Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial **15**

Geleitwort **17**
von Dr. Maja Storch

Einführung **19**
Wissenschaftliche Hintergründe und Erkenntnisse zur Wirkung von Qigong 20

Modul 1 Grundlagen des Qigong – Parallelen zur modernen Psychotherapie **23**
1.1 Die Wurzeln des Qigong: Historischer Ursprung und daoistische Prinzipien 23
1.1.1 Lǎozǐ und die Prinzipien von Yīn-Yáng 25
1.1.2 Das Prinzip von Ausgleich und Ganzheit in der Therapie 28
1.1.3 Yin-Yang im Psychotherapeutischen Qigong 32
1.1.4 Das Wúwéi-Prinzip 36
1.1.5 Wúwéi in der Psychotherapie 43
1.1.6 Die Kraft der Absicht 44
1.2 Praktischer Grundlagenteil 47
Hinweise für die therapeutische Begleitung 49
1.2.1 Vorbereitungs-Elemente 51
Q1 Qi-Aktivierung 52
Q2 Schüttelübung 54
Q3 Meridian-Klopfen 55
Q4 Dāntián-Atemlenkung 57
Q5 Shǒu Zhōng-Grundhaltung (守中) 59
Q6 Wújí-Stand (無極) 62
Q7 Tönen des Lautes Sōng (鬆) 65
1.2.2 Basis-Elemente 67
Q8 Atemkreis (auch: Atemblume, Qi-Kreis, ...) 67
Q9 Zhàn Zhuāng (站桩) – Stehen wie ein Baum (auch: Stehen wie ein Pfahl) 70
Q10 Abschlussübung – Qi sammeln 74
1.2.3 Das innere Lächeln – Nèi Xiào (内笑) 76

1.2.4 Spiegelneuronen und ihre Bedeutung in der therapeutischen Praxis 78
1.2.5 Wie Dankbarkeit das Gehirn und den Körper beeinflusst 79

Modul 2 Atmung als Schlüssel: Grundlagen, Atemtechniken und Heilende Laute 80
2.1 Grundlagen der Atmung 80
2.1.1 Physiologie und Neurophysiologie der Atmung .. 80
2.1.2 Therapeutische Relevanz der Atmung – Atemmuster 82
2.1.3 Atmung und Emotionen 86
2.1.4 Der Atem im Qigong 87
2.2 Atemmethoden und -techniken 89
2.2.1 Daoistische Atemmethoden – die innere Alchemie des Atems 89
A1 Das Absenken des Qi (降气) – Jiàng Qi 90
A2 Regulieren des Atems (调息) – Tiáo Xī 90
A3 Zirkulieren des Qi (行氣) – Xíng Qì 91
A4 Umgekehrte Bauchatmung (逆腹式呼吸) – Nì Fù Shì Hū Xī 92
A5 Drei-Schätze-Atmung (三宝呼吸) – Sān Bǎo Hū Xī 92
A6 Altes ausstoßen und Neues aufnehmen (吐故纳新) – Tǔ Gù Nà Xīn 93
A7 Atmung der Fünf Organe (五脏呼吸) – Wǔ Zàng Hū Xī 94
A8 Schildkrötenatmung (龟息) – Guī Xī 94
2.2.2 Prāṇāyāma-Atempraktiken 95
A9 Bienenatmung (भ्रामरी प्राणायाम) – Bhrāmarī Prāṇāyāma 96
A10 Ozeanatmung (उज्जायी प्राणायाम) – Ujjāyī Prāṇāyāma 96
A11 Kühlungsatmung (शीतली) – Śītalī Prāṇāyāma 97
A12 Wechselatmung ohne Atemanhaltung (अनुलोम वलिोम) Anulom Vilom 98
A13 Wechselatmung klassisch (नाड़ी शोधन) – Nadi Shodhana Prāṇāyāma 99
A14 Blasebalgatmung (भस्त्रिका प्राणायाम) Bhastrikā Prāṇāyāma 100
A15 Blasebalgatmung sanft – Bhastrikā in sanfter Version 101
A16 Soham (सोऽहम्) 102
A17 Hamsa (हंस) 103
A18 OM-Atmung – Pranava Prāṇāyāma (प्रणव प्राणायाम) 105

A19 Bija-Mantra-Meditation – Atem und Klang zur Chakrenzentrierung 106
2.2.3 Atemwege aus weiteren Traditionen 107
A20 Fegeatem-Übung (»Sweeping Breath«) 108
A21 Herz-Hara-Atmung 109
2.2.4 Moderne therapeutische Atemmethoden und -techniken 109
A22 Lippenbremse 110
A23 Box Breathing 110
A24 Buteyko-Atmung 112
A25 Seufzeratmung nach Dr. Andrew Huberman 112
A26 4–7–8-Atmung nach Dr. Andrew Weil 113
A27 4–7–11-Atmung nach Dr. Thomas Loew 114
A28 Kohärentes Atmen 115
A29 Atmung in der Titration 116
A30 Bioenergetische Atemarbeit nach Dr. Alexander Lowen 118
A31 SOBER Breathing Space 119
A32 Löwenatmung (सिंह प्राणायाम) – Simha Prāṇāyāma 120
A33 Schnüffelatmung 121
A34 Atemzählen zur Gedankenberuhigung 122
2.3 Die sechs Heilenden Laute 六字訣 – Liù Zì Jué 124
2.3.1 Heilende Laute nach Jiao Guorui 125
2.3.2 Heilende Laute nach Prof. Dr. Tianjun Liu 125
2.3.3 Heilende Laute nach Prof. Guangde Zhang und Dr. Xiaoqiu Li 126
2.3.4 Heilende Laute nach Mantak Chia 127
2.3.5 Stimmlose Laute: Song und Jing 128
2.3.6 Einsatz der Heilenden Laute im PQ – Hinweis zur Auswahl der Lautformen 128
2.4 Der »Voo«-Laut nach Dr. Peter Levine 129
2.5 Traditionelle Heilende Laute und moderne somatische Therapie: ein Vergleich 131
2.5.1 Wissenschaftliche Perspektive auf die Heilenden Laute 131
2.5.2 Atem und Heilende Laute im Psychotherapeutischen Qigong (PQ) 132

Modul 3 Psychosomatische Grundlagen und die Beeinflussung physiologischer und neurophysiologischer Prozesse durch Qigong 133
3.1 Das Nervensystem und seine Bedeutung bei der Stressbewältigung 133
3.1.1 Das autonome Nervensystem (ANS) und die Stressachsen 134

3.1.2 Die Rolle der Polyvagal-Theorie 134
3.2 Herzfrequenz- bzw. Herzratenvariabilität 135
3.2.1 Die Bedeutung der Atmung für die Regulation des Nervensystems 135
3.2.2 Herzratenvariabilität: Ein Marker für Resilienz und emotionale Regulation 136
3.3 Neurophysiologische Grundlagen 137
3.3.1 Gehirnfunktionen und ihre Rolle bei der Stressbewältigung 137
3.3.2 Der schnelle und der langsame Weg der Angst (Joseph LeDoux) 137
3.3.3 Gehirnwellen und ihre Bedeutung für die Stressbewältigung 138
3.3.4 Neurotransmitter und Hormonsysteme: Wie sie Stress und Entspannung beeinflussen 140
3.4 Physiologische und psychologische Effekte 140
3.4.1 Muskelentspannung und Haltungsoptimierung: Auswirkungen auf Nervensystem und Psyche 140
3.4.2 Einfluss auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System 141
3.4.3 Langfristige Effekte auf Gehirnplastizität und emotionale Regulation 141
3.5 Wahrnehmung und Integration 142
3.5.1 Körperwahrnehmung und Interozeption 142
3.5.2 Achtsamkeit und ihre Rolle bei der Stressbewältigung im Qigong 142
3.5.3 Kognitive Regulierung und Reframing in der Stressbewältigung 143
3.5.4 Reframing als therapeutische Methode: Praxisnaher Ansatz zur Stressbewältigung 143
3.6 Wie die Qigong-Praxis Psyche, Physiologie und Neurophysiologie verändert 144
3.6.1 Positive Einflüsse auf spezifische Beschwerden 145
3.7 Neuroplastizität und langfristige Effekte von Qigong auf das Gehirn 146
3.7.1 Funktionelle Veränderungen durch Qigong 146
3.7.2 Langfristige Effekte auf die psychische Gesundheit 147
3.7.3 Mechanismen der neuroplastischen Veränderungen 147
3.7.4 Aktuelle Studien zu Qigong und Neuroplastizität 147

Modul 4 Embodiment-Forschung: Wechselwirkungen von Körper und Geist für emotionale und mentale Selbstregulation ... 148
4.1 Grundlagen des Körpergedächtnisses 148

4.2 Das Konzept der drei Gehirne 149
4.2.1 Dr. Paul MacLean und das Triune Brain 149
4.2.2 Prof. Michael D. Gershon und das enterische Nervensystem 150
4.3 Bidirektionale Beeinflussung von Körper und Geist 150
4.3.1 Bedeutung der Körperwahrnehmung für emotionale Prozesse 151
4.3.2 Soziale Kognition 151
4.3.3 Die Rolle der Berührung und der C-taktilen Nervenfasern 152
4.4 Embodiment-Forschung – Eine interdisziplinäre Perspektive 152
4.4.1 Einfluss von Körperhaltung, Bewegung und Atmung auf Emotionen 153
4.5 Entstehung und Entwicklung der Embodiment-Forschung 154
4.5.1 Grundprinzipien der Embodiment-Forschung 154
4.5.2 Bedeutung der Embodiment-Forschung für die Psychotherapie 155
4.6 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und deren praktische Anwendung 156
4.6.1 Einflussreiche Wegbereiter der Embodiment-Forschung 156
4.6.2 Prof. Francisco Varela und das Konzept des »enaktiven Geistes« 156
4.6.3 Prof. Dr. Antonio Damasio: Somatische Marker und die Verkörperung von Emotionen 157
4.6.4 Prof. Dr. Jaak Panksepp: Primäre Emotionen und Affective Neuroscience 157
4.6.5 Prof. Dr. Stephen Porges: Polyvagal-Theorie als Schlüssel zur Selbstregulation 158
4.6.6 Dr. Maja Storch: Das Zürcher Ressourcenmodell und implizite Motivationsprozesse 159
4.6.7 Prof. Dr. Wolfgang Tschacher: Synchronie und Embodied Communication 160
4.6.8 Prof. Dr. Daniel Siegel: Achtsamkeit, Bindung und die interpersonelle Neurobiologie 160
4.6.9 Prof. Dr. Thomas Fuchs – Leiblichkeit und die Ökologie des Selbst 161
4.6.10 Dr. Thomas Röhricht – Körperpsychotherapie als klinisch relevante Intervention 161
4.7 Erweiterte Studien: Körperhaltung, Bewegung und Emotionen 162
4.8 Körperpsychotherapeutische Ansätze 163
4.8.1 Entstehung und Entwicklung 163
4.8.2 Bioenergetik nach Dr. Alexander Lowen 165

4.8.3 Focusing nach Dr. Eugene Gendlin 166
4.8.4 Hakomi-Methode nach Ron Kurtz 167
4.8.5 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nach Dr. Francine Shapiro 168
4.8.6 Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP®) nach Dr. Michael Bohne 169
4.8.7 Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine 170
4.8.8 TRE® – Tension and Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Berceli 171
4.9 Integration von Embodiment in die PQ-Praxis 172

Modul 5 Therapeutisch relevante Konzepte aus der TCM 174
5.1 Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 174
5.2 Qi – die Lebensenergie und ihre Bedeutung in der TCM 175
5.3 Die drei Dāntián – energetische Zentren im Körper 178
5.4 Die drei Schätze (Sān Bǎo) 180
5.5 Die Meridiane (经络, Jīng Luò) – Energiebahnen im Körper 181
5.6 Akupressurpunkte (穴位, Xuéwèi) 183
5.7 Praktische Anwendung im PQ 184
5.7.1 Lungen-, Perikard- und Herzmeridian: Verlauf und wichtige Akupressurpunkte 185
5.7.2 Blasen- und Nierenmeridian mit PQ-relevanten Punkten 187
5.7.3 Leber- und Gallenblasenmeridian mit PQ-relevanten Punkten 189
5.7.4 Magen- und Milz-Pankreas-Meridian mit PQ-relevanten Punkten 190
5.7.5 Dickdarmmeridian mit PQ-relevanten Punkten ... 191
5.7.6 Dünndarmmeridian mit PQ-relevanten Punkten .. 192
5.7.7 Dreifacherwärmer-Meridian mit PQ-relevanten Punkten 193
5.7.8 Dū Mài- und Rèn Mài-Meridian mit PQ-relevanten Punkten 194
5.7.9 Extrapunkte 195
5.7.10 Punkte in der westlichen Therapie – Korrespondenzen zur Akupressur 196
5.8 Die fünf Elemente (五行) Wǔxíng 198
5.8.1 Die fünf Elemente und ihre Rolle in der TCM ... 198
5.8.2 Psychotherapeutisch relevante Aspekte der fünf Elemente 199
5.8.3 Die Wechselbeziehungen der Elemente 200
5.8.4 Integration in die psychotherapeutische Praxis 201

Modul 6 Qigong-Elemente aus verschiedenen Traditionen **203**
6.1 Qigong-Systeme, die maßgeblich zur Entwicklung des PQ beigetragen haben 203
6.2 Rückblick und Vertiefung der Grundlagen unserer Qigong-Elemente aus Modul 1 205
6.3 Angewandte Qigong-Techniken für Regulation und Energiefluss 206
6.3.1 Element aus Wǔdāng Qìgōng 206
Q11 Energiekugel-Übung 207
6.3.2 Übungen aus den Acht Brokaten (Bā Duàn Jǐn) .. 210
Q12 Die Arme einzeln heben, um Milz und Magen zu regulieren 211
Q13 Den Bogen spannen und auf den Adler zielen 212
Q14 Mit den Fäusten stoßen und mit den Augen funkeln 213
6.3.3 Elemente aus Shíbāshì 214
Q15 Die Sonne heben oder den Ball werfen 215
Q16 Sich drehen und den Mond betrachten 217
Q17 Die Wolken teilen, um den Himmel zu sehen 218
Q18 Mit dem Regenbogen tanzen 220
Q19 Das Wasser schieben, der Welle helfen 222
6.3.4 Elemente aus dem Drachentor-Qigong 223
Q20 Gürtelmeridian stärken – die Energiekugel in Bewegung 224
Q21 Erdenergie aufnehmen – die Hände als Kanäle öffnen 226
Q22 Himmlische Energie aufnehmen – Hände in Empfangshaltung 227
Q23 Ressourcendusche – Schutz und Stärkung 228
Q24 Belastungen loslassen – alte Energie abstreifen 230
6.3.5 Übungen aus dem Schwanen-Qigong 231
Q25 Angst aus den Nieren schütteln – Befreiung und Stärkung der Nierenenergie 233
Q26 Flügel schlagen – Öffnen des Brustkorbs, Leichtigkeit und Loslassen 234
6.3.6 Xíngyìquán (Hsing I Chuan) – die Fünf-Elemente-Fausttechniken 235
Q27 Pī Quán – die spaltende Hand des Metall-Elements 236
6.3.7 Handhaltungen und energetische Gesten im Qigong 238
Q28 Kranichschnabel (鹤嘴, Hè Zuǐ) – Klarheit und geistige Leichtigkeit 239
Q29 Schlangenhand (蛇手, Shé Hǒu) – Intuition und fließende Anpassung 240

Q30 Tigerkralle (虎爪, Hǔ Huǎ) – Durchsetzungskraft und Selbstbehauptung 241
Q31 Drachenklaue (龙爪, Lóng Huǎ) – Macht und Transformation 242
Q32 Daoyin-Hand – Sammlung und Qi-Lenkung 242
6.3.8 Besondere Qigong-Formen 243
Q33 Dankbarkeitsgeste und Inneres Lächeln 243
Q34 Daoistische Wassermeditation – Bīng Shuǐ Qì (冰水气) 245
Q35 Der kleine himmlische Energiekreislauf (小周天, Xiǎo Zhōu Tiān) 247
Q36 Wolkenhände 249
Q37 Kāi Fēng 開封 – Öffnen von Blockaden 250
6.3.9 Tierbewegungen und archetypische Kräfte – uralte Wege der Verkörperung 253
Q38 Der Schwimmende Drache (水龙) Shuǐlóng 255
Q39 Der Flug des Fènghuáng (凤凰腾飞) 258

Modul 7 Embodiment-Specials – Verkörperung als Schlüssel zur Selbstregulation und Veränderung 260
E1 Impulse für Tier-Embodiment 262
E2 Der Kriegerschritt mit der Pfeilhand 263
E3 STOPP – die klare Abgrenzung 265
E4 Nilpferd-Souveränität – in der Ruhe liegt die Kraft 268
E5 SOBER Space Plus – der Raum zwischen Reiz und Reaktion 271
E6 Hände öffnen – Herz öffnen: Vertrauen und Kontakt 274
E7 Schutzhülle kultivieren 276
E8 Den Tiger reiten – Arousal regulieren 279
E9 Feuer erwecken – Wachheit und Klarheit aktivieren 283
E10 Das Auge im Sturm – ich bleibe ganz bei mir 285
E11 Stimme ausweiten – Resonanz und Präsenz entwickeln 288
E12 Emotionen fließen lassen – Bewegung als Ausdruck 290
E13 Wasserbändigen – die Kraft der Spiralbewegung 292
E14 Bambus im Wind – innere Balance und Anpassungsfähigkeit 297
E15 Reset – der Stressableiter 299
E16 Butterfly-Hug – Selbstberuhigung und Integration 302
E17 Haltung der Würde – verkörperte Selbstachtung 303
E18 Last abstreifen – Schultern entlasten 306
E19 Kokon der Geborgenheit – Schutz und sanfte Wandlung 308
E20 Sumoringer-Pendelstand 310
E21 Schnauben und Schütteln 312
E22 Schattenkraft – Integration des Verborgenen 315
E23 Ankerwinde greifen – Stabilität in stürmischen Zeiten 320
E24 Seelenmuskel aktivieren – dem Horizont entgegen 323

E25 Glück in den Händen halten – den Augenblick verkörpern 325

Modul 8 Die Arbeit mit den PQ-Prozessen in der Praxis 328
8.1 Ressourcenaktivierung und mentale Klarheit 329
PQ-Prozess 1: Gedankenwandler – Ressourcen aktivieren und verankern 330
PQ-Prozess 2: Affengeist zähmen – raus aus dem Gedankenkarussell 340
8.2 Angstbewältigung und Sicherheit 346
PQ-Prozess 3: Panikstopp – der Sicherheitsanker 347
PQ-Prozess 4: Angsttransformator – Loslassen und Vertrauen entwickeln 352
8.3 Erdung und Stabilität stärken 357
PQ-Prozess 5: Der Wutong-Baum und die Standfestigkeit zwischen Himmel und Erde 358
8.4 Emotionale Transformation: Wut und Ausdruck Wut als kraftvolle Energie verstehen 363
PQ-Prozess 6: Wutwandler – Wutkraft transformieren und Ärger loslassen 365
8.5 Entscheidungsfähigkeit und Klarheit 374
Entscheidungsprozesse und das Paradox des Loslassens – die psychologische Dynamik des Wählens 375
PQ-Prozess 7: Make-Up-Your-Mind – Entscheidungsfindung mit inneren Anteilen 377
8.6 Selbstwert und Selbstermächtigung 382
PQ-Prozess 8: Auf dem inneren Berg – Selbstvertrauen und Stärke kultivieren 383
8.7 Blockaden lösen und in den Flow kommen 388
PQ-Prozess 9: Die Schlange findet ihren Weg – Beweglichkeit und innere Freiheit entdecken 389
8.8 Schutz und Abgrenzung 394
PQ-Prozess 10: Schutzschild aktivieren – meine Kraft bleibt bei mir 396
8.9 Selbstliebe und Mitgefühl: den inneren Kritiker verstehen 400
PQ-Prozess 11: Selbstfürsorge stärken – die Reise im Heißluftballon 401
8.10 Stressbewältigung, Überforderung und mentale Erschöpfung 406
PQ-Prozess 12: Eulen-Embodiment – in Balance bleiben bei Stress und Druck 407
8.11 Reizoffenheit und Regulation – den inneren Filter aktivieren 412
PQ-Prozess 13: Reizoffenheit meistern – vom Wächter zum Kranich 414

8.12 Trauer annehmen – Wandel zulassen 418
PQ-Prozess 14: Trauer und Wandel – Raum geben, bewegen, integrieren 420
8.13 Körpergedächtnis und tiefe Verarbeitung: Zugang zu unbewusst gespeicherten Erfahrungen 424
PQ-Prozess15: Erstarrung lösen – mit dem Wildpferd in die Lebendigkeit 426

Schlussbetrachtung **434**

Literaturverzeichnis **435**

Zusatzmaterial zum Download **457**

Sachwortverzeichnis **459**