

Der Shaolin-Weg im Faszientraining

- 2.1 Freude, Gesundheit und Begeisterung – die drei Schätze – 18
- 2.2 Qi, Dynamik des Lebens – 20
- 2.3 Dynamische Faszien: Empfehlungen für den Alltag – 22

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass wir uns wohl und fit fühlen, wenn wir uns bewegen und unseren Körper mit den richtigen Lebensmitteln ernähren. Wir fühlen uns nicht nur körperlich gut. Auch geistig-mental fühlen wir uns ausgeglichen und zufrieden. In den Anfängen der Traditionellen Chinesischen Medizin finden wir eine Idee, wie sich diese Erfahrungen zusammenfassen lassen.

In diesem Kapitel erfahren Sie die wesentlichen Hintergründe und Methoden, warum sich das Shaolin-Faszientraining so positiv auf körperliche Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensfreude auswirkt.

2.1 Freude, Gesundheit und Begeisterung – die drei Schätze

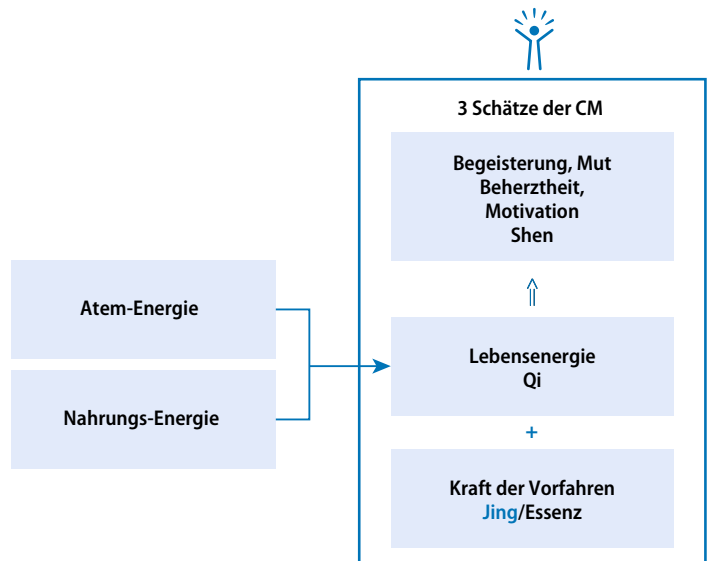
Die Traditionelle Chinesische Medizin lehrt uns die drei Schätze.

Eine der grundlegenden Quellen der chinesischen Medizin ist die Idee der »Drei Schätze« oder »San Bao«. »San« ist das chinesische Wort für »drei«. »Bao« steht für Schätze, welche sich nicht kaufen lassen. Es handelt sich um innere Schätze wie Gesundheit, Zufriedenheit, Freude, Begeisterung, Energie u.Ä. Als die drei Schätze der chinesischen Medizin werden die drei Energiequalitäten Jing (Essenz), Qi (Energie) und Shen (Geist) bezeichnet, welche sich untereinander umwandeln können. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht es stets darum, die »drei Schätze« in Balance zu bringen.

Störungen von Qi, Jing und Shen führen demnach über kurz oder lang zu Krankheit (■ Abb. 2.1).

Jing, Qi und Shen als unverzichtbare Lebens- und Energieelemente

Die chinesische Medizin sieht im zufriedenen und gesunden Leben das gute Funktionieren vitaler Energien. Diese manifestieren



■ Abb. 2.1 Drei Schätze der chinesischen Medizin

sich in verschiedenen Ausprägungen. An der Basis von allem liegt Qi. Alle weiteren Energien sind Abwandlungen von Qi, um dem Wissen den die Möglichkeit zu geben, Freude, Zufriedenheit und Begeisterung konkret aufzubauen. Zusammenfassend ist festzuhalten, dass Shen (das Feuer der Begeisterung, Mut, Motivation, Lebensfreude, Beherrtheit) gebildet wird, indem sich Qi (Lebensenergie) und Jing (Essenz oder die Kraft der Vorfahre) verbinden. Ein Mangel an Lebensfreude, an Begeisterung weist darauf hin, dass im energetischen Menschen eine Unausgewogenheit, eine Dysbalance besteht. In der Umkehrung bedeutet das: Wenn ich mehr Freude, Begeisterung, Zufriedenheit und Motivation erleben möchte, dann kann ich dies durch eine verbesserte Aufnahme von Qi erreichen.

Ein einfaches Beispiel kann Ihnen diesen Zusammenhang darstellen:

Sie verbringen den gesamten Tag sitzend im Büro und fühlen sich am Abend geistig erschöpft und ausgelaugt. Sie überwinden sich, noch eine kleine Runde spazierenzugehen. Und obwohl Sie diese Überwindung große mentale Anstrengung kostet, fühlen Sie sich nach diesem Spaziergang wohl und frisch. Sie könnten auch eine Runde laufen oder in einem Fitness-Studio eine Trainingseinheit absolvieren.

Jede Form von Bewegung wird Ihren müden und angespannten Zustand verbessern. Warum? Die meisten Menschen haben während des Tages eine eingefallene Körperhaltung. Die Brustwirbelsäule ist nach vorne gekrümmt. Das Gewicht der Schulterblätter und der Schulter ruht dabei auf der Lunge. Die Atemmuskulatur ist nicht in der Lage, dieses schwere Gewicht bei jedem Atemzug zu stemmen. Der Atem ist flach und träge.

Der Stress führt zu Verspannungen des gesamten Schultergürtels und der ganzen Brustmuskulatur. Auch diese Verspannungen verhindern, dass der Atem tief und entspannt fließen kann. So erhalten wir während des Tages zwar genug Atemenergie, um überleben zu können. Für überschäumende Begeisterung, Freude und Zufriedenheit fehlt es allerdings ein wenig. Im Laufe der Jahre gewöhnen wir uns an diesen Effekt. Unser Qi schwindet langsam, und wir altern.

Kaum haben wir uns aber überwunden und sind körperlich aktiv geworden, ändert sich das Bild. Nachdem wir uns bewegt haben, fühlen wir uns besser, vitaler und freudiger. Was ist passiert? Die körperliche Aktivität hat dazu geführt, dass wir uns in aufrechter Haltung bewegt haben. Die Schulterblätter sind nach hinten und nach unten gewandert. Die aufrechte Körperhaltung entlastet unsere Atemmuskulatur. Wir können entspannter sowie tiefer ein- und ausatmen. Wir nehmen mehr Sauerstoff in die Lungen auf.

Wir lösen mit der Bewegung neben der Verbesserung der Atemtiefe noch zwei weitere nützliche Effekte aus:

- Mit der Bewegung unserer Beine stimulieren wir große Muskelgruppen. Damit aktivieren wir die Lymph- und Venenpumpe. Das bedeutet, dass überschüssiges Gewebswasser aus dem Gewebe abfließen kann. Wir reduzieren damit den Druck in den

Besiegen Sie Ihre Müdigkeit
mit Bewegung

Nutzen Sie die Effekte, die Sie
durch Bewegung auslösen

Gewebe und verbessern die Durchblutung. Das Venenblut wird dünner und das aktiv verfügbare Blutvolumen gesteigert. Damit erleichtern wir die Arbeit der rechten Herzkammer, welche die Durchblutung der Lunge regelt.

- Wir bewegen Faszien. Verkürzte und verhärtete Faszien entstehen durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Ausschüttung von Stresshormonen. Wie die Universität Ulm nachweisen konnte, verkürzen sich Faszien unter Einfluss von Stress Botenstoffen (Robert Schleip, Universität Ulm, Quarks & Co »Geheimnisvolle Faszien«, TV-Sendung vom 29.01.2013). Wenn wir uns nicht regelmäßig bewegen, verbleiben die Faszien in diesem verkürzten Zustand. Als generelle Hülle von Organen, Gefäßen und Muskeln behindern verkürzte Faszien sowohl eine gute und ausreichende Versorgung als auch eine gute Arbeit unserer Muskeln, Organe und Arterien.

Durch die Veränderung der Körperhaltung, die Aktivierung der Lymph- und Venenpumpe und die Bewegung der Faszien erhöht sich zum einen die Aufnahme von Sauerstoff durch eine verbesserte Atmung. Zum anderen wird die Verteilung der Atemenergie – des Atem-Qi – durch die Verbesserung der Durchblutung und der Aktivität der Organe, Muskeln und Arterien gesteigert.

- **Die Verteilung der Atemenergie wird durch die Verbesserung der Durchblutung sowie der Organe, Muskeln und Arterien gesteigert.**

2.2 Qi, Dynamik des Lebens

Ein Leben voller Qi ist ein Leben voller Vitalität und Dynamik. Es aktiviert im Körper alle physiologischen Funktionen von den Aufgaben der Organe bis zu den psychischen Aktivitäten. Schwindet Qi, bedeutet das eine generelle Verlangsamung der Lebensprozesse. Das physiologische Verschwinden von Qi nehmen wir in der westlichen Welt als Altern wahr.

Die wichtigsten Aufgaben des Qi sind das Halten der Körpertemperatur, die Stärkung des Immunsystems sowie die Steuerung des Stoffwechsels.

Es ist schwierig, das Wort »Qi« zu übersetzen. Viele verschiedene Möglichkeiten stehen zur Auswahl, aber keine bringt das innerste Wesen von »Qi« zum Ausdruck. In diesem Buch verstehen wir »Qi« vor allem als Quelle alles Lebenden und Lebendigen. Je mehr »Qi« in einem Menschen vorhanden ist, umso vitaler wird er sich fühlen.

■ Das Qi im Menschen

Gewonnen wird Qi durch Nahrungs- und Atemenergie, Nahrungs-Qi und Atem-Qi. Aus dieser Vorstellung heraus wird verständlich, warum

Qi ist der Jungbrunnen für Ihren Körper und Ihre Seele

in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) großer Wert auf Ernährung und Atemübungen (Qi Gong) gelegt wird.

Qi zirkuliert im Körper in zwei aus westlicher Sicht vollkommen unterschiedlichen Systemen. Einmal fließt Qi mit dem Blut. Blut ist ein Träger von Qi. Ein zweiter Transportweg für Qi im menschlichen Körper ist das **Meridian-System**. Über bestimmte, auf diesen Energiebahnen liegende Energiepunkte, die **Akupunkturpunkte**, kann der Fluss des Qi beeinflusst und reguliert werden.

Der Transport des Qi im Blut hängt von einigen Faktoren ab:

- Aufnahme und Transport von Atem-Qi
- Vereinfachend können wir für Atemenergie auch Sauerstoff nehmen. Sauerstoff ist ein für den Menschen lebensnotwendiger Bestandteil in der Luft. Bei jedem Einatmen wird Sauerstoff aus der Luft in die Lungen aufgenommen und an das Blut weitergegeben. Der Blutkreislauf versorgt den Körper auf diese Weise mit frischem Sauerstoff.
- Aufnahme und Transport von Nahrungs-Qi
- Die Aufnahme von Nahrungs-Qi steuern wir durch Essen. Das Wort »Lebensmittel« gibt hier den Zweck sehr deutlich wieder: Mittel zum Leben.

Sauerstoff und Lebensmittel sind die Aufnahmequellen für das Qi

Magen und Milz sind die wesentlichen Organe für Gewinnung und Aufbereitung von Nahrungs-Qi (► Kap. 3 »Schleim«).

Auch hier finden wir in der zivilisierten Welt eine weitverbreitete Dysbalance im Energiehaushalt. Viele Menschen kennen das Gefühl der Müdigkeit und Energielosigkeit am Nachmittag. Wenn wir unseren Verdauungsorganen zwar viele Kalorien, aber wenig Mittel zum Leben mit unseren Speisen und Getränken zuführen, verbrauchen sie mehr Energie, als sie bereitstellen können. Der Magen benötigt über Leber und Milz sehr viel Energie durch vermehrte Durchblutung als Unterstützung. Dieses Blut fehlt in der Versorgung des restlichen Körpers. Wir empfinden diesen Zustand als Energielosigkeit oder Müdigkeit. Diese Überforderung unserer Verdauungsorgane liefert dann Stoffwechsel-Rückstände, in der chinesischen Medizin auch als »Schleim« bekannt. Dieser Schleim wird u.a. im Blut und in den Faszien abgelagert.

- **Jing, die Quelle des Lebens**
- ■ **»Wo Leben herkommt, das heißt Jing«**

Jing, auch als Essenz übersetzt, ist die allem Leben zugrundeliegende Energie. Das Jing hat zwei Quellen. Die **vorgeburtliche** Essenz wird von den Eltern weitergegeben. Unsere Grundkonstitution, unsere Stärken und Schwachpunkte werden von ihr bestimmt. Vorgeburtliches Jing kann weder erneuert noch verändert werden. Ist es verbraucht, ist unser Leben zu Ende. Gelassenheit und der richtige Umgang mit den Emotionen werden als außerordentlich wichtig erachtet. Jedes exzessive Verhalten, jede psychische und physische Überanstrengung, die uns »an die Substanz geht«, verbraucht Jing.

Die vorgeburtliche und die nachgeburtliche Essenz sind die zwei Quellen des Jing.

Die **nachgeburtliche** Essenz wird durch die Funktionen des Magens und der Milz aus der Nahrung gewonnen. Schon vor vielen tausend Jahren haben die Chinesen die herausragende Bedeutung richtiger Ernährung erkannt. Jing ist für die langfristigen Zyklen des Lebens verantwortlich. Es steuert das Einsetzen der Pubertät, die Menstruation und die Qualität der Ei- und Samenzellen. Seine Abnahme ist für das Einsetzen der Wechseljahre verantwortlich. Jing ernährt das Gehirn und steigert die Konzentration, die Denkfähigkeit und das Gedächtnis.

Ohne Shen empfinden wir keine Lebenslust- und Freude mehr.

- **Shen, der Geist hinter allem**
- **»Shen ist die Freude, die aus unseren Augen strahlt, wenn wir wach sind«**

Shen ist mit der Kraft der menschlichen Persönlichkeit verbunden. Sie repräsentiert den gesamten Komplex emotionaler, mentaler und spiritueller Aspekte eines menschlichen Wesens. In einer zufriedenen, gesunden und lebensfrohen Person ist Shen die Kraft, Ideen zu formen und in die Welt der Realität zu bringen. Sie ist jene Kraft, die wir brauchen, um für das Leben lernen zu können. Gerät Shen aus dem Gleichgewicht, verlieren die Augen ihren Glanz, und das Denken wird lustlos und unklar. Disharmonien im Shen sind mitverantwortlich für langsames Denken und Vergesslichkeit. Sie können sich aber auch als Schlaflosigkeit bemerkbar machen.

2.3 Dynamische Faszien: Empfehlungen für den Alltag

Unterstützen Sie Ihre Faszien mit kleinem Aufwand und großer Wirkung

- Wenn Sie in Ihrem Leben wieder große Freude und Begeisterung empfinden wollen:
- Steigern Sie aktiv Ihren Energiehaushalt, indem Sie sich mehr Atemenergie und höherwertige Nahrungsenergie zuführen. Bewegen Sie sich möglichst viel und versuchen Sie immer wieder, unterschiedliche Muskelgruppen in Ihre Bewegungen einzubeziehen.
- Steigern Sie das Niveau Ihrer Atemenergie:
- Achten Sie darauf, dass Sie gerade in Zeiten erhöhten Stress zu einer flachen und schnellen Atmung neigen. Diese Atmung versorgt Sie mit wenig Atemenergie, und damit bleibt nur wenig Energie für Ihre Freude und Begeisterung. Sitzen Sie möglichst wenig. Vielen Menschen sitzen mit einem Rundrücken. Hier ist Atmen besonders schwer. Die Atemmuskulatur ist für das Aufrichten der Schulter oft zu schwach. Im Stehen hilft Ihnen eine aufrechte Körperhaltung bei einem tieferen Atemzug.
- Essen und trinken Sie hochwertige Lebensmittel, welche Ihr Stoffwechsel möglichst optimal verwerten kann.

- Es gibt im Bereich der Ernährungsberatung viele unterschiedliche Möglichkeiten. Achten Sie bei Ihrer Ernährung besonders darauf, dass Sie nicht nur Kalorien zählen. Hören Sie auf Ihr persönliches Wohlfühl nach dem Essen. Bei für Sie schlecht verwertbaren Lebensmitteln fühlen Sie sich etwa zwei Stunden nach dem Essen müde – die klassische Nachmittagsmüdigkeit tritt ein.

Dynamische Faszien

Entspannt und beweglich mit Übungen der
Shaolin-Großmeister

Egger, R.; Schoberwalter, H.

2017, XI, 114 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-49936-8