

Liu Yafei

Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong

Leseprobe

[Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong](#)

von [Liu Yafei](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4111>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





3 Erkenntnisse der modernen Medizin über die physiologischen Wirkungen des Qigong

Damit sich Qigong auf seiner ursprünglichen Basis weiter entwickelt, ist es notwendig, die Prinzipien des Qigong mit modernen wissenschaftlichen Methoden zu erforschen. Die Forschungsthemen sind relativ umfangreich, weshalb wir hier nur einige physiologische Wirkungen des Qigong analysieren und diskutieren. Wir beziehen uns dabei auf Erfahrungen nach mehrjähriger klinischer Beobachtung sowie einige darauf bezogene physiologische Messergebnisse.

3.1 Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Nervensystem

Beim Qigong-Training wird besondere Aufmerksamkeit auf die Regulation und Übung von Bewusstsein, Atmung und Körperhaltung gelegt, dabei nehmen insbesondere die Aktivitäten der Vorstellungskraft eine führende Rolle ein. Die Übenden können mit Hilfe der Vorstellung ihre umherirrenden Gedanken zügeln, den Gedankengang reinigen, um den „gelassenen, wunschfreien, die geistigen Kräfte im Inneren bewahrenden Zustand des In-die-Ruhe-Tretens zu erreichen. Was ist die Basis der objektiven, physiologischen Reaktion des In-die-Ruhe-Tretens? Nur einige Aspekte konnten bisher wissenschaftlich untersucht werden. Durch Beobachtungen, z.B. mit dem Elektroenzephalogramm (EEG), und der Analyse biochemischer Veränderungen im Zentralnervensystem ist erwiesen, dass sich die Großhirnrinde beim In-die-Ruhe-Treten in einem besonderen, aktiven Prozess der inneren Kontrolle befindet. Wissenschaftler sowohl im Inland als auch im Ausland haben die spezifischen Veränderungen im EEG bei erfahrenen Qigong-Übenden beobachtet: Wenn man in die Ruhe eintritt, nimmt die Schwingungsamplitude der α -Wellen, welche anfangen, sich vom Lobus occipitalis zum Lobus frontalis auszubreiten, deutlich zu. Danach neigen die α -Wellen dieser Bereiche zum Synchronismus; ihre Synchronisierung wird von Faktoren wie Klang und Licht der Außenwelt gestört. Außerdem weisen die α -Wellen noch weitere Veränderungen wie eine verlangsamte Frequenz und einen stabilisierten Rhythmus auf. Zu dem wird als weiteres Phänomen beobachtet, dass beim In-die-Ruhe-Treten δ -Wellen auftreten und sich ausbreiten, selbst die noch langsameren δ -Wellen treten auf. Dies macht deutlich, dass die Zellen der Großhirnrinde beim In-die-Ruhe-Treten in einen positiven Kontrollzustand kommen; daher hat das In-die-Ruhe-Treten eine reparierende und regulierende Wirkung auf geistige und nervliche Funktionen. Im Qigong-Zustand und im Schlaf-Zustand (einschließlich des physiologischen Schlafs und des Schlafs mit Hilfe von Arzneimitteln) spielen sich ähnliche Prozesse im Zentralnervensystem ab. Jedoch sind die physiologischen Prozesse dabei nicht gleich; anderenfalls würde die besondere therapeutische Wirkung des Qigong gar nicht existieren. Wir wissen, dass der Schlaf ein sich ausbreitendes Phänomen von Prozessen ist und einen besonderen Zustand (*shixiang*) im Zentralnervensystem darstellt. Dies lässt sich auch durch die Beobachtung des EEG nachweisen: Beim Schlaf tritt im Verlauf der



Zeit das Phänomen auf, dass die Schwingungsamplitude der a-Wellen reduziert und die Periode verkürzt wird; daraufhin verschwinden die a-Wellen und es treten Spindelwellen auf, die wiederum von unregelmäßigen langsamen Wellen abgelöst werden. Beim In-die-Ruhe-Treten bestehen die a-Wellen jedoch nicht nur fort, sondern es tritt im Gegenteil ein EEG-Typ auf, bei dem die Schwingungsamplitude der a-Wellen zunimmt und die Periode verlängert wird. Die Wellen befinden sich im gleichmäßigen Dauerzustand, womit vermieden wird, dass man in den Schlafzustand eintritt. Zwar treten im EEG sowohl beim In-die-Ruhe-Treten als auch bei der Hypnose 9-Wellen auf, aber bei der Hypnose zeigen sich die 6-Wellen nur, wenn die a-Wellen abgenommen haben oder verschwunden sind, während beim In-die-Ruhe-Treten die 9-Wellen gleichzeitig mit den a-Wellen auftreten. Verschiedene Laborbeobachtungen bezüglich des Blutgefäßvolumens und des Reflexes des Lidschlags zeigen ebenfalls, dass das In-die-Ruhe-Treten bei Qigong und Hypnose nicht zum gleichen Funktionszustand gehört.

Wenn man sich mit geschlossenen Augen ausruht, treten im EEG auch a-Wellen auf. Im Vergleich zu den Wellen während des In-die-Ruhe-Tretens ist ihre Schwingungsamplitude jedoch relativ klein und instabil. Durch Beobachtung von Blutdruck, Blutgefäßvolumen u. a. wird ebenfalls erkennbar, dass das sich Ausruhen und das In-die-Ruhe-Treten nicht zum gleichen physiologischen Zustand gehören. Während des Übens nimmt die Herzfrequenz deutlich ab. Dies macht klar, dass sich die Aktivitäten des Sympathicus im Zustand des In-die-Ruhe-Tretens abschwächen und die des Parasympathicus zunehmen, was dazu führt, dass eine bessere Balance zwischen Sympathicus und Parasympathicus erreicht werden kann. Auch die Veränderung des Hautwiderstands spiegelt den Funktionszustand des Nervensystems wider. Wenn das In-die-Ruhe-Treten einen relativ tiefen Grad erreicht, nimmt der Hautwiderstand deutlich ab und stabilisiert sich. Nachdem man beim Üben in die Ruhe eingetreten ist, nehmen der Patellarsehnenreflex und die Lidschlagfrequenz ab, wohingegen sich die Reflexzeit der Muskulatur deutlich verlängert. Durch die obigen Experimente wird klar, dass sich die Großhirnrinde beim In-die-Ruhe-Treten in einem Zustand befindet, bei dem die Aktivitäten des Energieverbrauchs abnehmen und die des Energiespeicherns sich verstärken. Infolgedessen zeigt sich eine gute wiederherstellende und regulierende Wirkung auf den Funktionszustand der Großhirnrinde; das ist die physiologische Basis des Qigong zur Behandlung von Krankheiten und zur Gesunderhaltung.

3.2 Die regulierende Wirkung des Qigong auf das Atemsystem

Die Regulierung und Übung der Atmung gehören zu den wichtigsten Inhalten der Qigong-Technik. Übende mit längerer Übungserfahrung können so veranlassen, dass deutliche Änderungen in Hinsicht auf Bewegungsform der Atmung, Atemminutenvolumen und Atemfrequenz hervorgerufen werden. Die Verlangsamung der Atmung bewirkt, dass die Geschwindigkeit des Atemstroms deutlich reduziert wird. Unter Röntgenbeobachtung ergibt sich, dass sich bei Übenden, die die Atemregulierung gut beherrschen, die Amplitude der Auf- und Abbewegung des Zwerchfells im Vergleich zum normalen Zustand zwei- bis vierfach vergrößert ist. Dies erhöht dann im Zustand

17

der Einatmung den negativen Druck im inneren Pleuraraum und ist damit nützlich für die Verbesserung des Kreislaufs von Herz und Lungen. Aufgrund der Vergrößerung des Luftvolumens im Brustkorb vermehrt sich oft deutlich die Feuchtigkeitsmenge des Atems. Da die Atemfrequenz reduziert ist, sinkt das Atemminutenvolumen. Dies kann schließlich zu einer Reihe von Änderungen wie erhöhtem Partialdruck von CO₂, verringertem Partialdruck des Sauerstoffs und zur Abnahme der Sauerstoffsättigung im Blut führen. Durch die Bestimmung der Blutlaktatmenge wird klar, dass die obigen Änderungen nicht das Resultat des verstärkten Stoffwechsels ohne Sauerstoff sind. Deshalb leiden die Übenden nicht unter Sauerstoffmangel oder engem Gefühl in der Brust, sondern sie befinden sich in einem friedlichen und harmonischen Ruhezustand. Im normalen Zustand wird jedes Mal, wenn die Konzentration von CO₂ im Blut steigt, das Atemzentrum stimuliert, so dass die Atmung vertieft und beschleunigt wird, um das Atemminutenvolumen zu vergrößern. Wenn man in diesem Moment die Atemfrequenz reduzieren möchte, kann man dies auch mit aller Anstrengung nur einige Minuten aushalten.

Wenn man beim Üben in die Ruhe eintritt, senkt sich allgemein der Sauerstoffverbrauch im Körper; jedoch hängt der Grad seiner Abnahme von der Übungsmethode und dem Übungsniveau ab. Normalerweise sinkt der Gasstoffwechsel bei den Übungen zur Entspannung und Ruhe (*songjinggong*) deutlich, während sich die Abnahme des Gasstoffwechsels bei der Kräftigungsübung „Die Drei-Kreise-Form“ (von Liu Guizhen, *qiangzhuanggong sanyuanshf*) nicht ebenso deutlich zeigt. Außerdem hängt das Niveau des Gasstoffwechsels mit den Körperhaltungen zusammen. Beim Üben im Liegen entspricht der Sauerstoffverbrauch dem Niveau des normalen Stoffwechsels, beim Üben im Stehen vermehrt sich der Sauerstoffverbrauch im Vergleich zur Liegehaltung deutlich. Der Energieverbrauch ist im Liegen am geringsten, durchschnittlich 30% weniger als vor dem Üben, bei der Sitzhaltung 13% weniger als vor dem Üben, bei Übungen im Stehen gibt es keine großen Veränderungen. Auch die Menge der produzierten Wärme zeigt während des Übens eine sinkende Tendenz. Durchschnittlich sinkt der Sauerstoffverbrauch im Schlaf um 10% im Vergleich zum Wachzustand. Nachdem man in die Ruhe eingetreten ist, ist der Sauerstoffverbrauch jedoch niedriger als im Zustand des Tiefschlafs. Dies zeigt, dass zwischen dem In-die-Ruhe-Treten beim Üben und dem Schlaf ein wesentlicher Unterschied besteht. Im Tierexperiment konnte beobachtet werden, dass die Erregbarkeit des Einatemzentrums mittels Zug- und Dehnungsreflexen erhöht wird, wobei sich der Reiz in die Ganglien des Sympathicus fortsetzt, so dass die Aktivität des Sympathicus gesteigert wird. Wenn die Erregbarkeit des Ausatemzentrums verstärkt wird, setzt sich der Reiz in die Ganglien des Parasympathicus fort, so dass die Aktivität des Parasympathicus gesteigert wird. Demnach können der gegenseitige Einfluss zwischen Atemzentrum und vegetativem Nervenzentrum durch das Üben künstlich verstärkt und kontrolliert werden. Während des Übens wurde beobachtet, dass beim verstärkten Einatmen physiologische Effekte des angeregten Sympathicus wie die Erweiterung der Pupillen und ein Nachlassen der Darmaktivität auftreten, bei verstärkter Ausatmung sich hingegen die physiologischen Effekte des angeregten Gegenspielers Parasympathicus zeigen, wie die Verengung der Pupillen und eine Zunahme von Darmbewegungen. Das beweist, dass man durch das Training mit besonderen Atemtechniken je nach dem subjektiven Willen des Menschen und dem klinischen Bedarf die Stärke der angeregten Aktivitäten der vegetativen Nerven verstärken oder kontrollieren kann. Wenn so die Kontroll- und Regulierungsfunktion im vegetativen Nervensystem praktiziert werden kann, entstehen Optionen für die Behandlung einiger Krankheiten im Sinne der Selbstregulierung.



Liu Yafei

Innen Nährendes Qigong - Neiyanggong

280 Seiten, geb.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de