

• NATURHEILKUNDE • ERNÄHRUNG • GANZHEITSMEDIZIN • LEBENSKUNST • FITNESS • UMWELT

Osterreich € 5,40/ Italien € 5,90
Belgien/Luxemburg € 5,80
Spanien € 6,20 B10107
www.biomagazin.de
Nr. 3/2015
Juni/Juli
€ 4,90

BIO

Gesundheit für Körper,
Geist und Seele



Fit und
frisch an
heißen Tagen

DEN SOMMER
UNBESCHWERT
GENIESSEN

Wohlbefinden aus
dem Rosengarten

Trau Dich!

MUT ZU
ENTSCHEIDUNGEN

Unglaubliche
Heilungfälle

GESUND WIE
DURCH EIN WUNDER

Bauchfit

Mehr Power
für ein gutes
Bauchgefühl



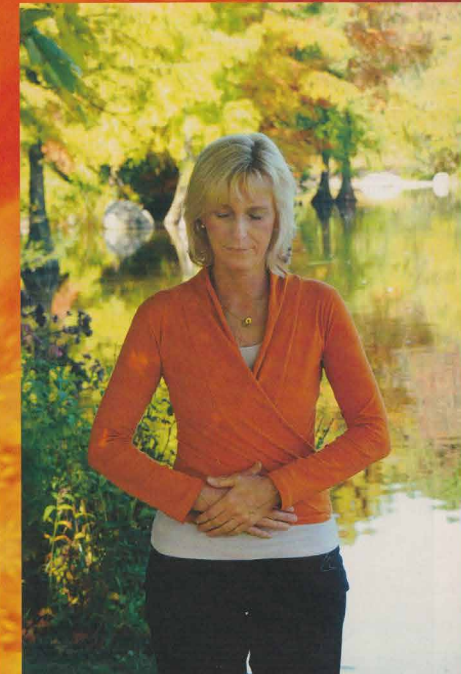
++ Sommerrezepte ++ Magie der Katzen ++ Männer & Gesundheit ++

HEILENDE VON PETRA NEUMAYER BEWEGUNGEN AUS DEM REICH DER MITTE

Qigong, die chinesische Bewegungs- und Meditationslehre, erfährt auch bei uns im Westen einen immer größeren Zulauf. Das sogenannte Zhineng-Qigong, vor rund 40 Jahren vom Humanmediziner Dr. Pang Ming entwickelt, gilt heute als eine besonders effektive Form des Qigong



Therapeutin und Zhineng
Qigong-Kursleiterin Sabine
Jahnke aus München



Qigong setzt sich zusammen aus den chinesischen Worten Qi und Gong. Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Luft, Dampf, Hauch, Äther, Atmosphäre, Temperament und Kraft. Gong als chinesischer Begriff bedeutet einerseits Arbeit, aber auch Fähigkeit oder Können. Somit kann man Qigong übersetzen als die Fähigkeit, mit Qi umzugehen und es positiv zu nutzen. Die Chinesen sprechen von Qi, die Inder nennen es Prana, bei den Tibetern heißt sie Lung – die kosmische Kraft, die alles belebt. In der TCM spielt die Lebensenergie Qi eine tragende Rolle. Das Modell der TCM geht davon aus, dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise aufweist. Man nennt diese Kanäle des Energieflusses Meridiane. Krankheit entsteht einerseits durch mangelndes oder stockendes Qi oder durch verbrauchtes Qi, das nicht abgeleitet wird. Fließt zu wenig Qi durch unsere Meridiane, sind diese blockiert. Aber auch zu viel Qi kann zu Blockaden und zu Krankheiten führen.

Wie bei den anderen Säulen der TCM, beispielsweise der Akupunktur, der Kräutermedizin oder den Massagen, steht auch beim Zhineng-Qigong die Harmonisierung der Lebensenergie Qi im Vordergrund. Dabei helfen die fließenden Bewegungsabläufe unsere Energiereserven ins Gleichgewicht zu bringen. Wir lernen wieder, wie es sich anfühlt, wenn wir eins sind mit uns und der



Welt. Wenn wir in unserer Mitte sind, nicht getrieben vom Außen, noch blockiert durch Festhalten an inneren Gedankenstrukturen, sondern im Fluss der immer währenden Lebensenergie.

Ein ganzheitliches Heilsystem

Als Heilsystem unterscheidet sich Zhi-neng-Qigong grundlegend von der Medizin des Westens. Es basiert auf der ganzheitlichen Sicht des Lebens, bei dem die Ausrichtung des Geistes eine übergeordnete Rolle spielt. Dazu gehört der Dreiklang aus Meditation, richtiger Körperhaltung und bewusster Atmung.

Laut Dr. Pang Ming werden dadurch alle Lebensfunktionen verbessert und transformiert. Ebenso werden dabei natürliche Instinkte in bewusste Intelligenz gewandelt. Die mentale Ebene wird also mit in den Übungsablauf integriert.

Dr. Pang Ming gründete Anfang der 1980er-Jahre die Zhi-neng Trainings- und Gesundheits-Center. Mehr als 300.000 Menschen haben diese Institutionen aufgesucht, um ihre Gesundheit zu verbessern. Dabei konnten verblüffende Heilungserfolge erzielt und dokumentiert werden. Vor allem bei chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Asthma, Rückenschmerzen, Krebs, Tinnitus oder Lähmungserscheinungen. Aber auch bei ADHS-Patienten oder dem Burnout-Syndrom wurden viele positive Effekte beobachtet.

Dr. Pang Ming, Großmeister des Zhi-neng-Qigong, setzte sich dafür ein, dass diese Methode auch im Westen Verbreitung fand. Inzwischen wird sie weltweit von über 11 Millionen Menschen praktiziert. Durch die einfachen, fließenden Bewegungsabläufe werden im Körper Blockaden gelöst, Körperfunktionen verbessert, Stress abgebaut und das Immunsystem ge-

stärkt. Hinzu kommt, dass Zhi-neng-Qigong auch eine problemlos zu erlernende Technik ist und auch von älteren oder erkrankten Menschen gut ausgeführt werden kann. Doch nicht nur um Krankheiten zu heilen wird das medizinische Zhi-neng-Qigong praktiziert, auch zur Vorbeugung, um und Körper und Geist möglichst lange jung und gesund zu halten.

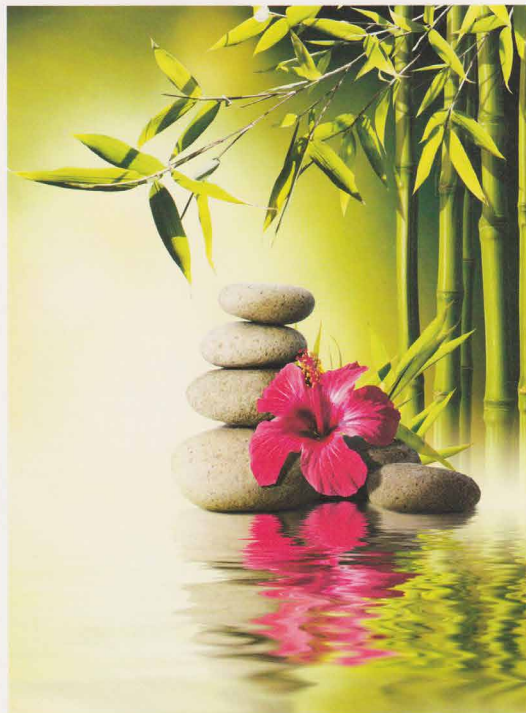
Erfahrungen mit Zhi-neng-Qigong

Sabine Jahnke, Zhi-neng Qigong-Kursleiterin im süddeutschen Raum, kam das erste Mal in Asien mit Qigong in Kontakt, als sie für mehrere Jahre mit ihrer Familie nach Brunei zog, da ihr Mann von Berufs wegen dorthin versetzt wurde. Sie erfuhr von einem Ausbildungszentrum in Penang, Malaysia, und absolvierte dort über mehrere Wochen eine Kursleiter-Ausbildung.

„Während meiner Ausbildung spürte ich, wie mein Stoffwechsel aktiviert wurde, wie sich mein ganzer Körper positiv veränderte und mein Geist sich beruhigte“, sagt sie. „Im Gegensatz zu anderen Qigong-Formen, arbeitet man im Zhi-neng-Qigong primär mit dem äußeren Qi (Hun-yuan Qi). Während meiner Ausbildung durfte ich bei vielen anderen Teilnehmern Heilungen auch von schweren Erkrankungen miterleben.“

Zu diesem Zeitpunkt fiel bei Sabine Jahnke der Entschluss, Zhi-neng-Qigong regelmäßig anzuwenden und im Westen bekannter zu machen. 2008 kam sie mit ihrer Familie wieder zurück nach Deutschland. Heute bietet sie neben ihrer Massagepraxis Basiskurse und fortlaufende Übungsabende zum Zhi-neng-Qigong an. Als Veranstalterin gelingt es ihr auch immer wieder, bekannte Lehrer und Großmeister des Zhi-neng-Qigong für Kurse und Veranstaltungen nach Europa einzuladen.

Sabine Jahnke ist nachhaltig vom Zhi-neng-Qigong begeistert, denn auch bei ihrer Tochter Janine erlebte sie, wie heilsam diese Methode wirken kann. Für eine Ausbildungsphase in Penang entschloss sich die Therapeutin, ihre damals 13-jährige Tochter mitzunehmen. Janine war einige Jahre zuvor an Neurodermitis erkrankt, unter der das junge Mädchen sehr litt. „Nach einer Woche Zhi-neng-Qigong besserte sich ihr Zustand um 50 Prozent, nach der zweiten Woche war die Neurodermitis komplett ausgeheilt und ist seitdem nicht wieder aufgetreten.“



BASISÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

An nur einem Tag kann man die Basisübungen – am besten in einem Kurs – erlernen. Sabine Jahnke erklärt: „Das übergeordnete Ziel der Übungen ist es, Körper und Geist zu harmonisieren. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt und Selbstwahrnehmung und Stimmungslage gefördert.“

Die „Übungen in Bewegung“ sind gekennzeichnet durch einen ruhigen, runden, gleichmäßig fließenden Bewegungsablauf. Man lernt, wieder ruhig und tief zu atmen. Wer die Basisübungen einmal verinnerlicht hat, kann Zhi-neng-Qigong auch sehr gut zur Entspannung und Erholung praktizieren, beispielsweise nach einem stressigen Arbeitstag oder um seine innere Ruhe auf Dauer wiederzugewinnen oder zu erhalten. Nachfolgend eine einfache, aber dennoch sehr effektive Bewegungsreihe, das „La Qi“.

Das Qi-Feld aufbauen

Vor jeder Übung ist es im Zhi-neng-Qigong wichtig, sich mental auszurichten. Dazu sollen die „Acht Verse“ verinnerlicht werden.



1 Ding tian li di Der Kopf berührt den blauen Himmel, die Füße sind tief in der Erde verwurzelt.



2 Xing song yi chong

Der Körper ist entspannt, der Geist öffnet sich zum Horizont.



Der 1-Minuten-Körper-Check

Lothar Boländer

Fitness und Verjüngung für Millionen

Mit Übungsposter!



60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesund machen

- Das tausendfach erprobte Trainingsprogramm für ein besseres Leben
- Von Experten empfohlen
- Die Verjüngungskur für Menschen mit wenig Zeit
- 30 Übungen im Überblick – mit Poster für unterwegs

Deutschlands größte Boulevard-Zeitung schrieb: „Sportärzte sind begeistert vom 1-Minuten-Körper-Check, den Lothar Boländer entwickelt hat.“ Und „die aktuelle“ ergänzt: „... weil diese eine Minute einen neuen Menschen aus Ihnen macht.“ Zu diesem verblüffend einfachen Therapieprogramm meldet das AOK-Magazin „Bleib gesund“: „Ärzte und Sportmediziner haben die Theorie des Buchautors bestätigt.“

Eine beispielhafte Leserstimme zu diesem wirkungsvollen Übungshandbuch: „Seit vielen Jahren litt ich an akuten Rückenschmerzen und Rheuma. Ich hätte mir viele Arztgänge ersparen können. Seit ich den 1-Minuten-Körper-Check konsequent durchführe, habe ich keine Schmerzen mehr.“ Tatsächlich reichen drei- bis fünfmal täglich 60 Sekunden schon aus, um wieder vital, froh und gesünder zu werden.

BIO Ritter Verlag, 84 Seiten, gebunden, viele farbige Abbildungen, ISBN 978-3-920788-35-7, € 10,50.

Bestellmöglichkeiten

- www.ritter24.de • aritter@biomagazin.de
- Telefon 08158-8021 • Fax 08158-997430
- Postkarte, siehe letzte Umschlagsseite

QIGONG-TRAINING



3 Wai Jing nei Jing

Sei respektvoll nach außen und ruhig nach innen.



4 Xin cheng mao gong

Der Geist ist ruhig und klar wie ein stiller See.



5 Yi nian bu qi

Leere deinen Geist.



6 Shen zhu tai kong

Verbinde dich mit dem Universum.



7 Shen yi zhao ti

Spüre deinen Körper, lass das Qi hineinfließen.



8 Zhou Shen rong rong

Genieße das Qi in deinem Körper.

So üben Sie richtig!

Die meisten Übungen im Zhineng-Qigong bestehen aus hintereinander folgenden Bewegungsabläufen, und man sollte sie von einem Lehrer gezeigt bekommen. Eine Ausnahme ist die hier beschriebene La Qi Übungsreihe. Diese kann mehrmals am Tag und an jedem Ort durchgeführt werden. Man benötigt dafür auch keine sportliche Bekleidung.

Und so geht's: Lagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf die schulterbreit auseinander gestellten Füße. Beugen Sie die Knie leicht, so dass Sie noch bequem stehen. Richten Sie die Wirbelsäule in einer geraden Linie auf, schieben Sie dazu das Becken nach vorne. Senken Sie das Kinn leicht in Richtung Brust, damit sich der Hinterkopf in gerader Verlängerung zum Rücken befindet.

Die Schultern sind entspannt und die Arme locker. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Die Energie wird durch die gleichmäßigen Wiederholungen spürbar und intensiviert. Abschließend legen Männer zuerst die linke Hand auf den Nabel und die rechte Hand darüber, Frauen zuerst die rechte Hand auf den Nabel und die linke Hand darüber. Genießen Sie nach den Übungen für einige Minuten den Zustand der inneren Entspannung.

Buchtipps

• Anjie Nievermann/Yang Tianying: „Das daoistische Bi Gu Fu Qi im Westen“, mit CD, Dimension Verlag, ISBN 978-3-981289237, € 23,-

Weitere Informationen

- www.praxis-sabine-jahnke.de
- www.zhigong.de

Alle Fotos: Marion Mutschler

