabolische Körpertemperatur ist dies wichtig. Ähnlich wie in einer Drachenhöhle wird nun stetig der wertvolle Jade-Saft produziert.*

*Ausatmen, langsam: Schiebe den Kopf langsam nach hinten, als wolltest du mit dem Hinterkopf den Nacken berühren. Dabei wird das Kinn automatisch hochgezogen und die Kehle leicht gestreckt. Gleichzeitig heben sich beide Schultern, als wollten sie die Ohren berühren. Atme über den leicht geöffneten Mund aus. Der Atem sinkt von der Brust bis ins Untere Dan Tian. Beachte langsam wie der Atemfluss von unten nach oben herausströmt, sich in einen goldenen Faden wandelt und sich bis weit ins Universum hinein verbindet. Der Atem fließt, mit deutlich hörbarem Schnarch Geräusch ....ch h h h h ao ao o o o (rundes o; wie zwischen a-o), durch die Nebenschilddrüse (SanJiao).*

Wenn dieses Ventil zu weit geöffnet ist, geht zu viel Energie verloren. Wenn es zu eng ist, gibt es zu wenig Austausch.

*Wiederhole die Übungen ca. 12x. Die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung sollen langsam, fließend, gleitend und bewusst erfolgen. Übe täglich 3-5x, im Stehen oder im Sitzen. Anfänger beginnen langsam, d. h. nach ca. 1-3 Minuten sollten sie eine Pause machen indem sie die Aufmerksamkeit im Unteren Dan Tian ruhen lassen. Steigere mit der Verbesserung der Übungspraxis die Atemdauer und auch die Wiederholungen von 12 auf 24 usw. Wenn Müdigkeit auftritt, beende die Übung. Die Übung dauert insgesamt zw. 10-30 Minuten.*

*Ende der Übung: Bewahre für ca. 5 Minuten die Aufmerksamkeit im Unteren Dan Tian um das Qi zur Ruhe kommen zu lassen und das Reservoir zu füllen (yi shou dan tian).*

*Falls sich doch eine Mund-Trockenheit gebildet hat, klappere 36x mit den Zähnen und kreise 6x mit der Zungenspitze, wie nach Wasserquellen tastend nach links und 9x nach rechts um den Jadesaft zu vermehren. Schlucke diese in 3 Portionen bis zum Nabel hinunter. Führe noch eine kleine Bauchmassage durch und sage dir selbst im Geist: „ich schliesse nun die Übung ab“. Die Aufmerksamkeit geht nun langsam wieder zu den Augen. Augen öffnen.*

Im Anschluss An Mo.

### **Übung 3:** 5 heilende Laute Qi Gong von Shaolin Meister Shi Xinggui

*Bei dieser Übung kann sowohl die natürliche Bauchatmung als auch die umgekehrte Bauchatmung angewendet werden. Stehend in Qi Gong Grundposition oder auf einem Hocker aufrecht sitzend. Bewege die rechte langsam zur Leber und lege sie behutsam auf den rechten unteren Rippenbogen. Führe die Einatmung mit der linken Hand vor dem Bauch nach oben bis zum Hals; drehe sie mit dem Wandel zur Ausatmung langsam mit der Handfläche nach unten und führe den*

Atem mit dem heilenden Ton XÜ (sprich: schüü) nach unten und aussen. Lege nun langsam deine linke Hand auf die rechte und ziehe die rechte Hand langsam zurück, so dass nun die linke Hand in Kontakt mit der Leber ist. Wiederhole den heilenden Ton.

Gehe nun zum Feuerelement Herz und lege die rechte Hand auf das Brustbein. Der Ton des Herzens ist KE (sprich kchö). Nach einigen Wiederholungen wechsele wieder beide Hände und wiederhole noch einige Male.

Verfahre so mit allen anderen Organen in der Reihenfolge:

Milz/Magen Erde HU (sprich chuuu)

Lunge Metall SI (sprich sssiööö)

Niere Wasser FU, beachte:

Lege zuerst die rechte Hand auf die rechte Niere. Danach lege die linke Hand auf die linke Niere.

Beruhige einmal den Atem, reguliere Qi. Breite beide Hände aus und führe sie in einem weiten Bogen, Qi sammelnd, ins Untere Dan Tian.

Massiere, ohne den Körper zu berühren, mit 9 kreisenden Bewegungen in jede Richtung den Unterbauch. Komme zur Ruhe und lege deine linke Hand auf das untere Dan Tian und deine rechte Hand auf das mittlere Dan Tian. Verweile mindestens 5 Minuten meditierend in dieser inneren und äusseren Haltung des Medizin-Buddhas. Sein Ton ist Xi (sprich xschiiii). Der Laut des 3-fach-Erwärmers klingt im Inneren unhörbar heilend an.

Wiederhole jede Position 3-10x. Beginne erst mit weniger Wiederholungen um deinen Organismus nicht zu überfordern. Steigere langsam die Anzahl der Wiederholung über einen Zeitraum von mehreren Tagen.

#### **Übung 4:** An Mo - Selbstmassage

Reibe die Hände kräftig aneinander, wasche den Kopf und das Gesicht von oben nach unten. Streiche die Augenbrauen mit Nachdruck von innen nach aussen (tui), verweile dabei friktionierend (rou) bei BI 2.

Reibe (mo) Areal BI 11.

Klopfe (chui-ji / dian-ji) Areal G 20 und BI 10 sanft und SJ 10 mit der Schnipptechnik, wobei der Zeigefinger vom Mittelfinger abrutscht und so auf den Punkt schlägt. Die Hände ruhen locker und lose auf den Ohren.

Streiche (tui) Ren Mai und die ganze vordere Yin-Seite nach unten aus.

Reibe (ca) schnell mit P 8 über Lu 7 und Dü 3.

Reibe die Hände kräftig gegeneinander und lege sie auf BI 23 shen shu Nieren - Yi - sanftes absichtsloses Massieren (mo).

Streiche (tui) über das Gesäss und die Beinrückseite langsam ab.

Streiche (mo) mit P 8 oder friktionierend (rou) mit den Fingerkuppen bei BI 62 shen mai Ausgestrecktes Gefäss, dann über die Fusszehen (jing Brunnenpunkte) zur Yin-Seite Ni 6 und ebenfalls mo mit P 8 oder rou mit den Fingerkuppen.

Fahre (tui) entlang der Bein-Innenseite nach oben bis L 8 und Ni 10, reibe (mo) beide Punkte.

Fahre weiter bis zur Leiste und zu den Hypochondrien und streiche hier grosses mo mit der Handfläche.

Wiederhole den gesamten Ablauf 3x.

Klopfe (chui-ji / dian-ji) den linken Di 15, Di 16 und Dü 10 (Kreuzung Yang Qiao Mai)- während der Arm langsam vor und zurück schwingt. 18-36x. Massiere (mo) die Schulter kreisend.

Streiche (tui) den Arm von oben nach unten mehrmals über die Aussen- und Innenseite nach unten aus. Bei Bedarf mo oder rou SJ 10.

Diese Übung kann auch unabhängig allein geübt werden. Sie wird immer als Abschluss und für den Übergang in den Alltag ausgeführt.

Abschliessend möchte ich betonen, dass die oben aufgeführten Übungen je nach Bedarf modifiziert werden können und müssen. Wichtig: Damit die Qi Gong Therapie greift, ist eine aufmerksame und

tägliche Übungspraxis über einen ununterbrochenen Zeitraum von 100 Tagen nötig. Die Übungen benötigen mehrmals täglich bis zu 30 Minuten, und können abhängig von der Schwere der Disharmonie 2-3x, bis zu zwei Stunden dauern.

Starke Reaktionen sind durchwegs normal und positiv, denn mit einer Reinigung geht meist auch eine Entrümpelung grober Stoffe einher. Deshalb empfehle ich vermehrt – vor allem vor und nach dem Üben - heisses abgekochtes Wasser zu trinken. Mit Hilfe dieser inneren Dusche wird der reibungslose Abtransport alter Schlacken und Toxine gesichert und die Schilddrüse ist wieder frei von Belastungen.

**Autorin: Sabine Ulrike Gansler**

Akupunktur, Tui Na & Qi Gong Therapeutin, Praxis in Bremgarten AG, Lehrbeauftragte für Qi Gong an mehreren Naturheilpraktiker Schulen, Shaolin Qi Gong Lehrerin nach Meister Shi Xinggui, Feng Shui Beraterin INFIS; CD Lotosblütenmeditation; [www.gansler.ch](http://www.gansler.ch)

**Quellen:**

Dr. H. Frühauf [classicalchinesemedizin.org](http://classicalchinesemedizin.org)

Thomas Cleary, Die drei Schätze des Tao

Daniel Reid, Das chinesische Gesundheitsbuch

Shaolin Meister Shi Xinggui, eigene Unterlagen Qi Gong Ausbildung

J. V. Müller, eigene Unterlagen Nachdiplom, Den Geist verwurzeln Bd. 2

Dr. F. Liu, K. Chrissochou Manuskript HPS QiGong Basis, Dr. Fei Liu, K. Chrissochou

Chinesische Gesellschaft für Gesundheit und Qi Gong, CBT China Book Trading GmbH

Dr. med. Stephen T. Chang Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung

B. Buschmann/H. Witt, eigene Unterlagen Qi Gong Ausbildung

Yinyang 3/2015

YinYang 1/2012