

Ausbildung zur

Qigong – Kursleiterin

2008/2009

Qigong für an Borreliose erkrankte Menschen

Schriftliche Ausarbeitung

vorgelegt von: Irene Drachenberg-Lenz
Trautnerstraße 5
81243 München

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|---|--------------|
| Mein Weg zu Qigong | 3 |
| Borreliose Krankheit | 4 |
| Zielgruppe | 6 |
| Programm-Ausschreibung | 7 |
| Pädagogische Kursplanung | 8 |
| Kursinhalt im Überblick | 10 |
| Die einzelnen Übungen | 10 |
| Die 10 Kurseinheiten mit Übungsschwerpunkten | 11 |
| Die Kurseinheiten im Einzelnen | 12 |
| 1. Sich bewegen | 12 |
| 2. Sich öffnen | 13 |
| 3. Sich erspüren | 14 |
| 4. Aktivieren | 15 |
| 5. Sich dehnen | 16 |
| 6. Verbinden | 17 |
| 7. Balancieren | 18 |
| 8. Sich erinnern | 19 |
| 9. Wiederholung (I) | 20 |
| 10. Wiederholung (II) | 21 |
| Detaillierte Beschreibung der 1. Kurseinheit „Sich bewegen“ | 22 |
| Schlussbemerkung und Ausblick | 26 |
| Literaturhinweise | 27 |
| Anhang A: Die Meridiandehnungen | |
| Anhang B: Kurzreferat „Yin und Yang“ | |
| Anhang C: Lehrprobe „9. Übung aus 18fache Qigong“ | |

Mein Weg zu Qigong

Der Auslöser für meine intensive Beschäftigung mit Qigong war eine langwierige und schmerzhaftes Borreliose-Erkrankung im Sommer 2002.

Durch fehlerhafte Diagnosen und verspätete Therapie litt ich in den folgenden Jahren stark unter Nervenentzündungen und Gelenkschmerzen.

Auf der Suche nach alternativen (nicht medikamentösen) Schmerzlinderungen besuchte ich Kurse in Yoga und Autogenem Training. Aber erst als ich 2003 an dem Qigong-Kurs bei Frau Christiane Möhner teilnahm, hatte ich ein beglückendes „Aha-Erlebnis“. Bei der Übung „Qigong gehen“ spürte ich plötzlich nachlassende Schmerzen und eine neue Leichtigkeit. Da wusste ich, dass ich den richtigen Weg gefunden habe und mich mit Qigong intensiv beschäftigen wollte.

Seit 2003 übe ich regelmäßig Qigong, unter der Leitung von Frau Christiane Möhner, bei der VHS München. Daneben besuchte ich einige Spezialkurse und Seminare in und um München zur Vertiefung meiner Qigong Kenntnisse.

Im Rahmen meiner 4jährigen Arbeit im *Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein (BOIS)* habe ich viele an Borreliose erkrankte Menschen kennen gelernt, die besonders häufig unter starken Gelenkschmerzen leiden. Bei einigen privaten Qigong Übungen mit Freundinnen, die ebenfalls starke Gelenksbeschwerden haben, wurde ich ermutigt, für Betroffene Qigong Kurse anzubieten.

Meine persönlichen Borreliose-Erlebnisse und meine anschließenden Erfahrungen mit Qigong sowie der intensive Kontakt mit vielen an Borreliose erkrankten Vereinsmitgliedern haben mich bewogen, eine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin anzustreben, um möglichst vielen die heilsamen Qigong-Übungen nahe zu bringen.

Borreliose Krankheit

Charakteristik:

Die „**Lyme-Borreliose**“ (benannt nach dem Ort „Lyme“ in den USA, wo 1982 erstmalig die Borreliose entdeckt wurde) ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die fast ausschließlich durch Zeckenstich übertragen werden kann.

Bei rd. 240 000 Neu-Infektionen pro Jahr in Deutschland erkranken daran ca. 60 000 Menschen. Chronisch leiden darunter mehrere Hunderttausend in Deutschland.

Generell ist die Patientenversorgung immer noch schlecht – vor allem wegen medizinischer Wissens- und Erfahrungslücken, unzuverlässiger Labordiagnostik und verschiedener Lehrmeinungen. (Im Gegensatz dazu ist die ebenfalls durch Zecken übertragene virale „Frühsommer-Meningo-Enzephalitis“ (FSME) relativ gut erforscht.)

Eine vorbeugende Schutzimpfung gegen Borreliose-Erkrankungen ist nicht möglich; eine Immunisierung nach durchgemachter Infektion tritt nicht ein.

Nach heutigem Wissensstand ist Lyme-Borreliose nicht direkt ansteckend.

Krankheitsverlauf:

Die Symptome einer Borreliose lassen sich nicht immer in feste Stadien einteilen. Manche Menschen erkranken sofort schwer; andere verharren im sogenannten ersten Stadium.

Stadium I (Tage bis Wochen nach Infektion)

Im Frühstadium ist eine Borreliose nach einem Zeckenstich nicht immer eindeutig diagnostizierbar. Bei ca. 50 % der Betroffenen entwickelt sich eine ringförmige Hautrötung um die Stichstelle. Da die eingedrungenen Bakterien sich im Körper verteilen und in ihr bevorzugtes Gewebe wandern, können an verschiedenen Stellen „Wanderrötungen“ erscheinen. Diese Hautveränderungen werden oft von grippeähnlichen Beschwerden begleitet – wie z. B. erhöhte Körpertemperatur, Schweißausbrüche, Kopf- und Nackenschmerzen, Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Gerade in der Frühphase werden viele Borreliose Fälle übersehen – auch wegen nicht aussagefähiger Blutuntersuchungen. Außerdem gibt es eine beträchtliche Anzahl von Patienten, die keine Symptome aufweisen und bei denen die Erkrankung aber Monate oder Jahre später ausbricht – z. B. nach einer anderen Erkrankung oder bei schweren psychischen Belastungen.

Stadium II (Wochen bis Monate nach Infektion)

In dieser Phase verlassen die Borrelien die Blutbahn, breiten sich über das Lymphsystem weiter aus und setzen sich in bevorzugte Organe fest – besonders in Gelenken, Muskeln und Bänder sowie im Nervensystem.

Vielfältige Symptome begleiten diesen Prozess:

Gelenkerkrankungen (Arthralgien), besonders am Knie, Hand- und Fußgelenk,
Nervenentzündungen; oft unerträgliche neuralgische Schmerzen, vor allem nachts,
Muskelschmerzen, Lähmungserscheinungen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen,
Quälende brennende Schmerzen,
Taubheitsgefühl, Kribbeln in jedem Körperteil,
Beeinträchtigung des Sehvermögens

Stadium III (Monate bis Jahre nach Infektion)

Wenn die Borreliose nicht rechtzeitig behandelt wird, kann es zu einer Erregerpersistenz und damit zu einer chronischen Infektion kommen. Das heißt, die Krankheit kommt immer wieder und verschlimmert sich zunehmend.

Da die Krankheit in Schüben verläuft und auch noch nach Jahren Beschwerden verursachen kann, ist sie in ihrer Erscheinungsform der Multiplen Sklerose (MS) sehr ähnlich.

Typische Symptome einer chronischen Borreliose können sein:

Rheumatische Beschwerden, chronische Gelenk- und Muskelentzündungen,
Chronische Erkrankungen der Sinnesorgane,
Schlaganfallähnliche Symptomatik mit Lähmungen,
Chronische Erkrankung des Nervensystems,
Psychische Veränderungen, gereizt bis depressiv,
Rasche Erschöpfbarkeit und chronische Müdigkeit

Therapie:

Die Borreliose ist eine **Multiorganerkrankung**.

Deshalb kann die Untersuchung auf nur einem Fachgebiet zu Fehlern bei der Diagnose-Erstellung führen – und damit auch zu einer fehlerhaften bis falschen Therapie.

Im Frühstadium sollte nicht das Ergebnis einer Blutuntersuchung abgewartet werden, sondern unverzüglich bei entsprechendem klinischen Verdacht antibiotisch therapiert werden, da bei frühzeitiger Behandlung die Heilungschancen am größten sind. Die sogenannte Wanderröte muss sofort behandelt werden.

Wichtig ist bei einer erfolgreichen antibiotischen Therapie, dass sie ausreichend lang und umfassend durchgeführt wird. Grundsätzlich wird empfohlen, dass am Anfang der Erkrankung der Patient mindestens 3 Wochen mit spezifischen Antibiotika behandelt wird. Im Spätstadium kann antibiotisch mit Infusionen therapiert werden.

Zur Unterstützung der medikamentösen Therapie sind folgende allgemeine Maßnahmen hilfreich:

| | |
|-----------------------|---|
| <u>Vermeidung</u> | von Stress, Aufregung, Ärger und von Kaffee, Alkohol |
| <u>Gewährleistung</u> | von ausreichendem Schlaf |
| <u>Suche</u> | nach Entspannungszonen (z. B. autogenes Training, Qigong) |

Zielgruppe

Aufgrund meiner mehrjährigen Kontakte mit an Borreliose-Erkrankten und meiner persönlichen positiven Erfahrungen mit Qigong strebe ich spezielle Qigong-Kurse für diesen Teilnehmerkreis an.

Borreliose Patienten leiden sehr häufig an Gelenkschmerzen und dies oft bereits seit vielen Jahren. Diese Einschränkungen der Bewegungsfreiheit bedeuten bei den Betroffenen nicht nur erhebliche Minderung der Lebensqualität, sondern haben bei einigen sogar zur Berufsunfähigkeit geführt.

Qigong-Übungen können keine ärztliche Therapie ersetzen, aber sie können eine neue körperliche Wahrnehmung erzeugen – mit schmerzlindernden Effekten und befriedigenden Entspannungsmomenten.

Langjährige Schmerzen bei Bewegungen (ohne Aussicht auf Besserungen) führen oft zu Resignation.

Auch hier können Qigong-Übungen ansetzen:

Durch leichte Bewegungsübungen und bewusstes Atmen können die Durchblutung verstärkt und Anspannungen / Verkrampfungen aufgelöst werden. Der Muskelaufbau wird gefördert und die Beweglichkeit der Gelenke angeregt.

Positive Erfahrungen bei den Übungen zur Entspannung helfen, psychischen Stress abzubauen, sich wohler zu fühlen und optimistischer in die Zukunft zu blicken.

Der Qigong-Kurs wendet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, an Frauen und Männer, in der Altersklasse zwischen 25 – 70 Jahre.

Programm-Ausschreibung

Plakat / Anzeige oder Pressemitteilung

Qigong

für an **Borreliose** erkrankte Menschen

Leiden Sie als Folge einer Borreliose-Infektion unter

- unbeweglichen und schmerzhaften Gelenken?
- brennenden Füßen?
- Taubheitsgefühl, Schlafstörungen?

Wollen Sie Ihre *Selbstheilungskräfte* aktivieren – und damit Ihre Borreliose-Beschwerden lindern – durch sanfte Qigong- Übungen?

Qigong ist eine alte chinesische Methode, um die Abwehrkräfte zu stärken, das Immunsystem zu verbessern, und die Heilungsprozesse zu fördern.

Wir werden durch sanfte Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen

- die Beweglichkeit der Gelenke erhöhen,
- Blockaden, Stauungen lösen,
- die Konzentrationsfähigkeit erhöhen,
- den Muskelaufbau unterstützen,

unseren Körper bewusster und positiver wahrnehmen, uns wohler fühlen.

| | |
|----------------------|--|
| Teilnehmer: | Frauen und Männer, zwischen 25 und 70 Jahre, keine Vorkenntnisse erforderlich; mind. 8, max. 12 Plätze |
| Ort: | Selbsthilfezentrum der Stadt München Westendstr. 68 80339 München |
| Zeit: | 10 x Mittwoch; 10.00 bis 11.00 Uhr |
| Kosten: | EUR 60,-- |
| Mitzubringen: | Bequeme Kleidung, leichte Decke, warme Socken |
| Kurs-Leitung: | Irene D. Lenz |

Pädagogische Kursplanung

Zeitrahmen

Fortlaufender Kurs, 10 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten, vormittags

Raumausstattung

Der Raum ist für Gruppentreffen ausgestattet – mit Tischen und Holzstühlen, die für den Kurs umgestellt werden können; Fußboden mit Parkett verlegt;

Große Fenster lassen Tageslicht herein;

Eine komplett ausgerüstete Einbauküche im Raum erlaubt z. B. die Zubereitung von Tee.

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, leichte Decke, warme Socken;

Teilnehmer-Verzeichnis

Lehrmaterialien

Qigong, Akupressur & Selbstmassage „Ins Reich der Mitte“, vhs Kursbuch,
Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier

Übersicht der Übungen zu den Meridiandehnungen

Übungsauswahl

Borreliose-Kranke leiden besonders durch die bakteriell verursachten Schäden im Zentralnervensystem – mit Auswirkungen an den Gelenken, der Muskulatur, den Bändern und Sehnen. Dabei können mit den „wandernden Symptomen“ die Schmerzen jeden Tag an anderer Stelle, bei anderen Organen auftreten.

Dadurch, dass sich die Patienten aufgrund der Schmerzen kaum bewegen können, bilden sich Blockaden und Stauungen in den Meridianen. Der Blutkreislauf ist gestört und der „Qi-Fluss“ kann nicht frei strömen.

Unter diesen Gegebenheiten bieten sich leichte Bewegungsübungen und harmonische Atemübungen an.

Sanfte Qigong-Übungen erhöhen die Geschmeidigkeit der Gelenke, kräftigen die entsprechende Muskulatur und stärken das Immunsystem.

Atemübungen können bei Herzschmerzen beruhigend wirken. Sie lösen Krämpfe in der Brustmuskulatur und erleichtern den Blutkreislauf zum Herzen. Die Atmung wird ruhiger und gleichmäßiger, die Kreislaufstörungen regulieren sich.

Entsprechend wurde das Kurs- und Übungsprogramm ausgewählt.

Übungs-Schwerpunkt bildet die „18fache Methode des Taiji-Qigong“.

In jeder Stunde wird eine neue Übung vorgestellt, die in der folgenden Stunde zu Beginn wiederholt wird. Die Übungen können von den Teilnehmern im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Grundsätzlich folgt der Ablauf einer Unterrichtseinheit dem Prinzip „Verwurzeln – Mitte finden – Leichtigkeit“.

Jede Kurseinheit beginnt mit „Meridiane abklopfen“.

Anschließend wird häufig die „Atemblume“ geübt, um die Atmung zu beruhigen und um in die Mitte, in die Ruhe zu kommen.

Es folgen Dehnungsübungen mit Erläuterungen zum Verlauf der Meridiane und zu den betroffenen Organen und Sinnen. Dazu kommen einige „Brokat“-Übungen.

Das Ende einer Übungsstunde bilden Selbstmassagen mit Hinweisen auf Akupressur-Punkte – oder Übungen zur Regulierung des Qi, wie z. B. „Qi heben und senken“ oder „In die Ruhe eintreten“.

Kursinhalt im Überblick

Die einzelnen Übungen

- Die Meridiane abklopfen
- Die Atemblume

Die 18fache Methode des Taiji-Qigong, daraus:

- Nr. 1: Wecke das Qi
- Nr. 2: Die Brust öffnen
- Nr. 6: Über den großen See rudern
- Nr. 8: Den Körper drehen und den Mond anschauen
- Nr. 9: Die Taille drehen und die Hand dehnen
- Nr. 15: Wie eine Wildgans fliegen
- Nr. 17: Den Ball prellen
- Nr. 18: Qi heben und senken

Die Meridiandehnungen

- Lungen- und Dickdarmmeridian
- Magen- und Milzmeridian
- Herz- und Dünndarmmeridian
- Blasen- und Nierenmeridian
- Kreislauf- und 3-Erwärmermeridian
- Gallenblasen- und Lebermeridian

Die 8 Brokatübungen, daraus:

- Nr. 1: In die Ruhe eintreten
- Nr. 5: Ins Tor des Lebens atmen
- Nr. 8: In die Ruhe zurückkehren

Sonstige Übungen

- Bewegtes Stehen
- Akupressur-Punkte
- Selbstmassage

Die 10 Kurseinheiten mit Übungsschwerpunkten

Kurseinheit

(„Übung aus 18fache“)

Inhaltsschwerpunkte

| | |
|---|--|
| 1 Sich bewegen (1 „Wecke das Qi“) | Mitte finden durch bewegtes Stehen und Ruhe in Bewegung; Wachsen und Sinken, Qi wecken; Atmung spüren und leiten, Blockaden lösen |
| 2 Sich öffnen (2 „Die Brust öffnen“) | Yin und Yang Prinzip; Atmungsrhythmen fließen lassen; Brustmuskulatur weiten; Herz beruhigen; |
| 3 Sich erspüren (6 „Über den großen See rudern“) | Unten fest – oben leicht und frei; Armbewegungen koordinieren; Meridiane aktivieren durch Wachsen und Sinken |
| 4 Aktivieren (8 „Den Körper drehen und den Mond anschauen“) | Bewegung des Rumpfs, der Arme und Beine; Dehnung der Muskeln, Brustraum weiten, Herz beruhigen |
| 5 Sich dehnen (9 „Die Taille drehen und die Hand dehnen“) | Links- und rechtsspiralige Drehung von Taille und Brustwirbelsäule, Dehnung der Arme, Muskeln und der Handkante; Aktivierung der Meridiane |
| 6 Verbinden (15 „Wie eine Wildgans fliegen“) | Qi des Himmels und der Erde verbinden, Gleichgewicht fördern; Atmung verstärken, Verspannung der Schulter lösen |
| 7 Balancieren (17 „Den Ball prellen“) | Gleichgewicht und Koordination erfahren; Stärkung der Beinmuskulatur, Fuß-Massage |
| 8 Sich erinnern (18 „Qi heben und senken“) | „Inneres Lächeln“; das Qi durch die 3 Dantian strömen lassen; Regulieren und Sammeln des Qi |
| 9 Wiederholung (I) | Wiederholung der Übungen aus 1, 2, 3, 7, 8 Organe und Sinne; Stärkung des Immunsystems |
| 10 Wiederholung (II) | Wiederholung der Übungen aus 1, 2, 3, 5, 7, 8 Teilnehmerabfragen |

Kurseinheit 1: *Sich bewegen*

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|---|-------------------|------------|
| Kurs-Beginn | Begrüßung , Vorstellung der Teilnehmer und Kursleiterin, Erwartungen | Kennenlernen der Gruppe, Transparenz zu Erwartungen und Vorerfahrungen | Abfrage, Gespräch | 10 |
| | „Was ist Qigong?“ | Thematische Einstimmung | Kurzreferat | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Start-Übung, zur Auflockerung und Lösung von Blockaden | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Grundhaltung, Bewegtes Stehen | Bewusstsein für entspannte Körperhaltung, die Mitte finden | Übung | 5 |
| | Drei Dantian, Aufmerksamkeitspunkte | Lokalisierung der drei wesentlichen Energiezentren zur Sammlung des Qi | Kurzreferat | 5 |
| | Atemblume | Bewusstes Atmen erleben | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong 1 Wecke das Qi | Aufmerksamkeit auf Qi-Fluss richten, Harmonisierung von Bewegung und Atmung | Übung | 10 |
| Abschluss | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Sammlung des Qi im Dantian | Übung | 5 |
| | Kurzresümee zur 1. Stunde | Meinungsbild zum Übungsinhalt und -ablauf | Gespräch | 5 |

Kurseinheit 2: *Sich öffnen*

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|---|---|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung, Abfrage | Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Start-Übung, zur Auflockerung und Lösung von Blockaden | Übung | 5 |
| | Atemblume | Bewusstes Atmen erleben | Übung | 10 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Grundhaltung, Bewegtes Stehen | Bewusstsein für entspannte Körperhaltung, die Mitte finden | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Aufmerksamkeit auf Qi-Fluss richten, Harmonisierung von Bewegung und Atmung | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | Viel trinken, um Schlackenstoffe auszuschwemmen | | 5 |
| | Vorübung Nr. 1 | Lockerung der Knie und Schulter | Übung | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 2 Die Brust öffnen | Öffnen und Schließen als Yin und Yang-Prinzip, Aufnahme von äußerem Qi | Übung | 10 |
| Abschluss | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Sammlung des Qi im Dantian | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | Gespräch | 5 |

Kurseinheit 3: Sich erspüren
(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|---|---|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung, Abfrage | Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Stauungen lösen, Erläuterung der Meridiane und Verläufe | Übung | 5 |
| | Atemblume | Harmonisieren der Atmung, Jahreszeiten | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Qi-Fluss beachten, Harmonisieren von Bewegung und Atmung | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „2 Die Brust öffnen“ | Aufnahme von äußerem Qi, Achtsamkeit auf einen Punkt lenken (Mittelfingerspitzen) | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Vorübung Nr. 2, Arme schwingen | Lockerung von Schultern und Arme | Übung | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 6 Über den großen See rudern | Koordination von Bewegungen der Arme (Heben, Senken), Lockerung der Schulterblätter | Übung | 10 |
| | 5. Brokatübung, „Ins Tor des Lebens Atmen“ | Aktivieren des Qi im Nierenbereich | Übung | 5 |
| Abschluss | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Entspannen, Atmung beruhigen, Inneres Lächeln | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | Gespräch | 5 |

Kurseinheit 4: Aktivieren

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|--|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Lösung von Stauungen in den Meridianen | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Achtsamkeit auf Qi-Fluss richten, Bewegung und Atmung harmonisieren | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „2 Die Brust öffnen“ | Yin und Yang Prinzip im Öffnen und Schließen, Kontakt zum äußeren Qi aufnehmen | Übung | 5 |
| | Meridian-Dehnungs-Übung, Lunge/Dickdarm-Meridian, Magen/Milz/ Pankreas- Meridian | Aktivierung der Meridiane durch Dehnung, Erklärung der Meridian-Verläufe | Übung | 10 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Wiederholung Vorübung Nr. 2, Arme schwingen | Lockerung der Gelenke | Übung | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 8 Den Körper drehen und den Mond anschauen | Aktivierung des großen Qi-Kreislaufs, sanfte Massage der Bandscheiben | Übung | 10 |
| Abschluss | 1. Brokatübung, „In die Ruhe eintreten“ | Inneres Lächeln strahlen lassen, Ruhemantel anlegen | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | | 5 |

Kurseinheit 5: Sich dehnen

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|---|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Stimulation des Qi in den Leitbahnen | Übung | 5 |
| | Wiederholung, Atemblume | Tiefe Atmung in der Lunge, Qi-Fluss kann besser strömen | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Achtsamkeit auf den Dantian im Unterbauch lenken | Übung | 5 |
| | Wiederholung der Dehnungsübungen, Lunge/Dickdarm-, Magen /Milz-Meridiane | Sanfte Dehnung der Meridiane in Fließrichtung | Übung | 5 |
| | Dehnungsübung, Herz / Dünndarm-Meridian | Erklärung der Meridian-Verläufe in den Organ-Paaren | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Trinken, Lüften | | | 5 |
| | Vorübung Nr. 3, | Lockerung von Schultern, Arme und Knie | Übung | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 9 Die Taille drehen und die Hand dehnen | Reitersitz, Wachsen und Sinken mit Drehung, Stärkung der Muskulatur von Brust, Beinen und Armen, Herz/Dünndarm-Meridiane werden aktiviert | Übung | 10 |
| Abschluss | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Entspannen, lösen und zu Ruhe kommen, „ Qi“ sammeln und zum „Meer der Energie“ leiten | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer, Meinungsbild | | 5 |

Kurseinheit 6: Verbinden

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|--|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Klärung offener Fragen, Erinnern an das Lächeln | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Eine neue Version einführen, Wahrnehmung zum Körper aufnehmen | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Mitte finden, Harmonisierung von Bewegung und Atmung | Übung | 5 |
| | Wiederholung der Dehnungsübungen Lunge/Dickdarm-, Magen/Milz, Herz/ Dünndarm-Meridiane | Bedeutung der drei Funktionskreisläufe vertiefen | Übung | 5 |
| | Dehnungsübung, Blasen/Nieren - Meridiane | Erläuterung der Meridian Verläufe, Förderung der zentralen Funktion der Niere (Essenz) | Übung | 10 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 15 Wie eine Wildgans fliegen | Förderung des Gleichgewichts, Lösen von Verspannungen im Schulterbereich, | Übung | 10 |
| Abschluss | 5. Brokatübung, „Ins Tor des Lebens Atmen“ | „Qi“ pflegen im Nierenbereich, Erläutern des Nieren-Punktes „Mingmen“ | Übung | 5 |
| | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Sammlung des Qi im Dantian, Entspannung | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | Gespräch | 5 |

Kurseinheit 7: Balancieren

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|---|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Befindlichkeit erfragen | Gespräch | 5 |
| | Wiederholung, Atemblume | „Qi“ wahrnehmen, fließen lassen | Übung | 5 |
| | Dehnungsübungen, Wiederholung 1-4, 5 und 6 neu hinzu, Kreislauf / 3-Erwärmer Galle/Leber-Meridiane | Erläuterungen, Funktionskreis Ks/3-E: Schutz des Herzens, Gb 21, Gb 34, Le 3 bei Migräne und Unwohlgefühl | Übung | 15 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „8 Den Körper drehen und den Mond anschauen“ | Aktivierung der Muskeln in Rücken, Brust und Armen, Wachsen und Sinken mit Drehungen | Übung | 5 |
| | Thema aus 18facher Qigong, 17 Den Ball prellen | Koordination und Gleichgewicht, Stärkung der Bein- und Rückenmuskulatur | Übung | 10 |
| Abschluss | Selbstmassage und Akupressur | Die Akupressur Punkte Le1, Le3, Ma 36, Gb 34 dienen zur Verstärkung der Abwehrkraft und zur Ausleitung, durch sanftes Massieren sich wohl fühlen, das Lächeln weit hinaus strahlen lassen | Übung | 10 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | | 5 |

Kurseinheit 8: Sich erinnern

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|---|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Rückblick, Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Lockerung der Blockaden in den Leitbahnen | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Durch sanfte Bewegung wird das Qi aktiviert, fließt durch die Leitbahnen und die Atmung harmonisiert sich | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „2 Die Brust öffnen“ | Verspannungen werden gelöst, der Brustraum wird geweitet, achtsam auf Schulterblätter | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „6 Über den großen See rudern“ | Achtsame kreisförmige Bewegungen, die die Schulter massieren, Punkte Gb 21, Lu2; der Kreislauf wird aktiviert, das Immunsystem gestärkt | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „9 Die Taille drehen und die Hand dehnen“ | Stärkung der Lendenmuskulatur, bessere Beweglichkeit des Oberkörpers | Übung | 5 |
| | Thema aus 18fache Qigong, 18 Qi heben und senken | Gleichmäßiger „Qi“-Fluss im Einklang mit Bewegung und Atmung | Übung | 10 |
| | Selbstmassage Gesicht, Akupressur-Punkte Leber, Niere, Galle | Ohren-Massage für besseren „Qi“-Fluss im Ohr; Lösung von Blockaden im „Qi“-Fluss der Meridiane, | Übung | 5 |
| Abschluss | 8. Brokatübung „In die Ruhe zurückkehren“ | Die Ruhe genießen, sich an das Lächeln erinnern, tiefe Atmung | Übung | 5 |
| | Kurzresümee | Stimmungsbarometer | | 5 |

Kurseinheit 9: Wiederholung (I)

(60Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|---|--|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Rückblick, Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Wärme spüren | Übung | 5 |
| | Atemblume | Vorstellung der Lieblings-Blume, Qi-Fluss strömen lassen, Lächeln | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung aus 18fache Qigong, „1 Wecke das Qi“ | Aktivierung aller Meridiane, Harmonisierung des Kreislaufs | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „2 Die Brust öffnen“ | Vertiefung der Übung, Verspannungen lösen, leicht und frei atmen | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „6 Über den großen See rudern“ | Stärkung des Verdauungssystems, Aktivierung der Arm-Meridiane | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Wiederholung aus 18fache Qigong, „17 Den Ball prellen“ | Kreislauf wird aktiviert, die Muskeln und Beim-Meridiane werden gestärkt, Gleichgewicht | Übung | 5 |
| | Wiederholungen der Dehnungs-Übungen, Organ-Meridiane 1-6 | Bedeutung dieser Dehnungen für Körper und Immunsystem, der Qi-Fluss wird angeregt, Stauungen und Verspannung werden gelöst | Übung | 10 |
| Abschluss | Wiederholung aus 18fache Qigong, „18 Qi heben und senken“ | Achtsamkeit beim Heben und Senken, bei Menschen mit Bluthochdruck! „Qi“ gleichmäßig fließen lassen | Übung | 5 |
| Ende | Kurzresümee | Stimmungsbarometer, Lächeln | | 5 |

Kurseinheit 10: Wiederholung (II)

(60 Min.)

| Phase | Inhalt | Ziele | Methode | Zeit [Min] |
|---------------------|--|--|----------|------------|
| Beginn | Begrüßung | Rückblick, Klärung offener Fragen | Gespräch | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Das Aufwärmen genießen und nachspüren | Übung | 5 |
| <u>Schwerpunkte</u> | Wiederholung, 1 Wecke das Qi, 2 Die Brust öffnen, 6 Über den großen See rudern, 8 Den Körper drehen und Mond anschauen, 9 Die Taille drehen und die Hand dehnen, 15 Wie eine Wildgans fliegen, 17 Den Ball prellen, 18 Qi heben und senken | Bewusstes Genießen der 18fache Qigong-Übungen; durch sanfte Bewegungen werden die Muskulatur und das Immunsystem gestärkt, die Gelenke des gesamten Körpers werden geschmeidiger, beweglicher und die Atmung wird harmonischer und ruhiger, wir bewahren das Lächeln und fühlen uns glücklich | Übung | 15 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Atemblume | Rhythmus der Atmung erspüren | Übung | 5 |
| | Wiederholung der Meridiane 1-6, Lunge / Dickdarm Magen / Milz Herz / Dünndarm Niere / Blase Kreislauf / 3-Erwärmer Gallenblase / Leber | Meridiane und ihre entsprechenden Dehnungen | Übung | 10 |
| Abschluss | 8. Brokatübung, „In die Ruhe zurückkehren“ | Herz, Atmung beruhigen, das „Qi“ sammeln und bewahren, Wahrnehmung der inneren Ruhe und Festigkeit | Übung | 5 |
| Kurs-Ende | Resümee | Stimmungsbarometer, Rückblick, Ausblick auf nächsten Kurs | Gespräch | 10 |

Detaillierte Beschreibung der 1. Kurseinheit: „Sich bewegen“

Kursbeginn

Die erste Stunde ist für die Teilnehmer mit einem Hintergrund oft schmerzhafter Borreliose-Erkrankung besonders wichtig. Einmal sind individuelle Erwartungen an den 10stündigen Qigong-Kurs vorhanden, die angesprochen und mit dem vorgesehenen Ablauf abgeglichen werden sollten. Zum anderen sollte die Teilnehmergruppe für die kommende gemeinsame Übungszeit ein harmonisches Miteinander entwickeln – und davon profitieren.

Deshalb steht am Anfang nach der Begrüßung und Kurzvorstellung aller Kursteilnehmer das Erwartungsbild (inkl. möglicher Vorerfahrungen) im Mittelpunkt des Einführungsgesprächs. Anschließend stellt die Kursleiterin den groben Ablaufplan der ersten und folgenden Kurseinheiten vor.

Die Überschrift der ersten Stunde lautet „Sich bewegen“ – im körperlichen und geistigen Sinne.

Zur thematischen Einstimmung erläutert die Kursleiterin in einem Kurzvortrag „Was ist Qigong?“ die wesentlichen Hintergründe und Inhalte von Qigong.

Qigong stammt aus China, wo es sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat.

Kurz zusammengefasst: Qi als „Lebensenergie“ und Gong als „Übung, Arbeit“ verbinden sich zu Qigong als „Energiearbeit“ oder „Pflege des Lebens und der Gesundheit“.

Qigong soll dafür sorgen, dass das Qi als Lebenskraft aller Lebewesen im Körper fließen kann. Viele Faktoren können den Fluss behindern – wie Depression, schlechte Ernährung, Stress, Umweltverschmutzung. Beim Qigong werden Körper und Geist trainiert, durch Übungen und Selbsterkundung neue Lebenserfahrungen zu entdecken und den ungesunden Einflüssen entgegenzuwirken. Qigong kann dem Körper helfen, sich selbst zu heilen.

Zur Auswahl der Übungen im Kurs: Qigong kann in jedem Alter ausgeübt werden. Die langsamen Bewegungen belasten nicht den Körper. Qigong Anfänger und sportlich Untrainierte werden schnell die positiven Auswirkungen der Übungen spüren. Dabei ist für Borreliose Kranke (mit ihren häufigen Gelenksbeschwerden) wichtig, dass die Übungen weder Gelenke noch Muskeln oder Knochen ermüden.

Mit den „ruhigen Übungen“ arbeitet man an der Körperhaltung und an meditativer Entspannung. Bei den „dynamischen Übungen“ werden Gelenke bewegt, Sehnen gedehnt, Muskeln gekräftigt und Balance und Koordinationsfähigkeit verbessert.

Alle Übungen werden hinsichtlich Ziel und Auswirkungen von der Kursleiterin kommentiert – insbesondere in Bezug auf Borreliose Erkrankungen.

Aufwärmen

Zum Aufwärmen wird mit der Übung „Meridiane abklopfen“ begonnen.

Diese Einstiegsübung dient zur Auflockerung, Lösung vorhandener Blockaden und auch zur positiven Einstimmung. Mit dem Abklopfen unseres Körpers entlang der Energiebahnen („Meridiane“) bringen wir das Qi wieder schnell und spürbar in Fluss.

Schwerpunkte

Bewegtes Stehen

In der Grundhaltung stehen wir mit unseren Füßen parallel und schulterbreit (und wie verwurzelt) fest auf dem Boden. Der Oberkörper kann sich leicht bewegen und um die „körperliche Mitte“ schwingen. Bei der mehrmaligen Gewichtsverlagerung spüren wir intensiv die Verbindung unserer Füße mit der Erde, da sich das Gewicht zwischen Fußballen und Ferse verlagert.

Wenn wir unser Körpergewicht nach vorn verlagern, strecken wir gleichzeitig unsere Gelenke sanft nach oben – wie um zu wachsen. Anschließend sinken wir langsam und entspannen unsere Streckungen in den Gelenken und Muskeln. In diesem Rhythmus der Schwingungen richten wir unsere Achtsamkeit auf die Belastung der Füße und darauf, die eigene Mitte zu finden und zu bewahren.

Bildhaft bewegen wir uns wie eine Bambusstange. Wir spüren und halten die Verbindung zum Boden, balancieren hin und her, bleiben unten fest, oben leicht und frei und fühlen uns „natürlich“ wohl.

Das „Bewegte Stehen“ weckt wieder das Bewusstsein für eine kontrollierte Körperhaltung, die eigenen Möglichkeiten der Feinmotorik und das Einschwingen in eine stabile Mitte. Wir gelangen zu einer natürlichen und entspannten Körperhaltung. Der Qi-Fluss kann besser strömen und positive Körper-Wahrnehmungen bewirken.

Drei Dantian

Die Energiebahnen, in denen das Qi fließen kann, werden als Meridiane bezeichnet. Die „Drei Dantian“ bilden entsprechend die drei wesentlichen Energiezentren, in denen das Qi gesammelt und gespeichert werden kann.

Unterschieden werden dabei:

Das untere Dantian im Unterbauch, energiereiche Mitte

Das mittlere Dantian im Brustbereich

Das obere Dantian in der Mitte der Stirn (auch als drittes Auge bezeichnet)

Neben den Dantian gibt es weitere „Aufmerksamkeitspunkte“, die z. B. mittels Akupressur energetisch beeinflusst werden können.

Beispiele:

„Baihui“ („Hundert Treffen“) oben am Kopf als Treffpunkt aller Yangmeridiane

„Yongchuan“ („Sprudelnde Quelle“) unter der Fußsohle als Nierenpunkt zur Qi-Ableitung

Die Atemblume

Mit sanften Bewegungen werden Entstehen und Vergehen einer Blume nachgebildet. Jede Phase dieses Prozesses beinhaltet besondere Bewegungsabläufe, um den komplexen Atmungsvorgang aufzuteilen. Bauch-, Brust- und Lungenspitzenatmung werden bewusst erlebt.

In der Grundhaltung im Stehen werden folgende Atemphasen geübt:

| | |
|----------------------------|---|
| „Der Keim“: | Beginn des Lebens, Ausatmen, Freimachen, |
| „Die Knospe“: | Wachstum nach oben, Bauch-, Brust- und Lungenspitzenatmung, |
| „Die Blüte öffnet sich“: | Entfaltung in der Sonne, abschließende Ausatmung, |
| „In der Blüte nach oben“: | Staubgefäße wachsen heraus, Brustatmung, |
| „In der Blüte nach unten“: | Reifung der Fruchtknoten, Bauchatmung, |
| „Den Samen aussähen“: | Lösung und Verteilung der Samen, Öffnung des Atemraums, |
| „Zu den Wurzeln sinken“: | Verwelken und Rückzug nach unten, vollständige Ausatmung, |
| „Zurück zum neuen Keim“: | Vorbereitung zu neuem Leben, Kreislauf endet und beginnt. |

Die sanften naturabbildenden Bewegungen schulen die Achtsamkeit auf die Atmungsvorgänge, leiten Sauerstoff in die Blutbahnen und Qi in die Meridiane – und stärken das Immunsystem.

- Kurze Pause -

Thema aus 18fache Qigong: „1 Wecke das Qi“

Qi ist die Lebenskraft, die Wachstum, Veränderungen, Bewegungen, Handlungen und Gedanken antreibt. Dieses „Innere Qi“, das uns permanent durchströmt, verleiht uns Energie, Vitalität und Gesundheit. Unser Körper verbraucht aber laufend Qi von seinem Vorrat. Dieser muss deshalb immer wieder aufgefüllt werden.

Aber auch der Qi-Fluss kann angeregt werden. Wir wecken das Qi, um es in die gewünschten Bahnen zu leiten. Mit einem angenehmen Vorstellungsbild erleben wir die Übung intensiver. Beispiel: Wir stehen in der Grundhaltung aufgerichtet, ruhig und gelassen. Unten ruhen wir stabil mit dem Schwerpunkt im Dantian. Oben fühlen wir uns frei, weit und beweglich. Als Bild lassen wir einen Frühlingsmorgen in uns hineinströmen – frische, würzige Luft, Vogelgesang, leichter Windhauch. Bäume und Sträucher umfassen uns unten und oben mit ihrem Wurzel- und Laubwerk.

Unsere Bewegungsübungen wie Heben und Senken, mit Armen und Händen, Beinen und Füßen aktivieren den Qi-Fluss in den Meridianen. Die begleitende Atmung weitet den Brustkorb und nimmt das äußere Qi mit Freude auf. Wir fühlen uns ruhig, entspannt und genießen das Dasein. Eine neue Harmonie durchströmt unseren Körper und Geist.

Abschluss

Mit der 8. Brokat-Übung „*In die Ruhe zurückkehren*“ beruhigen wir die aktivierten Qi-Flüsse und führen das Qi wieder in den Dantian, das „Meer der Ruhe“, zurück.

Dabei legen Frauen zuerst die rechte Hand, Männer die linke auf den Unterbauch; darüber legt man die andere Hand. Anschließend lässt man beide Hände in 9 größer werdenden spiraligen Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen. Danach werden die Hände gewechselt und sie 6mal in Gegenrichtung spiralig nach innen geführt. Wir schließen die Augen, atmen einige Male ruhig ein und aus und entspannen uns für einige Minuten.

Wir stellen uns vor, dass wir nach Abschluss dieser Übung in einen angenehmen schützenden Brokatmantel der inneren Ruhe gehüllt sind.

Die erste Kurseinheit schließt mit einem *Kurzresümee*.

Im Gespräch werden Eindrücke und Erfahrungen der ersten Stunde ausgetauscht.

Schlussbemerkung und Ausblick

Meine persönlichen Erfahrungen mit Qigong – insbesondere im Zusammenhang mit meiner Borreliose Erkrankung – lassen sich in folgende drei Ergebnisse zusammenfassen:

1. Seit ich regelmäßig Qigong übe, haben sich meine krankheitsbedingten Beschwerden spürbar verringert – vor allem durch verminderte Gelenkschmerzen.
2. Durch diesen Effekt und durch mehr Wissen über die Qigong-Philosophie gewann ich eine grundsätzlich positivere Lebenseinstellung.
3. Mit zunehmend intensiver Beschäftigung mit Qigong stieg meine Freude und Begeisterung an diesem Thema – und der Wunsch, viele an diesen Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Ich bin überzeugt, dass auch andere, von Gelenkschmerzen geplagte, Borreliose-Betroffene von den Qigong Übungen profitieren können. Gerade die sanften Bewegungen, die bewussten Atemübungen und die Selbstmassagen erleichtern ihnen einen Einstieg in die „Qigong-Welt“. Dort kann dann jeder seinen Weg entdecken, über ausgewählte Übungen sein Allgemeinbefinden zu verbessern.

Dabei möchte ich viele Menschen mit Qigong methodisch begleiten.

Literaturhinweise

Allgaier, D.: Kraft ohne Anstrengung – Wie wir unsere Gelenke stärken und mühelos beweglich machen
Kösel Verlag, München 1999

Herrigel, E.: Zen in der Kunst des Bogenschießens
Barth Verlag

Hüsing, Karl: Borreliose, Krank nach Zeckenbiss – Wege zur Heilung
Eigenverlag, Chieming 2003

Lehrhaupt, Linda Myoki: Stille in Bewegung – T'ai Chi und Qigong
Theseus Verlag, 2001

Schmid-Neuhaus, B., Schoefer-Happ, L., Mayer-Allgaier, D.:
Qigong, Akupressur & Selbstmassage „Ins Reich der Mitte“
Kursbuch und Handbuch
Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2001