

Guolin-Qigong - Guolin-Xin-Qigong

Historisches:

Das Guolin-Qigong wurde von Frau Prof. Guo Lin aus China entwickelt, die selbst sehr schwer an Unterleibskrebs erkrankt war als sie knapp 40 Jahre alt war. Nach ihrer sechsten Operation konnten die Ärzte nichts mehr für sie tun und gaben ihr noch 3-5 Monate zu leben.

Frau Prof. Guo Lin, berühmte und hochgeschätzte Malerin, war seit ihrer Jugend mit dem Daoismus und den daraus entwickelten Qigong-Übungen vertraut, so dass sie beschloss, einige Teile aus den ihr bekannten Übungen bei ihrer lebensbedrohlichen Erkrankung zu erproben. Sie experimentierte mit verschiedenen Ansätzen und bemerkte jeweils unterschiedliche Wirkungen auf ihr Befinden und ihre Symptome. Auch die als nicht ungefährlich geltende „Wind-Atmung“ setzte sie ein, immerhin hatte sie ja nichts mehr zu verlieren. Im Laufe der Zeit entwickelte sie eine Übungsfolge bestehend aus Meditations-, Geh- und Atemübungen, die sie täglich übte.

Schon nach relativ kurzer Zeit verbesserte sich ihr Allgemeinbefinden, ohne dass sich zunächst am Tumorwachstum etwas veränderte. Immerhin lebte sie nach 5 Monaten immer noch, ihre Ärzte waren erstaunt. Ermutigt durch diesen ersten Erfolg verfeinerte und ergänzte sie die Übungen und spezifizierte die Atemtechnik.

Durch konsequentes Üben konnte Frau Guo Lin ihre Krebserkrankung nach ungefähr 1 1/2 Jahren ausheilen. In China sagt man, sie war die erste, die sich getraut hat, den Krebs „zurückzubeißen“. Relativ schnell begann sie andere Menschen in diese Technik einzuweisen und sammelte so über viele Jahre Erfahrungen. Ihre „zusammen gebastelte“ Übung nannte sie „Neue Qigong-Übung“. Der Erfolg dieser Übung bei Krebs machte Frau Guo Lin in ganz China berühmt. Eine Eingabe beim Gesundheitsministerium zur Anerkennung dieser Methode scheiterte 1971 aus politischen Gründen, obwohl die Menschen bereits zu diesem Zeitpunkt an sehr vielen Orten die Übung mit Erfolg praktizierten und die Medien ausführlich darüber berichtet hatten.

Erst 1984, nach dem Tod von Frau Guo Lin, wurde diese Qigong-Übung vom Chinesischen



Gesundheitsministerium als medizinische Übung anerkannt. Es wurden Forschungszentren und Guolin-Qigong-Kliniken gegründet, um die Wirkungsweise dieser neuartigen Qigong-Übung zu untersuchen. Die durchgeführten Studien brachten Frau Guo Lin, wenn auch erst nach ihrem Tod, größte Anerkennung und Wertschätzung. Ihr zu Ehren wurde die Übung dann in „Guo Lin-Neue-Qigong-Übung“ umbenannt. Heute gibt es in fast allen Krankenhäusern in China Qigong-Abteilungen, in denen das Guolin-Qigong gelehrt und angewendet wird.

Alle fünf Jahre werden sämtliche vom Chinesischen Gesundheitsministerium empfohlenen medizinischen Qigong-Übungen erneut auf ihre Wirksamkeit und Effektivität überprüft. Das Guolin-Qigong erhielt immer wieder die Anerkennung als wirkungsvollste Qigong-Übung bei Krebserkrankungen und gilt heute als einzige ausreichend erforschte, überprüfte und empfohlene Krebs-Übung überhaupt. 95 % der an Krebs erkrankten Chinesen üben heute Guolin-Qigong.

Neben Studien über die Wirksamkeit bei Krebserkrankungen

liegen auch positive Ergebnisse bei anderen chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Rheuma, Diabetes und Lupus erythematodes vor.

Frau Guo Lin starb 78jährig an einem Schlaganfall. Ganz China trauerte um diese mutige und so erfolgreiche Frau im Kampf gegen den Krebs.

Allgemeines:

Die Guolin-Übung ist leicht zu erlernen.

Wie jede Qigong-Übung beginnt man auch diese speziell für chronische Erkrankungen ausgerichtete Übung mit einer entspannten Sammlung von Geist und Körper, die mindestens 5 Minuten dauern sollte. Hierbei werden Atmung, Visualisierung und kurze Bewegungen der Arme und Hände eingesetzt.

Die eigentliche Übung besteht aus drei Hauptübungsteilen, die wiederum je nach Krankheitsbefund und Zustand des Patienten in weitere Übungen unterteilt werden können und zeitlich an das körperliche Befinden angepasst werden.

Guolin-Qigong wird in freier Natur geübt. Im Park oder Wald zu üben, sorgt für eine bessere Sauerstoff-Aufnahme und ist förderlich für den psychischen Ausgleich. Üben im Zimmer bei geöffnetem Fenster bringt keinen vergleichbaren Erfolg, der Gasaustausch ist bei weitem nicht so hoch und die den Geist beruhigende Nähe zur Natur fehlt ebenfalls. Ein weiterer Vorteil des Draußen-Übens ist der, dass man nach einiger Zeit weniger stark auf Wetterwechsel oder Vollmond reagiert und sich daraus ableitende Befindensveränderungen (Schlaflosigkeit bei Vollmond, Infektanfälligkeit durch Wetterwechsel, Wetterfühligkeit, etc.) reduzieren lassen. Die Harmonie zwischen uns und der Natur wird wieder hergestellt.

Jeder Bewegungsablauf, jede Haltung des Kopfes oder der Hände haben ihre spezifische chinesisch-medizinische Bedeutung und können zunehmend mehr auch westlich-medizinisch verstanden werden. Mit jedem Bewegungsablauf bewegt man das Qi in den einzelnen Meridianen, stimuliert bestimmte Akupunkturpunkte und leitet negatives Qi aus oder nimmt positives Qi auf.

Mit Hilfe der sog. Windatmung nehmen wir (je nach Übung unterschiedlich schnell) um ein Vielfaches an Sauerstoff auf, Kohlendioxyd wird entsprechend gut ausgetauscht. Diese Form der Atmung verstärkt den Kapillarkreislauf, weshalb uns während des Übens auch gut warm wird. Gleichzeitig werden die Organe über das Zwerchfell massiert und die Lungenaufnahmekapazität verstärkt. Mit den aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen regen wir den Fluss der Lymphe im Körper an und fördern somit die Entgiftung bis in jede einzelne Zelle. Die Blutzirkulation wird optimal unterstützt, die Organe werden dadurch ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, der Abtransport sog. „Schlacken“ kann verbessert vorstatten gehen.

So hat jeder einzelne Teil der Übung seine bestimmte Funktion für Körper, Geist und Psyche.

Es ist wichtig, die Übung genau zu erlernen, da man nur so den größtmöglichen Erfolg erreichen kann.

Da jede chronische oder Krebserkrankung anders verläuft und jeder Patient andere Bedingungen im Gesundheitszustand mitbringt, wird die Guolin-Qigong-Übung auf jeden einzelnen Patienten „zugeschnitten“.

Nach der Erhebung der Anamnese erfolgt die Bestimmung der Anordnung der einzelnen Teilübungen und der zeitlichen Dauer und wird im Verlauf der Behandlung den jeweiligen Bedürfnissen oder Erfordernissen des Patienten angepasst.



Neben den Grundübungen gibt es sog. Punktübungen, die wiederum bestimmte stimulierende Wirkungen auf Meridiane, Akupunkturpunkte etc. bewirken. Insbesondere verstärken die Punktübungen die Verdauungs- und Entgiftungsfunktionen, sie stärken das Immunsystem, lösen Blut- und Qi-Stagnationen auf, beseitigen Flüssigkeitsstau (Ödeme, Lymphstau, Aszites etc.) und verstärken die Funktionskreise von Leber, Niere und Milz/Pankreas, wodurch es zu einer Abnahme von Schwächezuständen kommt und, aus chinesischer Sicht, die Basis für die Gesundheit gestärkt wird. Besonders wirkungsvoll ist die Punktübung bei dem Vorhandensein von Aszites (Bauchwassersucht).

Die Stimmansatz-Übungen, die eine wichtige Ergänzung im Heilprozess darstellen, werden individuell eingesetzt, um bestimmte Krebsausprägungen zusätzlich positiv zu beeinflussen. Sie lösen Qi- und Blut-Stagnationen auf, leiten stark negatives Qi ab, lösen festsitzende negative Emotionen, verstärken ebenfalls das Immunsystem, stimulieren über die unterschiedlichen Vibrationen die verschiedenen Organe und sorgen für eine Balance zwischen Yin und Yang.

Nach der traditionellen chinesischen Auffassung gilt der Einsatz lauter Stimmübungen als entgiftende Methode. Frau Guo Lin entwickelte einen neuen Laut, der besonders bei Krebserkrankungen überraschende Wirkung zeigte.

Quelle: Dr. med. Kerstin Schwabe



Harmonie in Bewegung
Schliemannstraße 37, 18059 Rostock

Tel: 0381-3717190 Mobil: 0162-9277677

Email: ron@qisono.com

Website: www.qisono.com