

GUOLIN – QI GONG NIERENSTÄRKENDES GEHEN: SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR GESUNDHEIT

Vor etwa 30 Jahren erkrankte in China die Malerin Guo Lin an Eierstockkrebs. Nach mehreren Operationen konnte ihr die Schulmedizin nicht mehr helfen. So begann sie die Qigong Übungen aus ihrer Familientradition zu praktizieren. Immer mehr verspürte sie dabei auch einen Drang zu gehen und erkannte die Notwendigkeit der Sauerstoffversorgung. Sie fühlte das, dass Gehen in einem bestimmten Bewegungs- und Atemrhythmus gut tat und praktizierte diese mehrere Stunden täglich. Sie wurde tatsächlich wieder gesund und lebte noch 38 Jahre bis sie in hohem Alter, 1984, eines natürlichen Todes starb. Aufgrund ihrer Erfahrungen, die Frau Guo Lin bei der Behandlung und Heilung ihrer Krebserkrankung sammelte, wurde diese nach ihr benannte Methode sowohl in China wie auch immer mehr im Westen zur Krebstherapie eingesetzt. Frau Guo war die erste Qi Gong Meisterin, die das Medizinische Qi Gong zur Behandlung von Krebs einsetzte- Sie initiierte die klinische Arbeit in China in diesem Bereich bereits 1970. In ihrer mehr als 10-jährigen Praxistätigkeit konnte sie bemerkenswerte Heilerfolge mit dieser Qi Gong Methode in Kombination mit gezielter medikamentöser – westlicher und chinesischer- Tumortherapie erreichen. Auch heute gibt es noch viele Schüler die diese Methode bei Guo Lin selbst gelernt haben. Eine davon ist Frau Tao Rong, aus Shanghai, welche vor 30 Jahren an Brustkrebs erkrankte, und dadurch den Weg als eine der ersten Schülerinnen zu Frau Guo Lin fand. Auch sie gilt als geheilt und unterrichtet mit viel Elan interessiert Ärzte, Therapeuten und Krebspatienten.



Frau Tao Rong, Shanghai

Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen an vielen Patienten, bestätigten die verschiedenen gesundheitlichen Wirkungen. Besonders Krebspatienten haben damit ein Werkzeug in die Hand bekommen, mit dem sie sich selbst aktiv einbringen können und dadurch ihre Heilungschancen wesentlich erhöhen.

Zuerst wird das langsame Voranschreiten ungewohnt sein, doch es ermöglicht uns eine „Entschleunigung“ in unserer hektischen Zeit (in China ist dies noch wichtiger, da die Menschendichte enorm ist). Dies bedeutet „Gehen als ob man schon angekommen wäre“. Die ständige Beschäftigung mit den „Hunderttausend Dingen“ bewirkt im Menschen einen ununterbrochenen Gedankenfluss, der ungemein viel Energie verbraucht und sehr häufig den Qifluss blockiert. Durch das aufmerksame Gehen und die rhythmische Atmung, wird der Lebensfluss wieder zu angeregt und die Lebensenergie steht für unsere Regeneration zur Verfügung. Dadurch wird unsere Nierenmeridian – Speicher der Lebensessenz – gestärkt und wieder aufgefüllt. Eine starke Nierenenergie wirkt beruhigend und tonisierend auf alle anderen Meridiane. Diesen Nierenstärkende gehen wird auch Xi-Xi-Hu (sprich: schi-schi-ho) genannt, was soviel wie ein-ein-aus (Atmung) bedeutet. Dabei wird zwei mal kurz eingeatmet und einmal aus. Dies bewirkt ein verstärktes Sauerstoffangebot für die Zellen und damit wird auch der Stoffwechsel und das Immunsystem angeregt.

Gerade dieses erhöhte Sauerstoffangebot in den Zellen, macht diese Übung für Krebspatienten so wichtig. Krebszellen stellen ihren Stoffwechsel auf „sauerstoffarm“ um. Wird der Sauerstoffgehalt der Zelle erhöht, gibt es die Chance, dass sich diese wieder normalisieren. Außerdem hat die Übung auch einen starken aufbauenden Charakter. Die Schwingungen in den Zellen werden harmonisiert, was sich in zunehmender Vitalität zeigt.

Auch psychische Probleme werden durch das sanfte Steigen und Sinken sanft immer mehr im Unterbewussten aufgelöst. Dieses Schwingen bringt außerdem eine starke lösende Energie in einen wichtigen Bereich unseres Körpers – nämlich das Becken, die untere Lendenwirbelsäule und den Unterbauch.

Diese Region ist nicht nur Sitz von wichtigen Energetischen Zentren wie dem Ming Men, dem

unteren Dantien, sondern auch unserer Fortpflanzungs- und Sexualorgane. Leider ist gerade dieser Bereich aus verschiedenen Gründen bei sehr vielen Menschen blockiert. Das freie fließen von Qi im Unterbauch ist aber unendlich wichtig. Wie die moderne Forschung zeigt, werden viele Lebensfunktionen aus dem Bauch heraus gesteuert.

Während man im Normalfall mit 15-30 min gehen, schon gute Wirkungen erzielt, sollten Tumorpatienten sich auf ungefähr zwei mal 1 Stunde täglich steigern. Dabei ist das Gehen in der Gruppe, also im Gleichschritt, durch die dadurch entstehende Resonanzschwingung ein besonderes Erlebnis. Die Übungen sollten vorzugsweise in der freien Natur, am Vormittag (höhere Sauerstoff und Energiedichte) und an einem fließenden Gewässer durchgeführt werden. Aber auch wenn nicht alle Punkte optimal passen sollte man sich nicht davor scheuen loszugehen. Nierenstärkendes Gehen hat für jeden Menschen positive Wirkung egal ob man es zur Krebstherapie, zur Krebsvorbeugung, zur Gesunderhaltung oder als Schutz vor vorzeitigem Altern einsetzt.

Es ist spannend sich darauf einzulassen denn der Sinn einer Qi Gong Übung ist ja die Wandlung des Übenden und nicht so sehr die äußere Form, diese ist nur das Werkzeug für den Verwandlungsprozess.

Auskünfte über Qi-Gong Therapeuten + Kurse erhalten sie in der Praxis