

Chinesische Heilkunst in der Mittagspause

VON DOMINIC GILARDONE

Ob durch Verspannungen, Migräne oder Stress ausgelöst – längst sind Kopfschmerzen zur Volkskrankheit geworden. Abhilfe scheinen allzu häufig nur Tabletten zu schaffen. In vielen Fällen könnte es nach Ansicht von Bernd Schwenke schon genügen „das stagnierte Qi wieder zum Fluss anzuregen“. Gestern veranstaltete der Leiter der Taiji Qigong Akademie einen Qigong-(spricht: Tschigung)-Workshop im DRK-Zentrum Krefeld.

Wir stellen drei Übungen der chinesischen Heilkunst vor, für die es

nur wenige Minuten Zeit, eine ruhige Atmosphäre und eine entspannte Sitzhaltung braucht.

Achtung: Durchführen sollte diese Übungen nur, wer Bandscheibenvorfälle, Schlaganfälle oder ähnliches mit Sicherheit auszuschließen weiß.

1) Den Taiyang-Punkt drücken

Beide Zeigefinger sind auf die Schläfen und die Daumen in die Vertiefung unter den Ohrläppchen zu setzen. Tief einatmen und beim Ausatmen Druck auf die Schläfen ausüben. Das Ganze neunmal wiederholen. Wahlweise können die

Schläfen auch kreisförmig gerieben werden. Die Qigong-Lehre schlägt neun Kreise in beide Richtungen vor. Beendet wird jede Übung, indem das Qi wieder zum Energiepunkt unterhalb des Bauchnabels geführt wird. Dazu beim Einatmen die Arme neben dem Körper nach oben und beim Ausatmen mittig vor dem Körper nach unten führen.

2) Energiebahnen anregen

Übung zwei regt den Fluss in den Energiebahnen am Hinterkopf an. Man führt dazu die Hände hinter den Kopf und setzt die Daumen zwischen Hinterkopf und Nacken nahe der Wirbelsäule an. Unter leichtem Druck sind die Fengchi-Energiepunkte zu ertasten. Gefunden sind sie, wenn leichter Schmerz eintritt. Der Kopf ist möglichst entspannt zu halten. Die Zeigefingerspitzen sitzen auf dem Scheitel und berühren sich leicht. Tief einatmen und beim Ausatmen über die Daumen kräftigen Druck auf den Hinterkopf ausüben. Auch hier neun Wiederholungen plus Abschlussbewegung.

3) Punkt „Dickdarm 4“ drücken

Dieser Punkt sitzt in der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger und ist ein allgemeiner Schmerzpunkt. Auch er ist mit dem Daumen zu ertasten. Beim Ausatmen Druck ausüben. Nach neun Wiederholungen das Qi abschließend zum Bauchnabel zurückführen.



Schmerzen kann man wegdrücken – behaupten Anhänger der chinesischen Heilkunst.
RP-FOTO: THOMAS LAMMERTZ