

Weniger Migränetage mit Qigong

Mit diesem Brief möchte ich auf die sanfte Wandlungskraft des Qigong aufmerksam machen. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten an Entspannungstechniken wie TaiQi, Yoga, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und vieles mehr. Aber keine Form der Entspannung hat mich persönlich so angesprochen wie Qigong Yangsheng. Als ich dies zu lernen begann, war ich in keiner sehr guten körperlichen Verfassung. Viele Jahre Schreibtischarbeit ohne zusätzliche sportliche Betätigung hatten ihren Tribut gefordert. Ich war zu untrainiert, um mich gleich in sportlichen Aktivitäten stürzen zu können, und die häufigen Migräneanfälle sorgten zusätzlich dafür, dass ich meine Kondition nicht aufbauen konnte. Was ich allerdings immer wieder übte, war Qigong.

Die ganzheitliche Übungsweise, die Körper, Geist und Seele des Menschen anspricht, war auch in meinem Gesundheitszustand gut zu bewältigen. In der Migräneklinik in Kö-

nigstein wurden uns einfache Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng vermittelt, für deren Durchführung zu Hause man auch nicht viel Platz benötigt.

Im Laufe der Zeit zeigten die Übungen tiefgreifende Wirkungen, weil Atem, Bewegung und geistige Sammlung miteinander verbunden werden. Ich erlebte eine Steigerung meines Wohlbefindens und eine Stabilisierung meines Gesundheitszustandes. Da mich all dies faszinierte, begann ich eine Ausbildung zur Qigong-Lehrerin bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng in Bonn.

Dort lernte ich auch Dr. med. Elisabeth Friedrichs aus Augsburg kennen. Im Rahmen ihrer Doktorarbeit führte sie eine Pilotstudie über Qigong bei Kopfschmerzen und Migräne durch. Bei dieser Studie wurde festgestellt, dass sich bei

den Teilnehmern die Schmerztage und Anfälle reduzierten. Voraussetzung dafür war, dreimal wöchentlich mindestens 20 Minuten ausgewählte Übungen der 15 Ausdrucksformen durchzuführen.

Vielleicht macht dieses Ergebnis dem einen oder anderen Mut, es doch einmal mit Qigong Yangsheng zu versuchen. Wichtig ist hierbei, sich einem erfahrenen Lehrer anzuvertrauen. Qigong allein aus Büchern zu erlernen ist keine gute Alternative. Es bedarf professioneller Anleitung, um die Übungen zu erlernen.

Nähere Ausführungen zu den 15 Ausdrucksformen und dem Lehrsystem des Professors Jiao Guorui finden sich unter: www.qigong-yangsheng.de ■

(Literaturquellen bei der Autorin)

Gabriele Keck, Leiterin der SHG Ebermannstadt-Forchheim
E-Mail: g.keck@laxamentum-for-business.de