

Die Schilddrüse mit Qigong balancieren

Von Sabine Gansler

Die Schilddrüse spielt eine zentrale Rolle im Hormonsystem und damit für das gesamte Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Sie reagiert sensibel auf emotionale Belastungen und ihre Funktionsfähigkeit kann durch Rückstände von Genussmitteln, Medikamenten, Viren oder Schwermetallen eingeschränkt sein. Da nach chinesischer Auffassung die meisten Krankheiten vom Herzen, den Emotionen, herrühren, gilt es bei Störungen der Schilddrüse ein emotionales Gleichgewicht herzustellen. Sabine Gansler erläutert, wie mit gezielten Qigong-Übungen und Selbstmassage darüber hinaus die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse unterstützt werden kann.

ABSTRACT

Balancing the thyroid gland by means of Qigong By Sabine Gansler

The thyroid gland plays a key role in the hormone system, and hence for one's overall well-being and physical and mental capacity. It is sensitive to emotional strain and its functioning can be compromised by residues of alcohol, tobacco and other drugs, medicines, viruses and heavy metals. In the Chinese view most diseases originate in the heart and the emotions, and hence the best approach to thyroid disorders is to restore an emotional balance. Sabine Gansler explains how, in addition, specific Qigong exercises and self-massage can support the functioning of the thyroid.

In der klassischen chinesischen Medizin werden Gefühle und jegliches maßlose Verhalten im Alltag als Auslöser von Krankheiten angenommen. Heutzutage gilt bei emotionaler Unausgeglichenheit und Stimmungsschwankungen das Hormonsystem als ursächlich verantwortlich. Hierin spielt die Schilddrüse eine wichtige Rolle.

Qigong ist eine Methode, um Harmonie – eine dynamische Balance von Gegensätzlichkeiten – zu erhalten, zu fördern und wieder herzustellen. Wichtig ist in meinen Augen das Verständnis beider Systeme, um eine Brücke zwischen westlicher Medizin und Qigong-Praxis bauen zu können. Im Fall der Schilddrüse wenden wir Selbstmassagetechniken direkt am Organ und am Kehlkopf an, der Ton- oder Stimm-Türe, wie mein Lehrer Shi Xinggui, ein in Österreich lebender Shaolin-Mönch, den Kehlkopf nennt.

Im Huangdi Neijing, dem »Inneren Klassiker des Gelben Kaisers«, und einigen anderen wertvollen alten Schriften gibt es Hinweise, dass jede Krankheit vom emotionalen Herzen kommt. (Dr. Heiner Frühauf: <https://classicalchinese-medicine.org/>) Auch andere Texte, die vor mehr als 2000 Jahren verfasst wurden, beschreiben emotionalen Stress als Hauptursache für jedwede Erkrankung.

Hormonsystem und Emotionen

荷尔蒙和情绪 hè'ěrméng hé qíngxù

In der westlichen Medizin werden Hormonschwankungen als eine wesentliche Ursache für Stimmungsschwankungen angenommen. Anders ist es aus Sicht der chinesischen Medizin. Dort werden emotionale Schwankungen

Ich möchte gern zwei Auszüge aus dem Artikel »Jede Krankheit kommt vom Herzen: Die Schlüsselrolle der Emotionen in der klassischen chinesischen Medizin« von Dr. Heiner Frühauf zitieren:

»... Miu Xiyongs Hinweis aus dem Jahr 1625 ...: ›Im sehr frühen Altertum wurde menschliche Krankheit in erster Linie durch die 6 übermäßigen Wettermuster denn durch die 7 Emotionen verursacht. Heute ist die Situation ganz anders – die 7 emotionalen Einflüsse sind stark und die 5 Begierden gründen tief.« (Miu Xiyong, Yaoxing zhuzhi canhu zhigui)

Gefühle und Emotionen sind daher der Kern des Menschseins – in den antiken chinesischen Quellen definiert als die Mühsal, mit einem Herzen ausgestattet zu sein, einem Herzen, das den Menschen dem dynamischen Kampf zwischen den irdischen Dämonen des tierischen Körpers und den tugendhaften Geistern seiner/ihrer himmlischen Natur aussetzt. ...«

» ... alle 5 Gefühlszustände von Natur aus positiv sind und zu dem Prozess der Aufwärtsbewegung auf dem menschlichen Pfad der Evolution beitragen. Man sagt, dass

sie nur dann ein Ungleichgewicht verursachen, wenn sie durch Selbstsucht, die später zu einem Zustand von Exzess, Mangel oder Stagnation führen kann, von ihrem richtigen Weg abgebracht werden. Xu Dachun kommentiert:

›Wenn man über die Maßen in den 5 Gefühlszuständen schwelgt, entwickeln sich Feuer-Symptome und verursachen Krankheiten.« (Xu Dachun, Chishui xuanzhu)

In diesem Fall schlägt Begeisterung in Ärger um, Ekstase in Hysterie, Besinnung in Sorge, Sehnsucht in Traurigkeit und Ehrfurcht in Angst. Wie jede antike Symbol-Schöpfung garantiert die Genialität der Zusammensetzung der chinesischen Schriftzeichen, dass beide Aspekte der Bedeutung, die Seite des erleuchtenden Yang sowie die dunkle Yin-Seite, in den ursprünglichen Namen der 5 Gefühle enthalten sind.

Die 5 menschlichen Manifestationen der himmlischen Natur (wuxing) werden verbreitet in Texten diskutiert, die während der

das Neijing prägenden Periode geschrieben wurden, u. a. »Meister Xun« (Xunzi), »Starker Tau der Frühlings- und Herbstannalen (Chunqiu fanlu), »Die Ritual-Aufzeichnung des älteren Dai« (Da dai liji) und »Umfassende Debatten in der Halle des weißen Tigers (Baihu tongyi), sie fehlen jedoch nahezu in den modernen chinesischen Lehrbüchern. Sie werden auch als wuchang, die 5 Konstanten, bezeichnet und stellen Folgendes dar:

- Mitgefühl (ren), assoziiert mit dem Holz-Organ Leber
- Anstand (li), assoziiert mit dem Feuer-Organ Herz
- Integrität (xin), assoziiert mit dem Erd-Organ Milz
- Selbstlosigkeit (yi), assoziiert mit dem Metall-Organ Lunge
- Weisheit (zhi), assoziiert mit dem Wasser-Organ Niere.«

www.classicalchinesemedicine.org/wp-content/uploads/2010/10/emotionsGER_Fruehauf.pdf

als Ursache für körperliche Beschwerden betrachtet. Denken wir weiter im Modus der chinesischen Medizin und des Qigong, können wir sagen: Gefühle sind eine Form von Qi. Zurückgehaltene Gefühle verursachen einen Qi-Stau, erzeugen in der Folge Hitze und vergiften somit den Körper. Die dadurch entstandenen Toxine führen zu Übersäuerung, welche die beste Grundlage für Erkrankungen bietet.

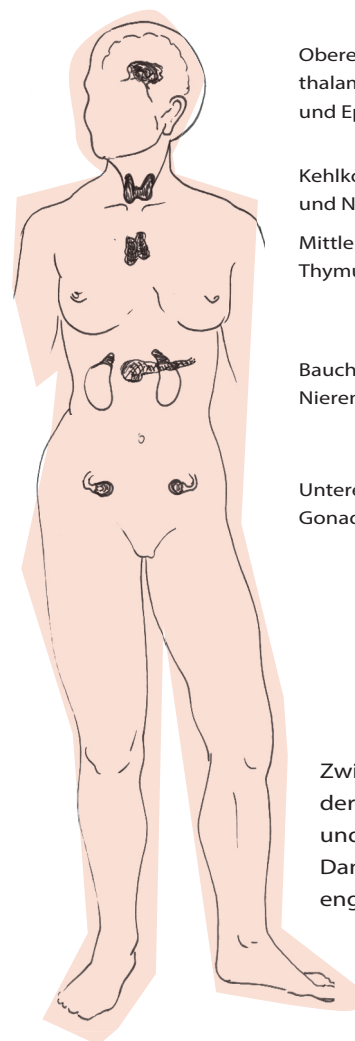
Aber auch Schwermetalle (Amalgam/Quecksilber), Chemikalien, Tabak, Alkohol, Medikamente, Hormonersatztherapie, Pille, Impfungen, chronische Infekte, Herpes Zoster, Borreliose schädigen den Körper und setzen sich leicht in der Schilddrüse ab (s. z. B. medumio.de/Schilddruese-krank/; Monika Ursinyova et al.: The Relation Between Human Exposure to Mercury and Thyroid Hormone Status, in Biological Trace Element Research 148 (2012), S. 281-291, <https://doi.org/10.1007/s12011-012-9382-0>).

Das Hormondrüsensystem ist ein komplexes System, welches alle endogenen Drüsen wie Hypothalamus, Hypophyse, Schilddrüse, Thyreusdrüse, Bauchspeicheldrüse bis zu den Nebennieren und den Eierstöcken und Hoden miteinander verbindet. Jedoch reagiert bei emotionalem und psychischem Stress zuerst die Schilddrüse sehr sensibel. Sie reagiert mit einer vermehrten oder verringerten Hormonproduktion. Bei einer Schwäche der Nieren und Nebennieren sowie einer ungenügenden

Bildung der Hormone Cortisol, Adrenalin und/oder Noradrenalin gerät die Schilddrüse aus der Balance.

Nieren und Schilddrüse sind paarweise angeordnete Organe und Drüsen. Sie geben Hinweise auf die Beziehungsfähigkeit des Menschen. Ängste, Unsicherheiten, Druck und Stress überfordern unser emotionales inneres Gerüst und stören die Hormonproduktion. Liebevoller Zuwendung, Verständnis, Respekt und Anerkennung hingegen führen zu Heilung und Wiederherstellung der Ordnung. Emotionen und Hormonsystem spielen eine große Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Hypothalamus steuert mit der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) andere endogene Drüsen und ist das Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems. Der Vorderlappen der Hirnanhangdrüse wirkt auf das Knochenwachstum,



Oberes Dantian – Hypothalamus mit Hypophyse und Epiphyse

Kehlkopf – Schilddrüse und Nebenschilddrüse

Mittleres Dantian – Thyreusdrüse

Bauchspeicheldrüse, Nieren und Nebennieren

Unteres Dantian – Gonaden

Zwischen der Lage der Hormondrüsen und der Lage der Dantian gibt es eine enge Verbindung.

Mögliche Beschwerden, die mit Schilddrüsen-Disharmonie einhergehen können, sind

- Störungen der Herzfrequenz und des Wärmehaushalts,
- Müdigkeit, Konzentrationsstörungen durch Einschränkungen bei der Sauerstoffaufnahme und dem Sauerstofftransport in die Zellen und das Gewebe,
- Atem- und Darmfunktionsstörungen,
- Antriebsschwäche,
- Haarausfall, verminderte Libido,
- Gereiztheit, depressive Verstimmungen, innere Unruhe.

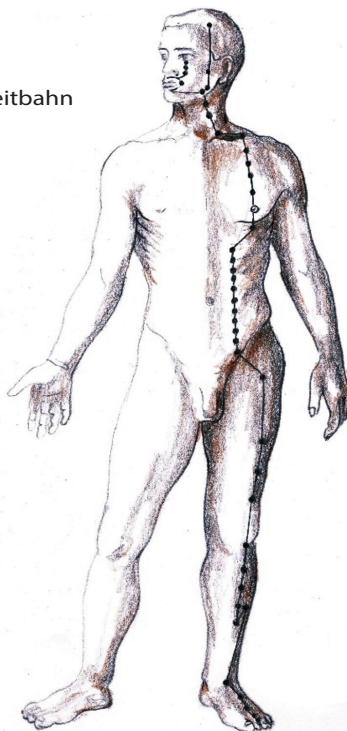
die Milchbildung, die Eierstöcke (Progesteron, Östrogen), die Hoden (Testosteron), die Nebennierenrinde (Kortikoide) und die Schilddrüse. Der Hinterlappen nimmt Einfluss auf die Nieren, die Gebärmutter und die weibliche Brust, die Zirbeldrüse (Epiphyse), die Schilddrüse/Nebenschilddrüsen, die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die Nieren/Nebennieren sowie die Hoden bei Männern und die Eierstöcke bei Frauen.

Verbindungen zu Leitbahnen und Energiezentren

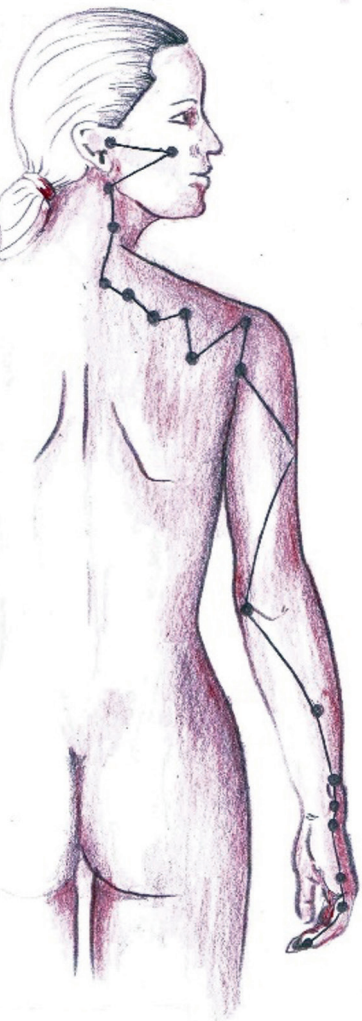
Die Akupunktur-Zustimmungspunkte der Schilddrüse sowie die Schilddrüse selbst liegen direkt auf der Magen-Leitbahn. Die Dünndarm-Leitbahn verläuft nah an der Schilddrüse vorbei. Die Aufgabe des Magens ist es, die Nahrung zu verdauen und zu fermentieren, der Dünndarm unterscheidet, was daraus nützlich ist und was für die Ausscheidung weitertransportiert werden soll.

Der Kehlkopf und die Schilddrüse liegen zwischen dem oberen und dem mittleren Dantian. Dies ist ein Bereich, der mit Atemtechniken sehr gut beeinflusst werden kann. Gezielte Atemübungen wirken sowohl auf den Kehlkopf als auch auf das obere, das mittlere und das untere Dantian regulierend. Durch den Kehlkopf wird der Stimme, der Sprache und den Emotionen Ausdruck verliehen. Daher wird dieses Areal auch »Ton-Türe« genannt. Zusammen mit der Atemmechanik können wir regulierend auf die Schilddrüse Einfluss nehmen. Tuina-Massage unterstützt diesen Prozess.

Magen-Leitbahn



Dünndarm-Leitbahn



Die Schilddrüse mit Qigong balancieren

Die Schilddrüse beeinflusst jede Körperzelle. Für eine gesunde Schilddrüse ist auch der Dreifach-Erwärmer verantwortlich. Ist er ausgeglichen, zeigen sich eine funktionierende Stoffwechsellätigkeit, gute Vitalität und stabile emotionale und seelische Zustände. (vgl. auch: Hrsg. Thomas Cleary: Die drei Schätze des Tao, Edition Steinreich 2012) Jing, Qi und Shen sind im Einklang.

Reiben und Wärmen der – ebenfalls paarweise angeordneten – Nieren gehören in jede Qigong-Übungspraxis. Die Zustimmungspunkte der Nieren (Blase 23, Shenshu) liegen am Rücken auf der Blasen-Leitbahn seitlich von Mingmen (Dumai 4, hinteres Dantian) und spielen bei der Atmung eine wichtige Rolle.

Nach Auffassung der TCM packen die Nieren den Atem und die Lungen lassen ihn wieder los. Beim Einatmen sammeln die Nieren das Qi, beim Ausatmen speichern sie es. Die Schilddrüse wird mit gezielter Atemtechnik, wie zum Beispiel dem Kehlverschluss, direkt angesprochen.

Wichtiges Areal für die Schilddrüse ist der gegenüberliegende Bereich am Rücken, zum Beispiel Dazhui (Dumai 14) unter dem siebten Halswirbel, sowie der gesamte Schultergürtel. Die vordere Körperseite wird als Yin definiert, die hintere Körperseite als Yang. Und da Yin und Yang sich in einem ausgeglichenen dynamischen Verhältnis befinden sollten, muss auch der gegenüberliegende Bereich beachtet werden. Ähnlich wie bei Qihai (Renmai 6) und Mingmen. Das Wesentliche befindet sich in der Mitte.

Nicht nur der Atem und die Stimme gehen durch die Kehle an der Schilddrüse vorbei, auch Nahrungsmittel und Getränke. Alle Übungen und Befindlichkeiten können mit Ernährung und Trinkverhalten in ihrer Wirkung verstärkt und unterstützt werden. Heißes Wasser oder bitterer Tee unterstützen den Reinigungs- und Entgiftungsprozess.

»Das Alte auswerfen, um das Neue hereinzulassen«

吐故納新 tǔgù nàxīn

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist sowie innen und außen. Wir können den Atem fließen lassen, die Atmung kontrollieren oder uns von ihr beherrschen lassen.

Aktives bewusstes Atmen ist die natürlichste Heilmethode. Wir wissen, dass Einatmen die Essenz nährt und reinigt und dass Ausatmen Altes, Verunreinigtes aus dem Körper herausbefördert. Qi und Essenz (Jing) werden ge-

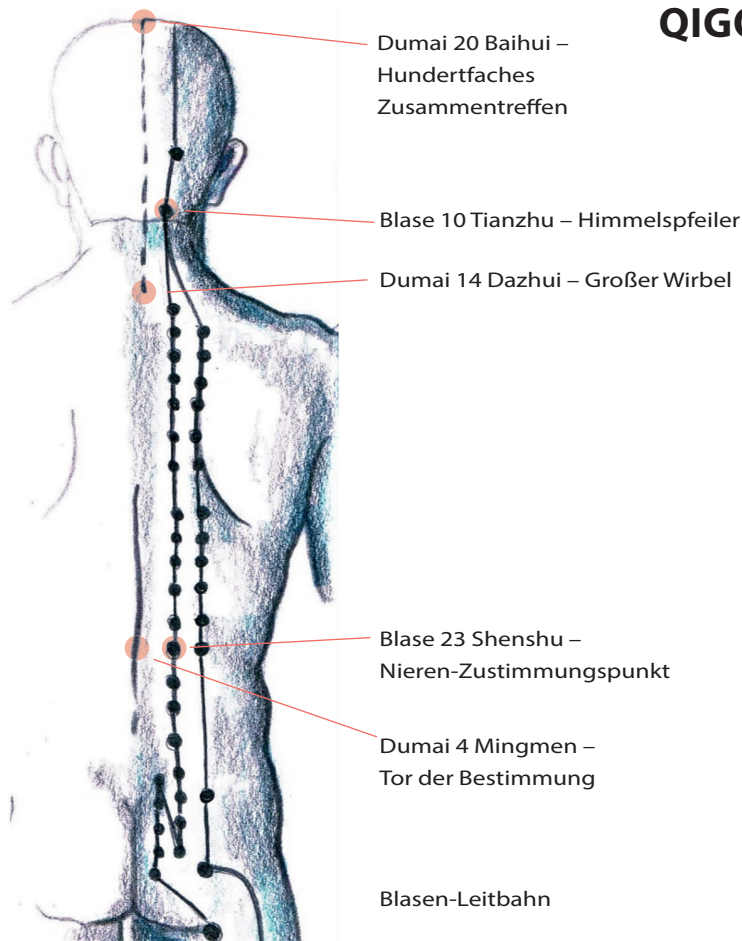
reinigt und verankert. Die unterschiedlichen Atemtechniken helfen zu regulieren und zu harmonisieren. Auf der körperlichen Ebene werden Stoffwechsel, Kraft und Zellreinigung geklärt, auf der geistigen Ebene sind es die Emotionen.

Eine rhythmische Regelmäßigkeit der Atmung mit voller 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 dem Blutkreislauf beschleunigt. Daher sind mögliche Nebeneffekte während des Übens Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Kribbeln entlang der Wirbelsäule, Aufstoßen, Entweichen von Darmgasen, Benommenheit im Kopf, Taubheit/Prickeln in den Gliedmaßen oder Zittern in den Muskeln. Sie sind wunderbare Zeichen, dass man richtig übt und die innere Dusche funktioniert.

Selbstmassage

自我按摩 ziwǒ ànmó

Tuina Anmo ist die Massage im Konzept der chinesischen Medizin. Sie orientiert sich an den Leitbahnen und Akupunkturpunkten. Tuina und Qigong bilden eine harmonische Einheit, weshalb die hier beschriebenen Qigong-Übungen mit Tuina ergänzt werden. An der Schilddrüse wird immer mit sehr sanftem Druck gearbeitet.



Beim Tuina haben die verschiedenen Techniken unterschiedliche Wirkungen auf den Körper, den Geist sowie auf die Leitbahnen. In der folgenden Tabelle sind alle Tuina-Griffe aufgeführt und beschrieben.

| NAME | BESCHREIBUNG |
|--|--|
| Tui – Schieben | Mit den Fingern auf der Haut langsam mit gleichmäßig starkem Druck, nur in eine Richtung, vorwärtsschieben. Der Druck soll sanft unter die Oberfläche ins Gewebe gehen. |
| Na – Greifen | Mit Daumen und Zeigefinger greifen und rhythmisch bewegen, anheben, schieben und wieder loslassen. |
| An – Pressen, Drücken | Mit Daumen- oder Fingerkuppe auf einem Punkt oder einer Körperpartie sanft senkrecht in die Tiefe drücken. |
| Mo – Streichen | Mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger oder der ganzen Handfläche mit oberflächlichem sanftem Druck kreisende, streichende Bewegungen an der zu behandelnden Stelle ausführen. |
| Rou – Friktionieren | Mit den Fingerkuppen, der Handfläche, Daumenballen oder Handwurzel sanften Druck mit kleinen kreisenden, langsamen Bewegungen auf die Akupressurpunkte oder bestimmte Körperpartien ausüben. Die Hand bleibt dabei immer auf derselben Hautstelle. |
| Chui Ji – Klopfen | Mit lockerer geballter Faust oder allen Fingerkuppen locker rhythmisch und geräuschvoll auf verschiedenen Körperpartien klopfen. |
| Dian Ji – Akupressurpunkt Beklopfen | Akupressurpunkt oder Meridianverlauf mit der Daumen- oder Fingerspitze ein- oder mehrmals locker beklopfen. |
| Ca – Reiben | Mit Handfläche, Handkante, Daumen- oder Kleinfingerkante mit sanftem bis mäßigem Druck schnell in gerader Richtung hin- und herreiben, bis die Haut sich erwärmt und rötet. |

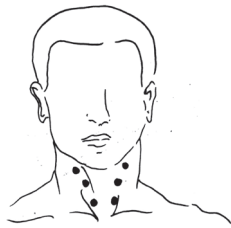
Qigong zur Regulierung der Schilddrüse

甲状腺 jiǎ zhuàng xiàn 启功 qǐ gōng

Beim Medizinischen Qigong wird großer Wert auf eine ausgiebige Vorbereitung gelegt. Körperliches sowie geistiges Einstimmen geht der Hauptübung voraus. Herz und Geist kommen so zur Ruhe, das untere Dantian entspannt sich, der Qigong-Zustand breitet sich aus: Yi Dantian, ich bin stabil in meiner Mitte. Aus dieser Ruhe entsteht die Bewegung in die Hauptübung hinein.

Vorbereitung: Arme einzeln heben (nach Shi Xingui)

Diese vorbereitende Übung lockert die Schultermuskulatur, lindert Schmerzen in diesem Bereich und öffnet und entspannt die Herz-Energie.



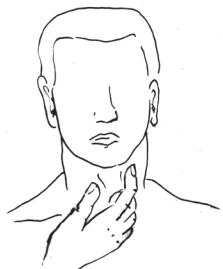
Bei der Schilddrüsenmassage wird der Bereich der Punkte Magen 9, Magen 10 und Dünndarm 17 vor dem Kopfwendemuskel (M. Sternocleidomastoideus) leicht nach oben gestrichen.

Nimm die Qigong-Grundhaltung ein und wende den Blick deiner linken Hand zu. Beobachte, wie sie langsam seitlich deines Körpers bis auf Schulterhöhe steigt. Die Schulterblätter bleiben dabei fallend. Lasse die Hand langsam sinken, lasse am Ende ganz los. Wiederhole das mit dem rechten Arm. Wiederhole es mit beiden Armen gleichzeitig. Lasse ganz los.

Übung 1: Schilddrüsen-Massage

Eine einfache daoistische Übung für die Schilddrüse ist die sanfte Massage im Bereich des Kehlkopfes, welche den Stoffwechsel anregt, um vermehrt Toxine ausleiten zu können. Dadurch werden die Aufnahme von neuen Nährstoffen sowie die gesamte Verdauung verbessert.

Bei täglicher Übungspraxis kann die Einnahme von Schilddrüsen-Medikamenten reduziert oder sogar überflüssig werden.



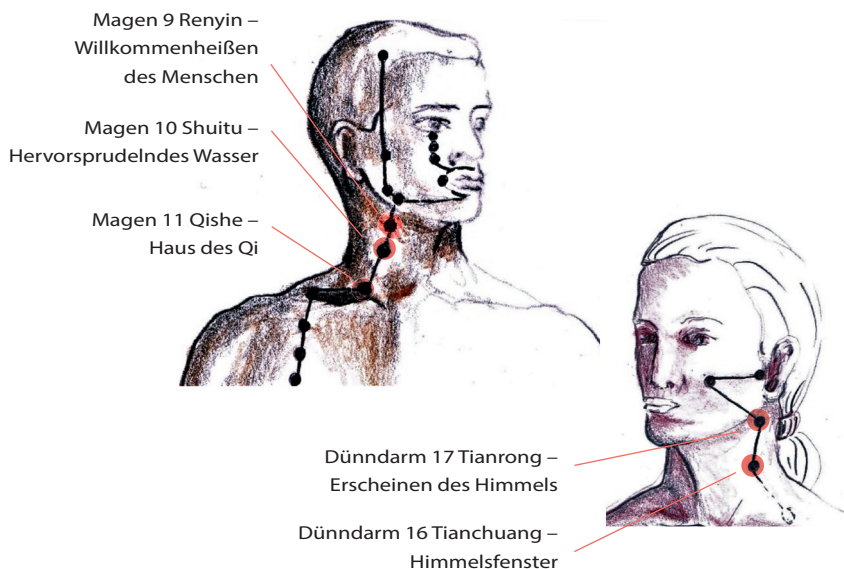
Mit Daumen und Zeigefinger streicht man seitlich der Kehle sanft aufwärts.

Klopfe (Dian Ji) zuerst sehr sanft ein gutes Hautöl in die vordere Halspartie. Halte nun mit den Fingern der rechten Hand im Verlauf der Rinne des vorderen Halses die Punkte Magen 9, Magen 10 und Dünndarm 17 und schiebe (Tui) vorsichtig nach oben. Berühre diese Bereiche behutsam, niemals grob. Nach mehrmaligem leichten Schieben fasse die vordere Halspartie zwischen Daumen und Zeigefinger (Na) und streiche wieder mit sanft schiebenden Bewegungen aufwärts. Atme dabei ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Die Übung wird im Sitzen ausgeführt. Die Haltung ist entspannt und aufrecht. Damit stimmen wir uns in den Qigong-Zustand ein. Diese Übung kann sowohl als selbstständige Übung (drei- bis fünfmal täglich, für fünf bis acht Minuten) als auch nach jeder regulären Qigong-Übungspraxis ausgeführt werden. Sammle zum Abschluss die Aufmerksamkeit im Dantian (Yi Shou Dantian) oder mache weiter mit:

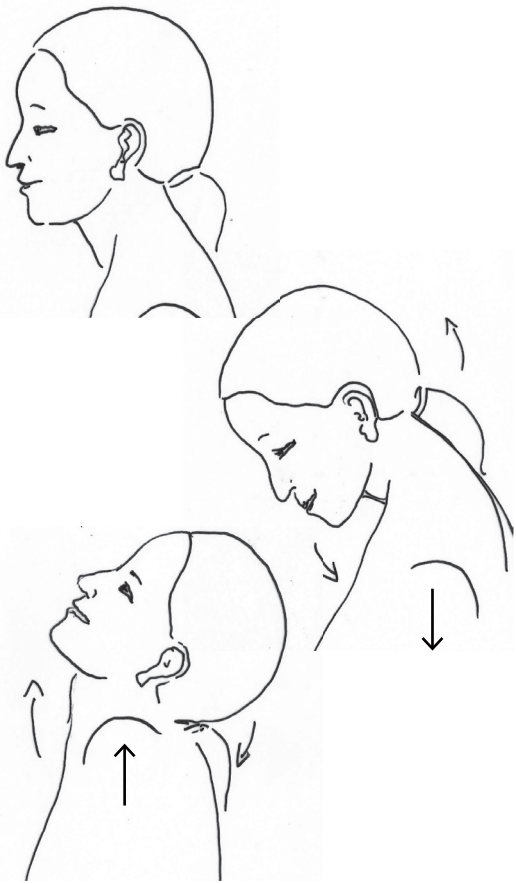
Übung 2: Die Schildkröte trinkt den Tau der Langlebigkeit¹

Diese daoistische Übung wirkt anregend und kräftigend auf die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen und verbessert so den Stoffwechsel. Sie dehnt die ganze Wirbelsäule, führt Energie zum Nacken und kräftigt die Schultermuskulatur. Müdigkeit, Steifheit und Schmerzen in der Nacken- und Schultermuskulatur werden beseitigt. Die Nerven im Halsbereich, die zum Gehirn und zu den unteren Extremitäten führen, werden gedehnt, stimuliert und mit frischer Energie aufgeladen. Der Nacken ist eine Hauptverkehrsstraße für alle Nerven, die über das zentrale Nervensystem vom und zum Gehirn führen. Das bewusste und entspannte Training der Nackenregion steigert die Durchblutung und unterstützt den Abtransport von Ablagerungen, welche die Funktion von 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 Schultern fallend. Die Finger sind um den Daumen gelegt. Diese Haltung verhindert, dass innere Energie durch die Finger abfließt. Einatmen, langsam: Drücke das Kinn etwas gegen das Brustbein, ziehe gleichzeitig den Kopf und Baihui nach oben und strecke den Nacken, die Kehlmuskulatur wird so kontrahiert und die Glottis über der Luftröhre verschlossen. Die Schultern sind dabei nach unten fallend entspannt.



¹nach Dr. med. Stephen T. Chang: Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, Ariston 1998



Während du ganz leicht den Hals bei Ren 22 (Grübchen oberhalb des Brustbeins) zuziehst, wird die Schilddrüse durch das dabei entstehende Geräusch stimuliert. Die Kehle sollte leicht vibrieren und nicht trocken werden.

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. Beachte, wie der Atemfluss langsam 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 Schnarchgeräusch (ch h h h h ao ao o o o, rundes o wie zwischen a und o), durch die Nebenschilddrüse.

Anmerkung: Wenn dieses Ventil zu weit geöffnet ist, geht zu viel Energie verloren. Wenn es zu eng ist, gibt es zu wenig Austausch. Herzklopfen oder Schwindelgefühl sind Anzeichen für ein unkorrekte Ausführung.

Wiederhole die Übung etwa zwölfmal. Die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung sollen langsam, fließend, gleitend und bewusst erfolgen. Womöglich hilft dir zu Beginn noch eine Zwischenatmung. Der Atem soll stetig im Fluss sein, er darf nicht stocken oder gehalten werden!

Ende der Übung: Bewahre für circa fünf Minuten die Aufmerksamkeit im unteren Dantian, um das Qi zur Ruhe kommen zu lassen und das Reservoir zu füllen.

Falls sich doch eine Mund-Trockenheit gebildet hat, klappere 36-mal mit den Zähnen und kreise sechsmal mit der Zungenspitze wie nach Wasserquellen tastend nach links und neunmal nach rechts, um den Jadesaft (Speichel) zu vermehren. Schlucke diesen in drei 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 langsam zu den Augen. Augen langsam öffnen.

Die Übung sollte täglich drei- bis fünfmal im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Anfänger beginnen langsam, das heißt nach ein bis drei Minuten sollten sie eine Pause machen, indem sie die Aufmerksamkeit im unteren Dantian ruhen lassen. Steigere mit der Verbesserung der Übungspraxis die Atemdauer und auch die Wiederholungen von 12 auf 24 ... Wenn Müdigkeit auftritt, beende die Übung. Die Übung dauert insgesamt zehn bis dreißig Minuten.

Obwohl es um den Kehlbereich geht, ist auf eine korrekte Ausrichtung des unteren Dantian zu achten. Das Zusammenspiel zwischen dem unterem Dantian und seinem vorderen Bereich um Renmai 4 bis 6 und seinem hinteren Bereich (Mingmen) sorgt für die nötige Stabilität des Körpers und damit auch für die Bildung von neuem Qi und Blut (Xue) und gewährleistet eine reibungslose Zusammenarbeit aller Dantian und somit auch ein ausgeglichenes Hormonsystem.

Übung 3: Fünf heilende Laute Qigong nach Shi Xinggui

Bei dieser Übung kann sowohl die natürliche Bauchatmung als auch die umgekehrte Bauchatmung angewendet werden. (Ich empfehle für Anfänger grundsätzlich die natürliche Bauchatmung.)

Nimm die Qigong-Grundposition ein oder sitze aufrecht auf einem Hocker. Bewege die rechte Hand langsam zur Leber und lege sie auf den rechten unteren Rippenbogen. Unterstütze die Einatmung mit der linken Hand und führe diese, mit der Handfläche nach oben, vor dem Bauch nach oben bis fast zum Hals; drehe sie mit der Atemwende langsam nach unten und atme mit dem heilenden Ton Xü (sprich: schüü) aus. Die Hand führt dabei nach unten. Wiederhole das einige Male. Lege dann 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 und lass dabei die rechte Hand steigen und sinken. Gehe dann zum Feuelement 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, zum unteren Dantian.

Massiere, ohne den Körper zu berühren, mit neun (nach längerer Übungspraxis 36) kreisenden Bewegungen in jede Richtung den Unterbauch und »mische, reinige, destilliere«. Komm zur Ruhe und lege deine linke Hand auf das untere Dantian und deine rechte Hand auf das mittlere Dantian. Verweile mindestens fünf Minuten meditierend in dieser inneren und äußeren Haltung des Medizin-Buddhas. Der Laut des Dreifach-Erwärmers *Xi* (sprich xschiii), klingt im Inneren unhörbar, aber heilend an.

Wiederhole jede Position drei- bis zehnmal. Beginne mit wenigen Wiederholungen, um deinen Organismus nicht zu überfordern. Steigere langsam die Anzahl der Wiederholungen über einen Zeitraum von einigen Tagen. Gesamtübungsdauer: mindestens drei Monate täglich.

Abschließende Selbstmassage

Reibe die Hände kräftig aneinander, wasche das Gesicht und den Hinterkopf von oben nach unten. Streiche die Augenbrauen mit Nachdruck von innen nach außen (Tui), verweile dabei friktionierend (Rou) bei der inneren Augenbraue.

Reibe (Mo) im Areal seitlich des Dumai 14. Klopf (Chuiji) mit der Schnipptechnik »Himmels-trommel« das Areal von Gallenblase 20 und Blase 10, wobei der Zeigefinger vom Mittelfinger abrutscht und so auf den unteren Hinterkopf schnippt. Die Handflächen ruhen dabei locker auf den Ohren.

Streiche (Tui) Renmai und die ganze vordere Yin-Seite nach unten aus.

Reibe (Ca) schnell mit der Handmitte Laogong über den unteren Unterarm; daumenseitig im Bereich der Lungenleitbahn und kleinfingerseitig im Bereich der Dünndarmleitbahn.

Reibe die Hände kräftig gegeneinander und lege sie auf Blase 23, die Einflusspunkte der Nieren. Mit dorthin gerichteter Aufmerksamkeit massiere diesen Bereich sanft und absichtslos (Mo).

Streiche (Tui) über das Gesäß und die Beinrückseiten langsam herab bis zu den Fersen. Streiche (Mo) mit den Laogong-Punkten oder friktionierend (Rou) mit den Fingerkuppen bei Blase 62, dann über die Fußzehen (Jing-Brunnenpunkte) zur Beininnenseite.

Fahre (Tui) entlang der Beininnenseiten nach oben bis Leber 8 und Niere 10 an der Innenseite der Knie, reibe (Mo) beide Punkte.

Fahre (Tui) weiter bis zur Leiste und zu den Rippenbögen und streiche hier mit großen Bewegungen (Mo) mit den Handflächen.

Wiederhole den gesamten Ablauf dreimal. Klopf (Chuiji) die linke Schulter, während der

Arm langsam vor- und zurückschwingt, 18- bis 36-mal. Massiere (Mo) die Schulter kreisend. Wiederhole das für die rechte Schulter. Streiche (Tui) den Arm von oben nach unten mehrmals über die Außen- und die Innenseite nach unten aus.

Eine entsprechende Selbstmassage wird immer als Abschluss und für den Übergang in den Alltag ausgeführt.

Die oben aufgeführten Übungen können je nach Bedarf modifiziert werden. Damit die Qigong-Therapie greift, ist eine aufmerksame und tägliche Übungspraxis über einen Zeitraum von 100 Tagen nötig. Die Übungen benötigen mehrmals täglich etwa 30 Minuten und können – abhängig von der Schwere der Disharmonie – zwei- bis dreimal täglich bis zu zwei Stunden dauern.

Bitte besprechen Sie sich vor Übungsbeginn mit ihrem Arzt oder Qigong- und TCM-Therapeuten. Diese Übungen ersetzen keinen Arztbesuch, der Übende sollte sich bei chronischen Schilddrüsen-Beschwerden in ärztlicher Begleitung befinden. Die Autorin übernimmt keine Verantwortung für eventuelle gesundheitliche Verschlimmerungen.

Starke Reaktionen sind durchwegs normal und positiv zu bewerten, denn mit einer Reinigung geht meist auch eine Entrümpelung grober Stoffe einher. Deshalb empfehle ich – 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 wird frei von Belastungen.

Viel Freude und Erfolg beim Üben!
Amituopho



Sabine Ulrike Gansler

ist Akupunkteurin, Tuina- und Qigong-Therapeutin, Qigong-Ausbildnerin (SGQT), Shaolin-Qigong-Lehrerin nach Shi Xinggui und Fengshui-Beraterin (INFIS).
www.qigongschule-sabine-gansler.ch
www.gansler.ch