

Spiral-Qigong

Natürlicher Bewegung auf der Spur
Von Frank Ranz

Die Spirale ist eine Urform im Universum und findet sich natürlicherweise auf vielen Ebenen im Körper. Durch Spiralbewegungen können Blockaden gelöst und die Zirkulation von Qi und Blut verbessert werden. Frank Ranz erläutert die Wirkungsweise von Spiralbewegungen anhand einer Übungsreihe, die von Dr. Yang Jwing Ming entwickelt wurde und besonders dazu geeignet ist, die Auswirkungen von Spiralbewegungen zu erleben. Dazu gehört auch, dass sich das Gefühl für den natürlichen Wechsel von Spannung und Entspannung sowie für die Verbindungen durch den ganzen Körper intensiviert.

ABSTRACT

Spiral Qigong
On the track of natural movement
By Frank Ranz

The spiral is an elemental form in the universe and naturally occurs at many levels in the human body. Spiral movements can dissolve blockages and improve the circulation of Qi and blood. Frank Ranz explains the effect of spiral movements on the basis of a series of exercises developed by Dr Yang Jwing Ming; these are particularly suitable for letting one experience the effects of spiral movements. One of these effects is to increase one's sense of the natural alternation of tension and relaxation, and also of connection throughout the body.

Spiral-Bewegungen tragen dazu bei, Blockaden zu lösen, den Qi-Fluss zu erhöhen und die Selbstregulation zu stärken. Sich bewusst damit auseinanderzusetzen öffnet den Blick für neue Möglichkeiten und ein feineres Gespür für den Körper. Es kann hilfreich sein, auch bereits bekannte Bewegungen unter diesem Aspekt neu zu betrachten, so dass Abläufe runder und fließender werden. Die bewusste Beschäftigung mit Spiral-Bewegungen offenbart neue Zusammenhänge und man erkennt, dass auch kleine Bewegungen, wenn sie mit Feingefühl ausgeführt werden, immer eine Auswirkung auf das Ganze haben. Wird ein Arm bewegt, kann der Arm der gegenüberliegenden Seite nicht völlig regungslos bleiben, auch wenn die Bewegung nur sehr klein und kaum wahrnehmbar ist.

Ich kann mich noch gut an meine erste Begegnung mit Spiral-Qigong erinnern. Es war im

Winter Anfang der 1990er Jahre in einem großen und relativ kühlen Turnsaal. Ich hatte zu dieser Zeit schon einige Jahre Erfahrung mit Taijiquan und Qigong und war sehr erstaunt, dass ich nach nur 15 Minuten mit diesen Spiral-Übungen von innen eine angenehme Wärme und ein intensives Qi-Gefühl spüren konnte. Meine sonst kühlen Hände wurden warm, ohne dass ich mich dafür schnell bewegt hätte, um den Kreislauf anzuregen. Von da an war mir klar, dass mich diese Übungen noch lange begleiten würden. Und sie haben wesentlich dazu beigetragen, vorhandene Blockaden zu lösen.

Ich nahm sie in der Folge auch in mein eigenes Kursprogramm auf und konnte aufgrund der positiven Reaktionen sehen, dass nicht nur ich und meine Kolleg*innen von den Übungen begeistert waren, sondern dass sie auch bei den Teilnehmenden sehr gut ankamen.

Spiralen und Verwindungen im menschlichen Körper

Im Körper lassen sich zahlreiche Windungen finden. Etwa die Gehörschnecke im Innenohr, die Nabelschnur (bei der sich beide Arterien spiralartig um die Vene drehen), die Doppelhelix der DNA und die einfache Helix der RNA. Bei Oberschenkel und Oberarmknochen lässt sich eine deutliche Torsion, eine Verwindung feststellen. Das Längsgewölbe des Fußes zwischen Fersenbein und Vorfuß ist spiralig verschraubt.

Diese Aufzählung wäre nicht vollständig ohne die Erwähnung des wichtigsten der Organe, des Herzens. Seine Struktur ist spiralförmig, ähnlich einem Band, welches zu einer Art Seil zusammengedreht wird.¹

In seinem Buch *Anatomy Trains* beschreibt der Therapeut und Dozent Tom Myers den Verlauf der sogenannten Spirallinie beginnend beim Hinterhaupt zur gegenüberliegenden Schulter und in Windungen, einer Art Doppelhelix, bis nach unten zum Fuß. Dabei kreuzt die Spirallinie, eine myofasziale Verbindung, die Mitte zweimal: einmal zwischen den Schulterblättern und ein weiteres Mal auf Nabelhöhe, also auf Höhe des Dantian. Taijiquan-Übende sind jetzt vermutlich hellhörig geworden, ist doch immer davon die Rede, dass die Bewegung aus der Mitte entstehen soll. Sich aus der Mitte zu bewegen scheint also schon in unserer Anatomie angelegt zu sein.

Die Spirallinie spielt bei einer Drehung der Längsachse eine wichtige Rolle, wie zum Beispiel beim Gehen. Im Spiral-Qigong sind es die einhändigen und gegenläufigen Bewegungen, bei denen die Spirallinie zum Tragen kommt.

(Vortrag von Tom Myers zur Spirallinie: www.youtube.com/watch?v=PPpdR1r9k7E)

Spiralige Bewegungen

Die Spiralbewegung wird hier definiert als eine Schraubbewegung, das heißt eine Drehbewegung, die sich in die dritte Dimension im Raum fortsetzt. Diese Bewegung ist Grundlage des Spiral-Qigong.

Wenn wir im Spiral-Qigong von Ein- oder Auswärtsdrehen der Gliedmaßen sprechen, verläuft die Drehbewegung nicht nur über ein, sondern über mehrere Gelenke. Betrachten wir im Unterschied dazu die einfache Drehbewegung des Unterarmes (in der Anatomie als Pronation und Supination beschrieben), sind dabei nur die direkt angrenzenden Gelenke, nicht aber die weiter entfernten wie das Schultergelenk beteiligt. Die Spiralbewegung erstreckt sich über den ganzen Arm, dadurch werden auch das Schultergelenk und weitere Strukturen im Rumpf einbezogen.

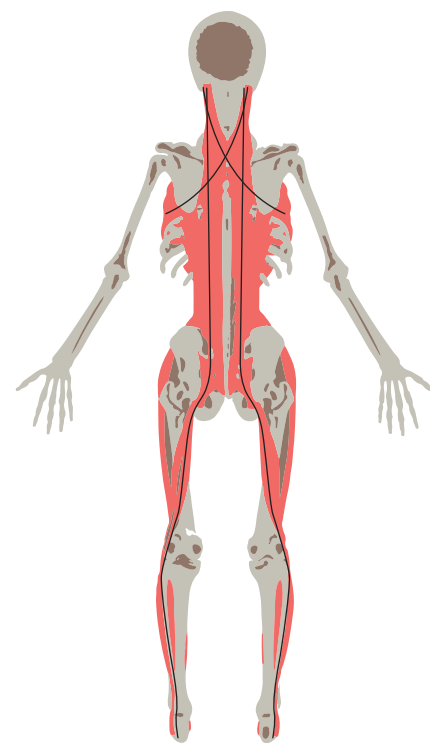
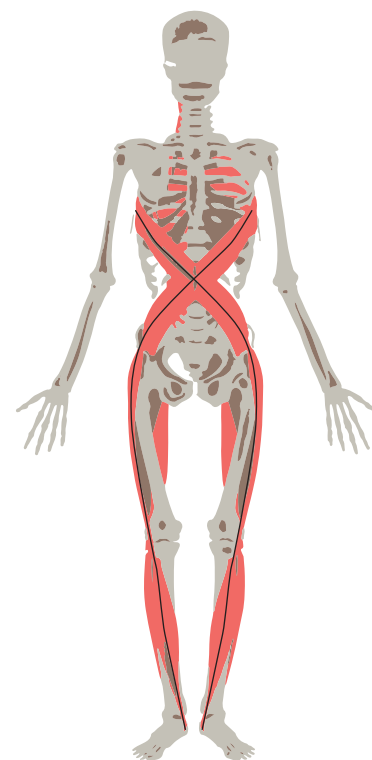
In Analogie zu einem Schwamm, der einmal ausgedrückt wird, um sich dann wieder mit Flüssigkeit vollzusaugen, kommt es beim Spiral-Qigong auch zu verwindenden Bewegungen. Dadurch werden Blut und andere Körperflüssigkeiten wie Lymphe besser bewegt.

Der hier vorgestellte Übungssatz, der 16 verschiedene Übungen umfasst, wurde von Dr. Yang Jwing Ming, einem renommierten Autor und Experten für Kampfkünste und Qigong, zusammengestellt und 1990 erstmals in seinem Buch »The Essence of Tai Chi Chi Kung: Health and Martial Arts« veröffentlicht (aktueller Titel »Tai Chi Qigong«). Er verwendet dafür in seinem Buch die Bezeichnung »Coiling Set«. Auf der Suche nach einem deutschen Namen schien mir die Bezeichnung Spiral-Qigong am passendsten.

Ganzkörperbewegung

Wie in einigen anderen Qigong-Systemen und den inneren Kampfkünsten liegt der Fokus beim Spiral-Qigong auf einer durchgehenden Verbindung von Fuß und Hand. In der Verbindung zwischen Fuß und Hand baut sich ein leichter Zug auf, zunächst nur in der Vorstellung. Im Laufe der Zeit kann man dies deutlicher spüren.

Ausgangspunkt einer Bewegung ist die Mitte, ein Impuls aus dem Zentrum setzt sich in die Peripherie fort. Die Wirbelsäule wird in Verbindung mit der Atmung fortwährend bewegt. In den Übungen gibt es einen kontinuierlichen und fließenden Wechsel von den expansiven Yang-Phasen zu den kontraktiven Yin-Phasen. Beim Spiral-Qigong lenken wir zunächst ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf, die



Die myofasziale Spirallinie bildet eine gewundene Verbindung zwischen Kopf und Füßen.

Grafik TQJ nach Tom Myers: *Anatomy Trains*, Elsevier 2014

¹Zu dieser Erkenntnis kam Dr. Francisco Torrent-Guasp durch seine umfangreichen Forschungen. Ein englischsprachiger Vortrag dazu findet sich unter www.youtube.com/watch?v=N6ORMHI9rcU.

Arme und in weiterer Folge auch die Beine spiralförmig zu bewegen. In einigen Übungen drehen wir auch den Rumpf beziehungsweise die Brustwirbelsäule. Damit erreichen wir eine Spiralbewegung vom Fuß bis zur gegenüberliegenden Hand.

Nun zu einer konkreten Übung, um diese Art der Bewegung kennenzulernen:

nen weiteren Versuch mit den Armen, um das Potenzial von aufgebauter Spannung durch die Verwindung zu erleben.

Spiralbewegung der Arme



Übungsfotos:
Astrid Rampula



Stell dich wieder in eine hüft- bis schulterbreite Stellung und nimm nun beide Arme locker gestreckt waagrecht nach vorne. Dreh nun sehr deutlich die Arme gleichzeitig nach innen. Spüre, wie sich dadurch ein gewisses Maß an Spannung und Dehnung aufbaut. Lass dann plötzlich los und bemerke, wie sich deine Arme ohne Zutun in die entgegengesetzte Richtung bewegen.

Als nächstes dreh nun beide Arme recht deutlich nach außen, die Arme bleiben dabei parallel zueinander. Nachdem Du spürst, wie Spannung und Dehnung zugenommen haben, lass wieder plötzlich los. Du kannst beobachten, wie sich die Arme von selbst wieder zurückbewegen. Wir wollen diese Stellung als Neutralstellung bezeichnen.

Beginnen wir mit einer einfachen Bewegung, dem Drehen der Arme. Stell dich dazu in eine hüft- bis schulterbreite Stellung und lass die Arme entspannt an der Seite, die Oberarme haben dabei etwa eine Faustbreit Distanz zum Oberkörper. Beginne mit einer deutlichen Einwärtsdrehung der Arme und lass zu, dass sich dein Körper dabei mitbewegen darf. Mach einige Wiederholungen und beobachte, was dabei geschieht. Bewegt sich dein Schultergürtel, dein Becken? Bewegt sich auch die Wirbelsäule, kommt es zu unbeabsichtigten, minimalen Bewegungen in den Beinen?

Mach nun dasselbe mit einer Auswärtsdrehung der Arme und beobachte wieder, was geschieht.

Die beschriebene Übung dient in erster Linie einer bewussten Wahrnehmung, dass in den Spiralbewegungen der Arme Kraft aufgebaut und genutzt wird, um mühelos die Gegenbewegung einzuleiten.

Beim Übungssatz des Spiral-Qigong behalten wir dieses Prinzip bei, arbeiten aber in weiterer Folge mit einer geringen Spannung. Mit zunehmender Erfahrung werden die Übergänge fließender und die Wechsel von Spannung zu Entspannung in immer feineren Abstufungen spürbar.

Du kannst nun die Übung wiederholen. Verwende aber deutlich weniger Spannung und behalte das Prinzip des Aufbaus und des Lösens von Spannung und Dehnung bei.

Wir können beobachten, dass wir dabei jedes Mal verschiedene Phasen durchlaufen.

1. Aufbauen von Spannung und Dehnung (Einwärtsdrehung),
2. Lösen von Spannung und Dehnung – Rückkehr in die Neutralstellung,

Vielleicht konntest du feststellen, dass sich ohne absichtliches Tun außer den Armen auch andere Bereiche deines Körpers synchron zur Armdrehung mitbewegt haben. Im Spiral-Qigong nutzen wir solche natürlichen Muster und führen sie deutlicher aus, um so den ganzen Körper in eine rhythmische und pulsierende Bewegung zu versetzen.

Spannung und Entspannung

Wenden wir uns nun einer weiteren Facette des Spiral-Qigong zu, dem Wechsel von Spannung und Entspannung. Machen wir noch ei-



Die Übungsreihe des Spiral-Qigong besteht aus zunehmend komplexer werdenden Bewegungsabläufen.
Foto: Renate Trummer

3. Aufbauen von Spannung und Dehnung (Auswärtsdrehung),
4. Lösen von Spannung und Dehnung – Rückkehr in die Neutralstellung.

Tun und Nicht-Tun

Dabei verabschieden wir uns von einer permanent aufrechtgehaltenen Kontrolle über den Bewegungsablauf und wechseln stattdessen dynamisch, wie aus der daoistischen Philosophie bekannt, Tun und Nicht-Tun ab, um etwas ins Fließen zu bringen. Diese Herangehensweise erfordert geistige Flexibilität und Offenheit. Übt man auf diese Art, wird man mit einer Lebendigkeit und Leichtigkeit beschenkt, welche Körper und Geist erfrischt. Wir können damit auch daoistische philosophische Konzepte in der Übungspraxis umsetzen, um die Wirkung dieser Übungen zu erhöhen.

Anhand einer einfachen Bewegung erleben wir, wann es sinnvoll ist, aktiv zu sein, und wann der Zeitpunkt naht, um loszulassen, so dass natürliche Prozesse nicht gestört werden. Das erfordert ein hohes Maß an Vertrauen und ein sich Einlassen auf scheinbar unwichtige Abläufe.

Mingmen öffnen und schließen

Im Qigong und im Taijiquan spielt das Qi-Zentrum Mingmen eine wichtige Rolle. Um seiner Funktion gerecht zu werden, ist dieser Bereich gegenüber vom Nabel idealerweise beweglich. Beweglich bedeutet im Sinn von Yin und Yang, dass die Region von Mingmen sowohl geöffnet werden kann als auch in der Lage ist zu schließen.

Erfahrungsgemäß ist es schwieriger, Mingmen zu öffnen als zu schließen. Wie lässt sich Mingmen öffnen? Machen wir dazu eine Übung:

Stell dich in eine aufrechte Position. Leg eine Hand auf den unteren Rücken auf Mingmen und die andere gegenüberliegend auf den Bauch. Stell dir vor, dass dein Steißbein nach unten sinkt und dein Rücken sich längt. Gleichzeitig weitet sich auch der untere Rücken, so dass ein Gefühl entsteht, als würde sich Mingmen öffnen und allseitig ausdehnen. Spüre, wie sich dein Mingmen an deine Hand anschmiegt. (rechts)

Öffne und entspanne nun die Bauchregion und beginne sachte, Mingmen wieder zu schließen. (links) Lass zu, dass sich die ganze Wirbelsäule längt und du dich entspannt aufrichtest.

Das Kippen des Beckens beim Öffnen und Schließen von Mingmen hilft dabei, die Lendenwirbelsäule in eine schwingende Bewegung zu versetzen. So lernen wir, beim Drehen der Arme möglichst den ganzen Körper zu bewegen.

Dazu kippen wir beim Öffnen von Mingmen das Becken nach hinten (posteriore Beckenneigung). Beim Schließen von Mingmen kippen wir das Becken nach vorne (anteriore Beckenneigung).

Die Beweglichkeit des Beckens, der Wirbelsäule und das Öffnen und Schließen von Mingmen verbinden wir mit dem Drehen der Arme. Dazu stelle ich zwei Übungen aus dem Spiral-Qigong vor.

»Der Kranich lockert seine Schwingen«

Diese Bewegung hast du als Spiralbewegung der Arme bereits kennengelernt. Stell dich in die Ausgangsstellung mit den Armen entspannt an der Seite. Beginne mit einer Einwärtsdrehung der Arme und öffne den unteren Rücken und Mingmen. Kehre langsam zurück in die Neutralstellung und drehe dann die Arme auswärts und schließe im unteren Rücken und Mingmen.

Wiederhole dies einige Male und beginne die Bewegung aus dem Zentrum zu initiieren. Naturgemäß verlagert sich bei der geschilderten Bewegung der Schwerpunkt auf der Fußsohle ein wenig. Behalte dabei den Bodenkontakt mit den Füßen, ohne die Ballen oder Fersen anzuheben.

»Nach vorne und hinten Schrauben«

Streck die Arme waagrecht nach vorne, die Hände sind etwas tiefer als die Schultern und die Handflächen weisen nach oben. Dreh nun beide Arme etwas Richtung Daumenseite nach außen und lass wieder nach. Führe dann die Hände heran und drehe gleichzeitig die Arme einwärts, die Finger zeigen nach vorne und die Ellbogen zur Seite. Achte darauf, dass

Zum Spiral-Qigong gibt es ein Video unter www.tqj.de/alle-videos.

Literatur

Dr. Yang Jwing Ming:
»Tai Chi Qigong: The Internal Foundation of Tai Chi Chuan«,
YMAA Publication Center 2013

Frank Ranz:
»Spiral-Qigong«,
herausgegeben von und zu beziehen über Taiji- und Qigong Gesellschaft Österreich,
2013
www.tqg.at

命门

Mingmen





内丹

nèidān

意

yì

带脉

dàimài

卫气

wèiqì



Frank Ranz

ist Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Qigong, Autor und Fengshui-Berater, Vorsitzender der Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich, Gründungsmitglied der IQTÖ und Instruktor der World Taiji Boxing Association. Er begann 1984 mit Taijiquan und Qigong und unterrichtet seit 1994.
www.online-qigong.at

die Schultern entspannt sind, und lass die Ellbogen sinken. Du machst nun diese schraubende Bewegung der Hände beziehungsweise der Arme nach vorne und zurück ohne Unterbrechung.
Wenn du den Hinweis der vorangegangenen Übung aufnehmen möchtest, öffne Mingmen und den Rücken, wenn die Hände näher an den Körper kommen und schließe Mingmen und den Rücken, wenn Du die Arme nach vorne führst.

Atmung im Spiral-Qigong

Der Übungssatz ist für die umgekehrte Bauchatmung konzipiert. Beim ersten Kennenlernen ist die Art und Weise der Atmung nicht so bedeutsam und die Übungen können ohne besonderes Augenmerk auf die Atmung ausgeführt werden.

Bei einer Vertiefung der Übungen ist es aber sinnvoll, sich mit der umgekehrten Bauchatmung zu beschäftigen. Dabei verbinden sich Phasen der Einwärtsdrehung (Yin) mit der Einatmung und Phasen der Auswärtsdrehung (Yang) mit einer Ausatmung.

Dr. Yang Jwing-Ming schlägt vor, den Übungssatz mit einer speziellen Methode des Neidan auszuführen. Dabei wird Yi, die Intention, eingesetzt, um abwechselnd Qi nach außen, an die Hautoberfläche, und dann wieder ins Innere des Körpers beziehungsweise Richtung Knochenmark zu leiten. Auf diese Art entsteht eine Verbindung vom Inneren der Extremität nach außen zur Umgebung. Das ist deswegen bemerkenswert, weil in vielen Qigong-Übungen großes Augenmerk auf die longitudinal verlaufenden Strukturen wie die Leitbahnen gelegt wird. Mit Ausnahme des Gürtelgefäßes Daimai verlaufen sämtliche Leitbahnen und Gefäße in Längsrichtung.

Das Besondere der zuvor beschriebenen Vorstellung ist, dass der Fokus auf den Ebenen quer zur Längsrichtung liegt. Diese Methode kann eine Stärkung des Weiqi bewirken und auch das Immunsystem unterstützen. Anfänger*innen sollten dafür die persönliche Anleitung von erfahrenen und kompetenten Lehrenden einholen.

Weitere Besonderheiten des Spiral-Qigong

- Der Übungssatz beginnt einfach und wird allmählich komplexer. Von zunächst kleinen Bewegungen im fixen Stand erweitert sich der Umfang der Bewegung, um in den letzten Übungen Schrittstellung, Gewichtsverlagerung und Rumpfdrehung zu verbinden.
- Der ganze Übungssatz wird ohne Unterbrechung von der ersten bis zur letzten Bewegung ausgeführt.
- Die Wahrnehmung von spiralförmigen Verbindungen und Bewegungen im Organismus wird entwickelt.
- Das rhythmische Pulsieren im Wechsel von Yin- und Yang-Phasen in Verbindung mit einem Gefühl des Ausdehnens und Zusammenziehens verleiht dem Organismus eine höhere Elastizität und Geschmeidigkeit.
- Die verwindenden Bewegungen regen die Durchblutung und die Zirkulation anderer Körperflüssigkeiten an und bietet ein Gefühl von Klärung und Reinigung des Organismus.



In den Übungen des Spiral-Qigong – hier »Die große Schlange dreht den Körper« – werden die spiralförmigen Verbindungen vom Fuß zur Hand betont.

Foto: Anett Wolf

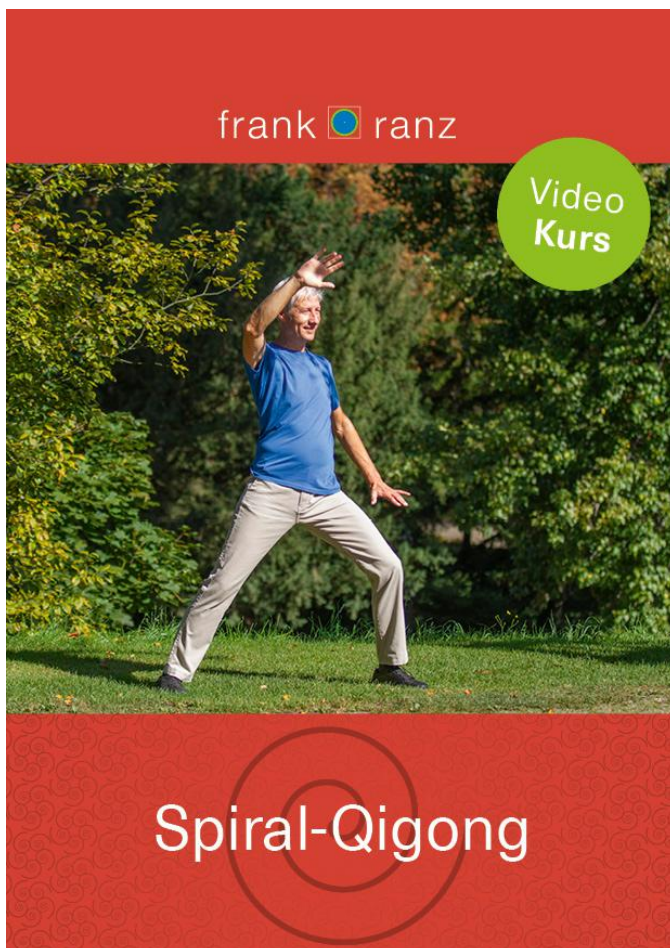
- Blockaden werden durch die Spiralbewegungen wirkungsvoll gelöst. Die Spiralbewegungen der Arme, Beine und des Rumpfes können Verklebungen der Faszien lösen.

- Die Übungen haben zwar ihren Ursprung im Qigong der Kampfkünste, eignen sich jedoch auch unabhängig davon, um die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und die Gesundheit zu stärken.

Natürliche Bewegungen sind dreidimensionale Bewegungen und das sind in der Regel Spiralbewegungen. Sie haben gegenüber ge-

radlinigen Bewegungen den Vorteil, dass sich die Gelenke freier bewegen können und sich innere Widerstände reduzieren.

Die intensive Auseinandersetzung mit Spiral-Qigong hat mir sehr geholfen, mich im Qigong weiterzuentwickeln. Es hat mir ermöglicht, Spiralbewegungen auch in anderen Qigong-Übungen, im Taijiquan und im Baguazhang wiederzuerkennen, zu spüren und zuzulassen. Für mich sind sie eine bemerkenswerte Facette aus dem reichhaltigen Schatz des Qigong.



Spiral-Qigong

Mit ausführlichen Erklärungen der 16 Übungen und der Spiralbewegung von Armen, Beinen und Rumpf. Der Kurs ist stufenweise aufgebaut, von der Basisversion bis zur fortgeschrittenen Ausführung wirst du gut begleitet. Themen wie der Wechsel von Spannung und Entspannung, die umgekehrte Atmung, Lenkung von Aufmerksamkeit und Qi werden ausführlich behandelt. In diesem Video-Kurs erhältst du einen fundierten Einstieg und weiterführende Hinweise in übersichtlicher Form, sodass du Fortschritte mit Leichtigkeit machst.

Wirkungen von Spiral-Qigong

- regt die Durchblutung und den Qi-Fluss an
- klärt, erfrischt und stärkt das Immunsystem
- löst Blockaden und Verspannungen
- besseres Körpergefühl und innere Ruhe

Weitere Kurse

Acht Brokate, Sechs-Stile-Qigong,
Qigong des weißen Kranichs,
Basisübungen
www.online-qigong.at/kurse



www.online-qigong.at