

# Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg Leitfaden Qigong

Leseprobe

[Leitfaden Qigong](#)

von [Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4564>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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



### 5.1.2 Kopfschmerzen/Migräne

Nach der chinesischen Medizin können Kopfschmerzen auf verschiedene energetische Entgleisungen bzw. Störungen zurückgehen. Da alle Yang-Leitbahnen am Kopf beginnen oder enden, ist im oberen Körperbereich häufig eine energetische Überladung (repletio, *shi*) zu beobachten. Diese basiert vor allem auf einem Emporschlagen des Yang des Fk Leber (yang hepatici, *ganyang*), das aufgrund von „Wind“ (ventus, *feng*), „Hitze“ (calor, *re*) oder „Glut“ (ardor, *huo*) unkontrolliert emporsteigt.

Aber auch eine energetische Schwäche (depletio, *xu*) im Yin des Fk Niere (yin renale, *shenyin*) kann im Sinne der Mutter-Sohn-Regel zu einer energetischen Schwäche (depletio, *xu*) des Yin des Fk Leber (yin hepatici, *ganyin*) führen (auch zu Defizienz des Xue des Fk Leber, xue hepatici, *ganxue*), so dass das Yin des Fk Leber (yin hepatici, *ganyin*) nicht mehr ausreichend in der Lage ist, das Yang des Fk Leber (yang hepatici, *ganyang*) zu kontrollieren, und dieses bisweilen unkontrolliert nach oben steigt (z. B. häufig bei Xue-Stasen oder menstrueller Migräne, die auch durch Stress ausgelöst sein kann). „Feuchtigkeit“- oder „Schleim“-Belastungen (humor oder pituita, *shi* oder *tan*)

in den „Mitten“-Funktionskreisen (Fk Milz und Magen, oo. *lienalis et stomachi, pi wei*) können auch mit Kopfschmerzen einhergehen und darüber hinaus zu Schwindel, Übelkeit und Erbrechen oder zu „Feuchtigkeit-Hitze“ (*calor humidus, shire*) im Kopfbereich führen.

### Typische Anzeichen

(hier nach Lokalisation aufgeführt, für den Schmerzcharakter vgl. oben, S. 68)

- \* Kopfschmerzen im Stirnbereich (Hinweis auf eine Affektion der Magen- und Dickdarm-Leitbahnen [cc. *stomachi et intestini crassi, wei dachang jing, splendor-yang-/yangming-~Leitbahnen*])
- \* Kopfschmerzen im Nackenbereich (Hinweis auf eine Affektion der Dünndarm- und Blasen-Leitbahnen [cc. *intestini tenuis et vesicalis, xiaochang panguangjing, yang-maior-/taiyang-Leitbahnen*])
- \* Kopfschmerzen im Schläfenbereich (Hinweis auf eine Affektion der Drei-Wärmebereiche- und Gallenblasen-Leitbahnen [cc. *tricolorii et fellea, sanjiao danjing, yang-minor-/shaoyang-Leitbahnen*])
- \* Kopfschmerzen auf der Scheitelhöhe (Hinweis auf eine Affektion der Herzbeutel- und Leber-Leitbahnen [cc. *pericardialis et hepatica, xinbao gem jing, yin-flectens/iueyin-~Leitbahnen*], ein innerer Ast der Leber-Leitbahn [c. *hepatica, gem jing*] geht bis zur Scheitelhöhe)

### Therapeutischer Ansatz

- \* Das Yang des Fk Leber (*yang hepatici, ganyang*) besänftigen und absenken, was vor allem bei einem akuten Kopfschmerzanfall oder bei Patienten mit ständig nach oben schlagendem Yang des Fk Leber (*yang hepatici, ganyang*) notwendig ist.
- \* Den Fk Niere (o. *renalis, sheri*) stärken, den Funktionskreis Leber (o. *hepaticus, gan*) harmonisieren. Dieser Ansatz trifft vor allem für das Intervall zu oder wenn die Kopfschmerzen nicht zu stark ausgeprägt sind.
- \* Schrägläufigkeiten (Heteropathien, *xie*) wie „Wind“ (*ventus, feng*), „Hitze“ (*calor, re*) oder „Glut“ (*ardor, huo*) bzw. „Feuchtigkeit“- oder „Schleim“-Belastung (*humor* oder *pituita, shi* oder *tan*) beseitigen.

### Hinweise zur Ausführung von Qigong-Übungen

In diesem Zusammenhang eignen sich besonders Qigong-Übungen, die den Grundsatz „Oben leer, unten fest“ betonen und den Fk Niere (o. *renalis, shen*) stärken. Zugleich sollte bei der Ausführung sämtlicher Übungen grundsätzlich den sinkenden Elementen (ia° S. 27) besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, um einer energetischen Überladung (*repletio, shi*) im oberen Körperbereich entgegenzuwirken und das Aufsteigen des Yang des Fk Leber (*yang hepatici, ganyang*) zu verhindern.

**Entspannungsübungen**

Einfache Entspannungsübungen oder Übungen in Ruhe, die im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden können, sollten bei Kopfschmerzen besondere Berücksichtigung finden. So z. B. die „**Drei-Linien-Übung**“ (>\* S. 337), die darauf abzielt, das Qi mit der Vorstellungskraft (*yi*) über die Yang-Leitbahnen nach unten zu leiten. Weiterhin ist der „Wasserfall“ zu empfehlen, bei dessen Ausführung die Vorstellungskraft (*yi*) auf die Akupunkturpunkte „Die emporsprudelnde Quelle“ (Ni I/R *l,yongquan*) gelenkt wird.

**„Kranich-Übungen“**

Die „Kranich-Übungen“ (w S. 340) zielen sehr stark auf den Grundsatz „Oben leer, unten fest“ ab, da sich die Körperbewegungen nur sehr langsam vom unteren Dantian («° S. 42) nach oben entwickeln und immer wieder zu ihm zurückkehren.

**„Sechs Laute“**

Von den „Sechs Lauten“ («3° S. 412) sind in diesem Zusammenhang besonders der Laut *xu* zu empfehlen, der dem Fk Leber (o. hepaticus, *gan*) zugeordnet wird, sowie der den Fk Milz und Magen (oo. lienalis et stomachi, *pi wei*) entsprechende Laut *hu*, um die „Mitten“-Funktionskreise (Fk Milz und Magen, oo. lienalis et stomachi, *pi wei*) zu kräftigen und um die „Feuchtigkeit“- oder „Schleim“-Belastung (humor oder pituita, *shi* oder *tan*) zu eliminieren. Der Laut *chuyu* stärkt den Fk Niere (o. renalis, *shen*). Alle sechs Laute können zunächst in der Reihenfolge der Wandlungsphasen praktiziert werden, anschließend können die genannten drei Laute nochmals jeweils 6-mal wiederholt werden.

**„Übungen im Gehen“**

„Übungen im Gehen“ sind hier ebenfalls angezeigt, wenn die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf den Vorgang des Gehens und somit auf die Füße gelenkt wird. Mit den „Übungen im Gehen“ mit Bezug zum Fk Leber (o. hepaticus, *gan*) ("^ S. 435) kann der freie und gleichmäßige Fluss des Qi gewährleistet und damit auch das emporschlagende Yang des Fk Leber (*yang hepatici, ganyang*) besänftigt werden.

Diese Methode kann insbesondere in der kopfschmerzfremen Zeit praktiziert werden.

**„Spiel der Fünf Tiere“**

Geeignet sind hier die ersten Formen aus dem „**Spiel der Fünf Tiere**“ ("s° S. 457), insbesondere das „Spiel des Hirschs“, das „Spiel des Kranichs“ und das „Spiel des Tigers“, um die Fk Leber, Lunge und Niere (oo. hepaticus, pulmonalis et renalis, *gan fei shen*) zu stärken.

### Studie zur Wirkung des Qigong bei Kopfschmerzen/Migräne

Im Rahmen einer kontrollierten Pilotstudie haben sich die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ als komplementäre Therapie bei Migräne bewährt (vgl. dazu die Dissertation von Elisabeth Friedrichs, 2003a+b, 2004).

### Empfehlenswerte Akupunkturpunkte zur Selbstmassage

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Gb 20	F 20	„Teich des Windes“	<i>fengchi</i>	In der Vertiefung zwischen M. sternocleidomastoideus und M. trapezius (Höhe von Du 16/Rg 16)	Zerstreut „Wind“ (ventus, <i>feng</i> ), kühlt „Hitze“ (calor, <i>re</i> ), klärt Sicht und Gehör
Ex-HN 5	Ex 2	„Die Sonne“	<i>taiyang</i>	Zwischen lateralem Augenbrauenrand und äußerem Lidwinkel, ca. 1 <i>cun</i> seitlich in einer geräumigen Vertiefung	Klärt die Augen, leitet „Wind“ (ventus, <i>feng</i> ) und „Wind-Hitze“ (calor venti, <i>fengre</i> ) aus, kühlt „Hitze“ (calor, <i>re</i> )
Ni 1	R 1	„Die emporsprudelnde Quelle“	<i>yongquan</i>	In einer Vertiefung an der Grenze zwischen 1. und 2. Drittel der zentralen Fußsohle (zwischen 2. und 3. Metatarsophalangeal-Gelenk)	Reguliert und stützt den Qi-Mechanismus, macht die Sinnesöffnungen frei, wirkt sedierend
Le 3	H 3	„Die mächtige große Straße“	<i>tai-chong</i>	Zwischen dem Mittelfußknochen der 1. und 2. Zehe in einer Vertiefung ca. 1,5 <i>cun</i> proximal des Grundgelenks	Stützt die Fk Leber und Gallenblase (oo. hepaticus et felleus, <i>gan dan</i> ), senkt das Yang ab, reguliert und kühlt das Xue
Di 4	IC 4	„Vereinte Täler“	<i>hegu</i>	An der radialen Seite, etwa in der Mitte des 2. Mittelhandknochens	Lindert Schmerzen, macht die Leitbahnen durchgängig, zerstreut „Wind“ (ventus, <i>feng</i> ), öffnet die Oberfläche (extima, <i>biao</i> ), Fernpunkt bei frontalen Kopfschmerzen

Fortsetzung

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung des chinesischen Namens	Pinyin	Lokalisation	Wirkung
Mi 6	L 6	„Die Verbindung der drei Yin“	sanyinjiao	3 cun oberhalb des Innenknöchels am Hinterrand des Schienbeins	Stützt die Fk Milz und Niere (o. lienalis et renalis, <i>pi shen</i> ), wandelt „Feuchtigkeit“ (humor, <i>shi</i> ) um, löst den Fk Leber (o. hepaticus, <i>gan</i> )
Ni 3	R 3	„Mächtiger Wasserlauf“	taixi	Auf der Mitte der Verbindungslinie zwischen Innenknöchel und der Achillessehne	Stützt und reguliert das Qi der Fk Niere und Leber (qi renale et hepatici, <i>shen gan qi</i> ), kühlt „Hitze“ (calor, <i>re</i> ), kräftigt Knie und Lenden
Bl 60	V 60	„Olympus“	kunlun	In der Mitte der horizontalen Strecke zwischen Außenknöchel und Achillessehne	Stützt den Fk Leber (o. hepaticus, <i>gan</i> ), bewegt das Qi des Fk Niere (qi renale, <i>shenqi</i> ), leitet „Wind“ (ventus, <i>feng</i> ) aus, macht die Netzleitbahnen (reticulares, <i>luomai</i> ) durchgängig, Fernpunkt bei Nackenschmerz
Bl 23	V 23	„Einflusspunkt des Nieren-Funktionskreises“	shenshu	1,5 cun lateral des Dornfortsatzes des 2. LWK	Stützt den Fk Niere (o. renalis, <i>shen</i> ), kräftigt die Lenden, klärt Sicht und Gehör



Engelhardt / Hildenbrandt / Zumfelde-Hüneburg

## [Leitfaden Qigong](#)

Gesundheitsfördernde und  
therapeutische Übungen der  
chinesischen Medizin

592 Seiten, geb.  
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)