

**Lehre mich mit Energie zu arbeiten**



**Energiearbeit**

Hausarbeit  
B – Diplom Qigong Lehrer

Shen Men Institut Berlin

von Dieter Wibben

Magdeburg / Berlin 2007

# **Inhaltsverzeichnis**

**1. Einleitung: Wie es begann?**

**2. Die Vielfalt der Energien**

**3. Energiearbeit Qigong**

**a) Stilles Qigong**

**b) Bewegtes Qigong**

**4. Energie = bioelektrische Impulse? Die Gehirnströme und ihre Aktivitäten**

**4.1. Berufsleben und Alltag**

**4.2. Entspannung und Energiearbeit**

**4.3. Tiefenmeditation**

**5. Zusammenfassung**

**6. Ausblick**

# 1. Einleitung:

Wie es begann ...

Im Mai 1954 muss es wohl gewesen sein, als ich gezeugt wurde. In der Energie der Eltern ein Mädchen zeugen zu wollen, wurde am 1.2.1955 ich geboren. So war die Enttäuschung väterlicherseits groß. War ich doch jetzt schon der dritte Junge. Nach mir wurden noch drei Mädchen gezeugt und geboren, als Nesthäkchen noch ein Junge. Insgesamt sind wir also sieben Geschwister.

In wie weit hat mich die Energie, es soll ein Mädchen werden, geprägt?

Die Essenz meiner Eltern und meine eigene Essenz sind die Grundlage meines Lebens.

## 2. Die Vielfalt der Energien

Unter Energiearbeit wird eine Skala von Techniken verstanden, die das Ziel haben, sich der Körperenergien bewusst zu werden und zu lernen, damit umzugehen. Es wird gelehrt, sich zu "erden", seinen eigenen Raum einzunehmen, den Energiekörper zu reinigen und auszubalancieren.

Auch die Arbeit mit Chakren oder die Steinheiltherapie fällt unter Energiearbeit. Jede Form von körperorientierter Therapie, wie z. B. Ganzheitlich Integrative Atemtherapie oder Polaritätsmassage, bringt ebenfalls Energien in Schwung und lassen sie fließen. Es gibt somit viele Möglichkeiten, sich mit Energiearbeit zu beschäftigen.

Einige Beispiele:

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus den Teilen

**Qi** = Energie, Atem, Lebensenergie und **gong** = üben, arbeiten, trainieren.

Andere Systeme kennen die „Lebensenergie“ Qi ebenso, wenn auch unter anderem Namen. Im Yoga wird diese Energie Prana genannt.

Reiki ist eine von dem Japaner Mikao Usui Ende des letzten Jahrhunderts wieder entdeckte spezielle Form von Energie-Heilung.

Erwähnt sei noch die Energie der Sexualität. Die Energien, die hier fließen und strömen, werden z. B. im Tantra beschrieben.

Dann gibt es noch das Qi in Räumen, an Orten, in Gruppen usw.

### 3. Energiearbeit im Qigong

Im Qigong wird die Lebensenergie Qi anhand der „drei Mittel“ vermehrt, ausgeleitet, transformiert, und ins Fließen gebracht.

Die drei Mittel sind:

- Bewegung / Haltung
- Atmung
- Bewusstsein / Vorstellungskraft

Wie erfahren wir die Energiearbeit?

Bei dieser Frage ist die Fähigkeit des Wahrnehmens gefragt bzw. die Offenheit um das, was passiert, offen wahr zu nehmen. Voraussetzung ist eine persönliche individuelle Wahrnehmungsbereitschaft. Das Wahrnehmen kann ganz unterschiedlich sein. Zum einen vom „Hören und Sagen“ geprägte Erwartung – zum anderen die offene Wahrnehmungsfähigkeit beruhend auf einem aufmerksamen Geschehenlassen können.

Die Erfahrungen, die durch die Qigong Praxis angeregt werden, sind vielfältig und spielen sich sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene ab. Als geistige Ebene bezeichne ich hier diejenige, auf der sich unsere Erfahrungen in Bildern, Gemütszuständen und Einsichten ausdrücken. Vor allem bildhafte Eindrücke (spontane imaginative Bilder) und emotionale Zustände, wie Euphorie, Beglückung oder Angst, gehören neben rein körperlichen Empfindungen, wie Wärme, Kälte, Schmerz, Jucken, Kribbeln, Zittern, Schütteln oder spontane Bewegungen, zu möglichen Phänomenen beim Üben.

Beim Umgang mit den inneren Bildern ist zu bedenken, dass das allem zugrunde liegende Qi, das durch die Übungen in Bewegung gesetzt und angereichert wird, in einer ausgleichenden Weise aktiviert und reguliert. Das bedeutet: Wo Qi fehlt, wird es zugeführt, wo es gestaut und zuviel davon angesammelt ist, wird es in Fluss gebracht und verteilt. In diesem Prozess ist werden beide Gehirnhälften angeregt. (siehe auch 4.)

Die linke Gehirnhemisphäre ist vielfach bei den abendländischen Menschen bei weitem aktiver als die rechte. In der linken Hälfte werden u. a. das lineare, rationale, kontrollierende, analytische Denken durchgeführt, in der rechten Hälfte ist das kreative, intuitive, bildhafte Denken ausgeprägt. Die ausgleichende Funktion des Qi wird nun dazu führen, dass die rechte Gehirnhälfte und dabei die bildhafte Denktätigkeit aktiviert wird. Erfahrung manifestiert sich also weniger als Gedanke (im uns vertrauten, abstrakten Sinn), sondern mehr als bildhafter, imaginativer Eindruck, als Farbe, Form und Ablauf von Bildern.

Es ist also wichtig, jedem Übenden Raum und Platz für seine eigenen Erfahrungen mit der Energie zu geben.

## **a) Energiearbeit im stillen Qigong**

Im stillen Qigong wird das Mittel Bewegung / Haltung verschieden eingesetzt - im Liegen, im Sitzen oder im Stehen.

Aus den vielfältigen Übungen hier zwei Beispiele.

### 1) Energie-Flow in den drei Dantien:

Mit einer tiefen, vom Bewusstsein begleiteten Atmung in die verschiedenen Energiezentren, wird der Energiefluss gestärkt und die Räume mit Energie gefüllt.

Die Energiezentren sind:

- untere Dantien - der Beckenraum, innen und unterhalb des Nabels bis zu den Nieren
- mittlere Dantien - der Herzraum
- obere Dantien - der Kopfraum, das Dritte Auge bzw. höchster Schädelpunkt

Zur Energiearbeit gehört, neben dem Füllen der Energieräume, die Erdung aus dem unteren Dantien, die Weitung des Herzraumes und die Anbindung aus dem oberen Dantien an den Kosmos. So unterstützt das Erd-Qi, das Herz-Qi und das Kosmos-Qi den Energiefluss im Körper.

### 2) Organ-Flow

Ergänzend zu den drei Energieräumen wird auch mit den „5 Wandlungsphasen“, auch „5 Elemente“ genannt, gearbeitet. Mit Hilfe einer Atem-Organmeditation (nach dem fördernden Zyklus, „Sheng-Zyklus“) fördert der Energiefluss zwischen den 5 Speicherorganen geschwächte Organe, oder gestörte Organe lassen sich stärken bzw. harmonisieren.

Gemäß dem Förderzyklus der Organe stärkt nach der

Mutter-Kind-Regel

das vorangehende Organ das nächste Organ, wie die Mutter das Kind nährt. Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser ist die Reihenfolge der Organe im Förderzyklus.

Bei der Organ-Flow-Atemmeditation nach Lux wird mit der Lunge (Metall) begonnen.

## **b) Energiearbeit im bewegten Qigong**

Die langsamen und achtsamen Bewegungen helfen, die Energie zu spüren, im gesamten Körper und in den Energiezentren.

Hier ein Beispiele aus den 15 Ausdrucksformen:

### **„Zerteile die Wolken und halte den Mond“**

Aus dem Reiterstand (Verankerung in die Erde, fließendes Erd-Qi über die Fußsohlen in den Körper) bewegen sich die Arme und Hände.

Beginn:

Reiterstand, an gestreckten Arme bewegen sich die Hände an den Oberschenkeln vorbei zu den seitlichen Körperachsen, es öffnen sich die Hände, Handinnenfläche zeigt nach vorn, Handrückseite nach hinten, Daumen nach vorn.

Arme und Hände bewegen sich seitlich am Körper hoch bis in Brusthöhe.

Ab den Ellenbogen knicken die Unterarme ein und bewegen sich weiter senkrecht, die Hand knicken nach hinten ab, und die Handinnenseiten bilden einen Trichter, erste leichte Bewegung der Arme nach vorn.

Arme und Hände bewegen sich weiter nach vorn und tragen vor dem oberen Dantien die imaginäre Energiekugel.

Die Arme und Hände bewegen sich vor dem Körper nach unten, vorbei am mittleren Dantien, vorbei am unteren Dantien.

Die Arme öffnen sich wieder zur nochmaligen Bewegung, s.o.

Mögliche Interpretation:

*offen sein für das Qi der Erde, das Qi steigen lassen ins untere Dantien und zu den Händen*

*das Qi steigt im Körper ins mittlere Dantien, das fließen des Qi wird unterstützt durch die Bewegung der Arme und Hände*

*das Qi bewegen vom Herzraum zur oberen Dantien, mit den Händen, oberer Scheitelpunkt und/oder dem Dritten Auge Verbindung zum Kosmos aufbauen, das Qi verbindet sich mit dem Kosmos-Qi*

*aus der Verbindung zum Kosmos fließt das Kosmos-Qi in uns „ein“, es kann in der Form der imaginären Energiekugel (Mond) gesammelt werden, gleichzeitig fließt es auch direkt ins obere Dantien ein*

*das Kosmos-Qi wird vom oberen Dantien zum Herzraum bewegt, dann zum unteren Dantien und beim Öffnen wird „verbrauchtes“ Qi abgegeben über die Hände und Beine /Füße zum Erd-Qi*

*nach dem „Abgeben“ wird dann wieder „frisches“ Qi aufgenommen usw. w. o.*

Zusätzlich werden über die Bewegung des Körpers und spezielle Haltungen, gezielt Meridiane aktiviert.

Das Fließen der Energie wird einerseits mittels der Bewegung an sich gefördert, andererseits mit Hilfe der Vorstellungskraft und der angepassten Atmung unterstützt.

## 4. Energie = bioelektrische Impulse? Die Gehirnströme und ihre Aktivitäten

Jeglicher Impuls im menschlichen Körper wird mittels bioelektrischer Impulse gesteuert. Unser Gehirn ist dazu die zentrale Schaltstelle. Im Gehirn werden bioelektrische Impulse empfangen oder gesendet. Bei den verschiedenen Aktivitäten unseres Körpers bzw. des Geistes wird diese bioelektrische Energie unterschiedlich stark erzeugt. Diese lassen sich messen und als Gehirnaktivität nachweisen.

### 4.1. Berufsleben und Alltag

Ob im Berufsleben oder bei Freizeitaktivitäten immer wird im Gehirn „elektrisch“ gearbeitet. Die Gehirnströme, die in diesen Zuständen messbar sind, werden gehören zu dem

#### **Beta-Bereich.**

Dieser bezeichnet den normalen Wachzustand. Hierbei handelt es sich um das Aktivitätsmuster von Hirnwellen, die mit mehr als 12 Schwingungen pro Sekunde auftreten. Diese Schwingungszahl pro Sekunde wird auch mit der gebräuchlichen Einheit „Hertz“ (Hz) gemessen. Im Ruhezustand des Geistes bei völliger Wachbewusstheit sind Frequenzen bis ca. 18 Hz ein gewöhnlicher Wert. In euphorischem Geisteszustand oder bei Aufregung, Panik und Stress können Frequenzen bis um die 30 Hz auftreten. Es „arbeitet“ hauptsächlich die linke Gehirnhälfte.

### 4.2. Entspannung und Energiearbeit

Bei den sanften, leichten und entschleunigenden Übungen, wie z.B. im Qigong, wird neben der körperlichen Beruhigung auch der Geist beruhigt. Das Qi wird im Körper ausgeglichen. Werden die Gehirnströme gemessen, erreichen sie den sogenannten

#### **Alpha-Bereich.**

Dann entspannt sich der Mensch, wird ruhig, kann locker lassen oder beginnt einzuschlafen. Aber auch in leicht meditativen Zuständen unterschreitet das Gehirn die Schwelle von 12 Hz. Es beginnt der sogenannte Alpha-Zustand. Dieser geht hinab bis an die nächste Grenze bei 8 Hz. In diesem Bereich wird die Verbindung zur rechten Gehirnhälfte möglich. Dieses kann sich durch innere Bilder, Gefühle und Farben ausdrücken.

#### **Besonderheit:**

Der Alpha-Bereich ist der Zustand, in dem der Mensch sich besonders tief erholt, das Immunsystem gestärkt wird. Zudem ist der Mensch in diesem Zustand sehr lernfähig. Diese Fähigkeit wird zum Beispiel im Superlearning gezielt genutzt.

Mittels Ansprache des Unterbewusstseins können Verhaltensveränderungen erreicht werden. Diese Erkenntnisse werden z. B. bei dem Wunsch nach Leistungssteigerung, aber auch in verschiedenen Therapien genutzt (Gewichtsreduzierung, Anti-Raucher-Kurse usw.).

### **4.3. Tiefenmeditation**

Über den Alpha-Bereich hinaus wird im stillen Qigong, bei langanhaltenden tiefen Atemmeditationen oder anderen Arten des „In-sich-Versenkens“, der

#### **Theta-Bereich**

erreicht. Die Gedankenwellen erreichen 8 Hz bis hinab zu 4 Hz. Diese Ebene erreichen die meisten Menschen nur im Schlaf und somit ohne Bewusstsein. Geübte Meditierende nehmen sich nach dem bewussten Erleben des Alphazustandes zunächst diesen Theta-Bereich vor, um bei dieser kleinen Schwingungszahl während tiefer und vollständiger Entspannung bewusst zu bleiben. Hier finden auch Träume statt - ein Zustand an der oberen Grenze dieses Bereiches, den man auch von außen beobachten kann.

Im Trancezustand bewegen sich die Augäpfel hinter den geschlossenen Lidern rasch hin und her, als würden sie versuchen, einem inneren Film zu folgen. Diese Bewegung wird üblicherweise mit der englischen Bezeichnung „rapid eye movement“ benannt. Das bekannte Kürzel hierfür ist REM-Schlaf.

## **6. Zusammenfassung**

Kann man die Energie des Qigong mit den bioelektrischen Impulsen gleich setzen? Das Ergebnis verschiedener Übungen, zum Beispiel das Erreichen des Alpha Zustandes im stillen Qigong, lässt es vermuten. Gleichwohl erscheint mir die Qigong Energie feinstofflicher zu sein, als nur ein bioelektrischer Impuls. Die Phänomene, die bei vielen Qigong-Übungen auftreten, zeigen, dass noch weit mehr Reaktionen im menschlichen Körper ausgelöst werden.

Die mentale Kraft des Qis oder das Qi an sich vermag mehr, als die heutigen Messgeräte und die Wissenschaftler beweisen können.

Der Feinstofflichkeit des Qis werden die neuesten Forschungen zum Thema Quantenphysik vielleicht gerechter. Die Zusammenhänge der Quantenphysik öffnen einen weiteren ganzheitlichen Blick auf den Menschen. In der heutigen Gesundheitsforschung sagt man: „Beim Menschen kann man Körper und Seele nicht mehr unterteilen“!

Die Qigong-Übungen helfen, den Fluss des Qis durch den Körper zu aktivieren und zu wenig oder zu viel Qi auszugleichen. Damit helfen wir, energetische Stauungen, Blockaden, Knoten und Narben aufzulösen oder bei Energiemangel wieder Fülle herzustellen. Nicht nur, dass sich mehr Wohlbefinden, Ruhe, Kraft und Gelassenheit einstellen, das Qi wirkt auch heilend auf Körper und Geist (Seele).



## 7. Ausblick

Die Krankenhäuser in China widmen sich wie die hiesigen Krankenhäuser immer mehr der technischen und medikamentösen Medizin. Im Blickpunkt liegt das Behandeln der äußeren Erscheinungsformen der Krankheit ohne die „innere“ Ursache zu behandeln.

Die Heilung der „inneren“ Ursachen vermag zum Beispiel das Qigong. Die Heilung aus unserem Inneren heraus, ein Fließen und Ausgleichen des Qis in den Organen, den Zellen und Atomen.

Im umgekehrten Maße wie in China das Qigong vernachlässigt wird, bekommt es in der „westlichen“ Welt immer mehr Beachtung und wird in das Gesundheitssystem integriert. Immer mehr Menschen wollen Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und nicht nur an den Erscheinungsformen ihrer Krankheit behandelt werden.

Spannend wird die weitere Forschung zur Quantenphysik werden. Wie beeinflussbar sind diese kleinsten Elemente der Zellen durch den Geist? Kann jeder Mensch diese Fähigkeit erlernen? Wie sind die Wirkungsweisen bei der Selbstbeeinflussung und der Fremdbeeinflussung? Viele Fragen, die im Morgen oder Übermorgen beantwortet werden.

### Literaturverweise:

Christoph Stumpe, Ausbildungsskript Qigong 2005

Li von Ulli Olvedi Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang, 2. Auflage 2005

Nikolaus B. Enkelmann, Zum Erfolg mit der Kraft des Unterbewusstseins, mvg Verlag 1989

Nikolaus B. Enkelmann, Mit Freude erfolgreich sein, 3. Auflage 1989

Stux, Stiller, Bermann, Pomeranz, Akupunktur Lehrbuch & Atlas, 6. Auflage 2003

3sat – Rätselhafte Heilung / Medizinische Wunder, Erstsendung 15.11.06

Joachim Faulstich, Das heilende Bewusstsein, Knauer Verlag 2006