

## Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

### Qigong und Rücken ... -training, -schmerzen, etc.

Autor: Michael de Lange

Neulich, genauer gesagt schon vor einiger Zeit, nach einem ganz normalen Trainingsabend, sprach mich eine Kursteilnehmerin an mit sinngemäß folgenden Worten: „Ich habe seit einiger Zeit Probleme mit meinem Rücken. Ich bekomme schon Massage, Physio, etc. aber es geht nicht weg. Hilft Taiji / Qigong eigentlich, oder sollte ich lieber eine Pause machen?“

Da ich schon von vorigen Unterhaltungen wußte, wie es um den besagten Rücken stand, konnte ich mit sehr gutem Gewissen antworten: Bewegen, bewegen, bewegen, ..... und bewegen. Diese liebe Dame hatte zwar wohl diese Antwort von mir erwartet, aber vielleicht nicht ganz so in dieser Intensität. Sie hatte wohl etwas Gnade erwartet, Pech gehabt.

Aber warum ist Bewegung so wichtig für den Rücken?

Allgemein gilt ja die Annahme: Rücken tut weh, Pillen und Massage helfen nix, also mal hinlegen und schonen.

Und allgemein passiert dann folgendes: Die Muskeln verhärten, die Blockaden werden heftiger, ich brauche mehr Tabletten und ich kann mich noch weniger bewegen.

Sinnvoll wäre beispielsweise: Schmerztabletten nach ärztlicher Verordnung einsetzen und die Muskulatur bewegen.

Die Bewegung hält die Muskulatur, die Sehnen, die Faszien flexibel und geschmeidig. Es wird gezogen, gestaucht, gedreht, gedehnt, angespannt, entspannt, etc. Dabei werden die Verhärtungen und Blockaden auf sanfte Art herausgearbeitet.

Dies soll an einem kleinen Beispiel veranschaulicht werden:

Nehmen wir das Bewegungsbild „Die Stele zur Seite Schieben“ aus der DYYSG Sehnen-Knochen-Form 1.

Der bekannte Bewegungsablauf besteht hauptsächlich darin, die Arme zur Seite drücken bei verdrehtem Rumpf.

Was passiert mit der Rückenmuskulatur?

In Sequenz 1 der Bewegung: Zunächst entspannen die Schultern.

In Sequenz 2 der Bewegung: Die Schultermuskeln werden gedehnt / gestreckt. Die gesamte Rückenmuskulatur, sogar die gesamte Rumpfmuskulatur wird verdreht, unterstützt von der Anspannungs- und Entspannungsphase. Gerade die Verdrehungen bewirken eine intensive aber schonende Muskeltherapie.

In Sequenz 3 der Bewegung: Die Schultermuskeln entspannen, der Rumpf entspannen, die untere Rumpfmuskulatur und die Hüftmuskulatur sollten entspannt, bzw. nicht angespannt sein, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden.

In Sequenz 4 der Bewegung: Die Schultermuskeln werden nochmals gestreckt, der mittlere Teil natürlich gehalten und der Lendenwirbelbereich ggf. aktiv gegen eine Hohlkreuzhaltung entspannt. Mittel zum Zweck: Hüfte locker halten.

Eine schöne Bewegung, die durch die Anspannungs- und Entspannungsphasen sehr intensiv genossen werden kann.

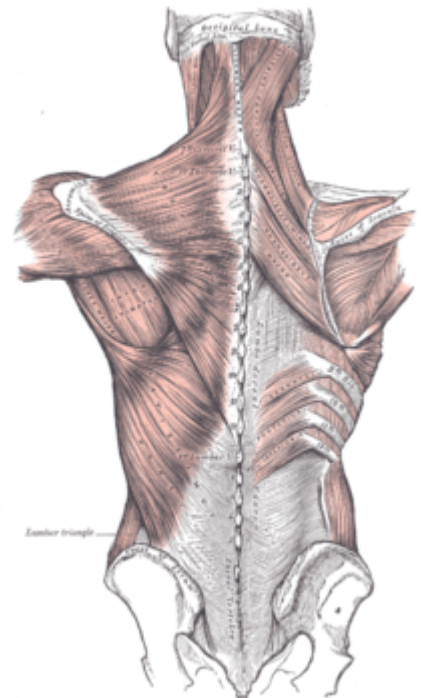


Abbildung 1: Rückenmuskulatur mit Faszien



Abbildung 2: Die Stele zur Seite schieben

Eine andere Übung, die fast eine Pflicht bei Rückenproblemen ist, ist die Regulation des Körpers. Hier wird vorbildlich der gesamte Rumpf vom Kopf bis zum Bein in seiner Struktur bearbeitet.

Dies mögen nur zwei kurze Beispiele zur Effektivität des Qigongtrainings bei Rückenproblemen sein und bei genauerem Hinsehen, können viele Bewegungsbilder aus dem Daoyin Yangsheng Gong gezielt zur Rückenschule eingesetzt werden.

Zusätzlich sind dabei noch die Effekte aus der TCM zu erwähnen (Leitbahnenstimulation, Akupunkturstimulationen, verbesserter Qifluss).

Diese angenehme und sanfte Gesamtwirkung ist sogar ein Argument in der konservativen Medizin, um angepasste Qigongübungen nach Operationen im Rückenbereich zu empfehlen. Überbelastung wird vermieden und die betroffenen Bereiche verbessert.

Aber nun zurück zu der Kursteilnehmerin: sie hat weitergemacht mit dem Training. Und zwischendurch bekomme ich immer mal wieder die Rückmeldung, dass es mit Bewegung dem Rücken besser geht. Nur der innere Schweinehund müsse hin und wieder mal ausgetrickst werden.

Fazit: Das vielleicht beste sanfte Rückentraining: Daoyin Yangsheng Gong.

Und übrigens nicht vergessen: Qigong – Erlernen – Praktizieren – Gesundheit bewahren