

Guanyuan – auf den Punkt gekommen

Die Bedeutung des Akupunkturpunktes »Tor des Ursprungs«
im Qigong
Von Markus Ruppert

Guanyuan

Als äußerer Bezugspunkt zum unteren Dantian gilt neben Qihai und Shenque auch der Punkt Guanyuan. Er hat eine besonders starke Wirkung auf das Yin. Markus Ruppert beschreibt aus seiner Erfahrung als Heilpraktiker und Qigong-Lehrer die Besonderheiten dieses Punktes und die Möglichkeiten, die sich aus einer gezielten Aufmerksamkeit auf Guanyuan ergeben. Durch seine Lage am Unterbauch kann dieser Punkt mit jeder steigenden und sinkenden Bewegung angesprochen werden und seine Yin stärkende Wirkung entfalten.

ABSTRACT

Guanyuan – getting to the point The significance of the acupuncture point »Gate of Origin« in Qigong By Markus Ruppert

One point of connection to the lower dantian, besides the Qihai and Shenque points, is also the Guanyuan point. This has a particularly strong effect on the Yin. Drawing on his own experience as a Heilpraktiker (healing practitioner) and Qigong teacher, Markus Ruppert describes the special qualities of this point and the possibilities that arise from a focused awareness of the Guanyuan. Due to its position on the lower abdomen, this point can be activated with each rising and sinking movement and in doing so express its Yin-strengthening effect.

Renmai 4 – Guanyuan, »Das erste der Pass-tore«, ist einer der wirkungsvollsten Akupunkturpunkte zur Stärkung von Qi, Blut und Geist. Auch für die Qigong-Praxis lässt sich dieser Punkt kraftvoll einsetzen. Im Qigong kommt dem unteren Dantian eine besondere Bedeutung zu, wobei Qigong-Meister auf unterschiedliche Konzentrationspunkte im Zusammenhang mit dem Dantian hinweisen. Der Guanyuan hat eine besondere Wirkung auf die »Verwurzelung« des Qi und entfaltet so besonders interessante Effekte. Verschiedene Übungsherausforderungen können mit seiner Hilfe gemeistert werden.

Lokalisation und Wirkung

Der Guanyuan befindet sich auf unserer vorderen Körpermitte, zwei Cun oberhalb der Schambeinfuge beziehungsweise drei Cun unterhalb des Bauchnabels. Als Anhaltspunkt dient der vordere Darmbeinstachel des Beckens. (siehe Abb.1)

Die Wirkung von Guanyuan ist vielfältig. Durch diesen Punkt kreuzen drei Yin-Leitbahnen (Leber, Milz, Nieren) sowie zwei Wundermeridiane (Renmai und Chongmai). In der Akupunktur ist dieser Punkt äußerst wertvoll und findet häufig Anwendung. Das Wirkungsspektrum ist vielfältig, da Guanyuan alle Qi-Arten stärkt:

- Qi
- Yin und Yang
- Blut
- Essenz
- Ursprungs-Qi
- Nieren-Yin und Nieren-Yang
- Renmai, Chongmai
- Abwehr-Qi und Nähr-Qi

Im Qigong wird auf diesen Punkt immer wieder im Zusammenhang mit dem unteren Dantian hingewiesen. Wobei je nach Meister oder Anwendung auf der Körpervorderseite mal Shenque (Renmai 8), Qihai (Renmai 6) oder Guanyuan (Renmai 4) verwendet werden.

Vor allem in den sitzenden Übungen und in stillen Atemübungen hat sich der Bauchnabel (Shenque, Renmai 8) als Konzentrationspunkt bewährt. Das Bewusstsein lässt sich hier leicht sammeln und entfaltet so seine Wirkung. (siehe Abb.2)

Beckendynamik, Atmung und Vorstellungskraft

Die elementare Bewegung im Qigong ist Sinken und Steigen. Wird die Bewegung dynamisch ausgeführt, so schwingt das Becken minimal nach vorn und nach hinten. Über die Ausholbewegung nach hinten erfährt man mit Leichtigkeit, was es bedeutet das Becken sinken zu lassen, ohne sich zu verkrampfen. Durch den Anstoß des Beckens nach vorn wird das Steigen initiiert. (siehe Abb.3) Die Dynamik des Beckens ist zum Beispiel im Chan Mi Gong wohl bekannt.

Durch die Formulierung »das Becken sinken lassen, als wollte man sich setzen« wird oftmals die Meinung geschürt, das Becken habe in der bewegten Übung eine statische Haltung. So beobachte ich bei meinen Schülern, wie Starre und Verkrampfung in Becken, Lenden und Bauch entstehen.

Durch die natürliche Roll- und Kippbewegung des Beckens im Nach-vorne-Sinken rollt der Bauch leicht nach innen. Diese nach innen führende Be-



Abb.1

wegung geht mit dem Gefühl des Verdichtens im Bauch einher, ohne dass die Bauchmuskulatur dafür angespannt wird. Die Anweisung »den Bauch nach innen nehmen« ist insofern irreführend, weil der Bauch nicht aktiv nach innen gezogen wird, sondern passiv durch die Beckenkipfung nach innen entspannt und verdichtet.

Guanyuan ist der Punkt, der am deutlichsten von dieser Bewegung profitiert. So kann in jeder Bewegung der Guanyuan aktiviert werden, um das Dantian zu stärken. Überprüfen Sie es selbst, indem Sie in der Bewegung auf jeden der drei besprochenen Punkte einen Finger legen. Welcher der Punkte bewegt sich am meisten?

Die beschriebene Dynamik wirkt sich auch auf die (Ent-)Spannung der Atemmuskulatur und dadurch auf den Atemfluss aus. Während durch die natürliche Atmung der Energiefluss im Dantian harmonisiert wird, kann durch inverse Atmung zusätzlicher Druck im Dantian erzeugt werden. Hierfür wird in der sinkenden Bewegung, die mit dem Einatmen harmonisiert wird, der Bauch nach innen gezogen. Diese zur natürlichen Atmung umgekehrte Bewegung der Bauchdecke erhöht den Bauchinnendruck und stärkt dadurch die Atemmuskulatur. Der spürbare Effekt der Verdichtung im Dantian verstärkt sich.

Diese Praxis sollte jedoch als Kräftigungsübung gesehen werden und nicht in die Alltagsatmung übergehen. Führen Sie die inverse Übung neunmal durch und wechseln Sie dann wieder zur natürlichen Atmung. Nachdem sich Ihre Atmung für einige Minuten wieder normalisiert hat, können Sie einen weiteren Übungsdurchgang mit neun Wiederholungen durchführen.

Auch die Konzentration ist ein wichtiger Faktor, um Energie zu sammeln. Beinahe jede Übungsbeschreibung von Prof. Jiao Guorui beinhaltet die

Illustrationen: Hella Spiering

功夫

Qihai

功夫

Shenque

Cun bezeichnet die chinesische körpereigene Maßeinheit: Dabei entsprechen ein Cun der Daumenbreite, zwei Cun der Länge der oberen beiden Zeigefingerglieder und drei Cun der Breite der Finger ohne Daumen auf Höhe der mittleren Fingergelenke.

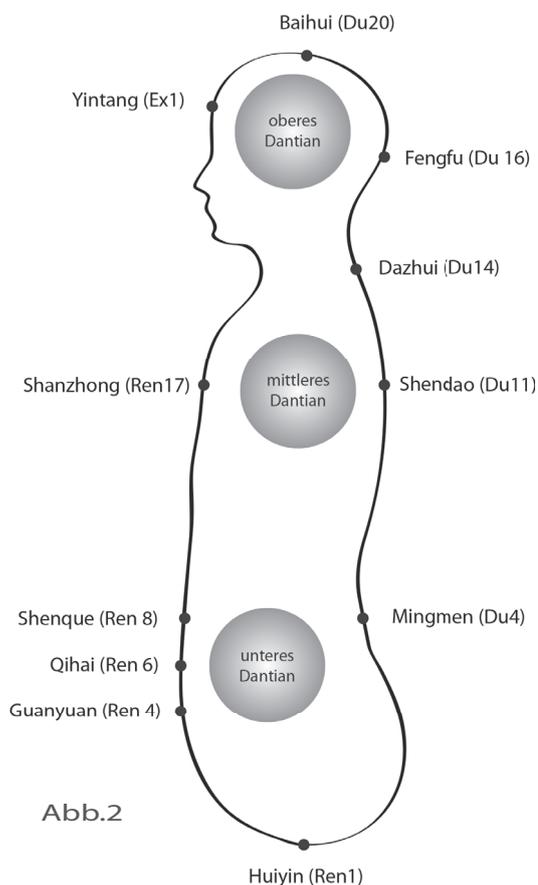


Abb.2

Abb.3: Die leichte Kippbewegung des Beckens initiiert Steigen und Sinken.

Literatur

Gisela Hildenbrand (Hrsg.),
Guorui Jiao:
»Qigong Yangsheng: Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin«, Mediengruppe Oberfranken 2013

Markus Ruppert:
»Qigong Grundlagen: Bewegung – Atmung – Bewusstsein«, Mediengruppe Oberfranken 2014



Abb.3

Worte »die Aufmerksamkeit verweilt im Dantian«. Eine konkrete Anweisung, wie die Konzentration dort »verweilen« kann, ist die Beobachtung des wechselnden, pulsierenden Drucks in der beschriebenen Region.

Die als »Yishou« bekannte Regulation des Geistes meint eine unvoreingenommene, beobachtende und nicht bewertende geistige Haltung. Bei Kindern beobachte ich diese innere Haltung häufig. Sie betrachten mit Faszination, wie der Regen vom Himmel fällt, scheinbar ohne darüber nachzudenken, nach welchen physikalischen Regeln der Vorgang abläuft. Die nach innen gerichtete Wahrnehmung, ohne gedankliche Ergänzungen, gibt dem Qi den Raum sich zu sammeln und zu fließen.

Anfangs kann es wertvoll sein, die Auswirkungen der körperlichen Bewegung, der Atmung und der Aufmerksamkeit als getrennte Übung zu erfahren. Wenn Sie deutlich spüren können, wie jede Regulation auf den Energiepunkt wirkt, können Sie beginnen, die einzelnen Regulationen miteinander zu vereinen. Welcher Atemfluss unterstützt die Bewegung? Wie kann ich Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit zu einer Übung harmonisieren?

Warum nicht Qihai oder Shenque?

»Warum nicht« ist sicher die falsche Frage. Alle drei Konzentrationszentren sind nicht voneinander unabhängig und lassen sich schon allein aufgrund

Guanyuan – auf den Punkt gekommen

ihrer topographischen Nähe schwer unabhängig voneinander bewegen und aktivieren. Die Frage ist eher, wodurch Guanyuan sich energetisch von den anderen Punkten unterscheidet und warum er sich in der bewegten Übung besonders gut als Konzentrationspunkt eignet.

Die energetische Wirkung unterscheidet sich zu den beiden anderen Punkten im Wesentlichen durch die starke Wirkung auf die Yin-Aspekte des Körpers und des Geistes (Blut/Xue, Geist/Shen, Essenz/Jing, Nieren-Yin). Auch wenn die beiden anderen Punkte ebenfalls das Yuanqi, also das Ursprungs-Qi, aktivieren, so sind sie besser geeignet, um Yang-Aspekte im Körper zu stabilisieren. Kaum ein anderer Punkt hat so deutliche Auswirkungen auf unser Yin und kann vor allem so leicht beeinflusst werden. Wird der Beckenboden/Huiyin (Renmai 1) in die Übung integriert, so wird der Effekt noch deutlich verstärkt.

Während viele Qigong-Übungen das Qi in Fluss bringen und durch ruhende Übungsaspekte das Qi gesammelt und konzentriert wird, so kann Guanyuan einen wichtigen stabilisierenden Yin-Gegenpol für viele Übungssituationen darstellen. Immer wenn große Kraft aufgewendet wird, zum Beispiel im tiefen Beugen oder weiten Streckungen, steigt durch die muskuläre Anspannung der Körperinnendruck und damit der Blutdruck. Das Yang steigt im Körper nach außen und oben. Untere Festigkeit und die zentrierende Kraft der Verwurzelung im Dantian können durch die bewusste Regulation im Guanyuan erreicht werden. Andere Yin stärkende Punkte wie Taiyi (Nieren 3), Ququan (Leber 8), Neiguan (Milz-Pankreas 6) und Shenmen (Herz 7) lassen sich nur durch spezielle Übungen beeinflussen und schwer in jede Übung integrieren. Guanyuan wird durch die in vielen Übungen verwendete Basisbewegung »Steigen und Sinken« ständig im Sinne der Qi-Pumpe aktiviert. Auch die Atmung, die uns stets begleitet, nimmt Einfluss auf Guanyuan. Außerdem weist Guanyuan aufgrund seines Zusammenhangs mit dem unteren Dantian eine hohe Affinität zur Körpermitte auf.

Wann hilft Yin als Kraft?

Die heutige Zeit zwingt die meisten von uns in einen Yang dominierten, zu aktiven Lebensstil; Regenerationsphasen kommen oft zu kurz. Die Folgen können auf der feinstofflich-seelischen Ebene (zum Beispiel als Depression oder Burn-out) oder auf der grobstofflich körperlichen Ebene (etwa als Allergien, Bluthochdruck oder Schilddrüsenfunktionsstörungen) sichtbar werden.

Starkes Yang wird das Yin angreifen und verbrauchen, was durch den Satz »es geht mir an die

功夫

Yishou

Regulation des Geistes

Qi-Pumpe

Während der streckenden Bewegungen entsteht natürlicherweise ein Gefühl von Weite und Ausdehnung. Beim Sinken und Beugen entsteht ein Gefühl von Dichte und Druck. Diese kontinuierliche Rhythmik im Wechseln zwischen »Öffnen« und »Schließen« ähnelt einer Pumpbewegung, wie sie auch vom Herzen bekannt ist. Das in den Übungen praktizierte Sinken und Steigen unterstützt den natürlichen Qi-Fluss im Sinne dieser Pumpe.

Substanz« ausgedrückt wird. Weitere Ursachen für die Erschöpfung oder den Angriff auf unsere »Yin-Reserven« sind:

- mangelnde Erholung und Schlafmangel,
- lange und schwere chronische Erkrankungen,
- längere und schwere Fiebererkrankungen, welche die Körperflüssigkeiten erschöpfen,
- länger andauernder Blutmangel, eventuell auch ernährungsbedingt,
- übermäßige sexuelle Aktivität,
- konstitutionelle Schwäche.

Die rhythmisierende Ordnungstherapie bietet die Basis für eine ganzheitliche Heilung jenseits der symptomorientierten Behandlung. In der Arzneitherapie werden Yin stärkende Medikamente verwendet, wobei ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang stets zu berücksichtigen ist. Die ausgleichende Wirkung im Qigong rhythmisiert durch die pulsierende Kraft im Dantian. Wichtige Grundregeln im Qigong lauten:

- »Unten fest, oben leicht.«
- »Das Steigen wurzelt im Sinken.«

Hier wird die Betonung der Yin-Kräfte deutlich. Steigen und Sinken und damit verbunden die ausdehnenden und zusammenziehenden Kräfte sind die basalen Bewegungen der Natur, die das Pulsieren des Lebens beschreiben. Die Kraft der Ausdehnung (Yang) scheint im menschlichen Organismus von Natur aus stärker zu sein, sie besitzt mehr Eigendynamik. Die zentripetalen, verdichtenden Kräfte (Yin), die aus der Muskelentspannung und dem »Lassen« resultieren, bedürfen mehr Aufmerksamkeit und bewusster Ruhe.

So ist verständlich, wieso die Qigong-Übungen einen allgemein ausgleichenden Effekt im Sinne der Gesundheitspflege mit sich bringen. Die kontinuierliche Verdichtung und Ausdehnung der beugenden und streckenden Bewegungen nähren alle unsere Körperfunktionen. Die darin liegende Rhythmik beruhigt den sonst so unstillen Geist. Und dem Menschen wird durch klare Übungsanweisungen ermöglicht das Yin zu stärken. So wird der Gegenpol zum – im Alltag gerne überbetonten – Yang gestärkt. Es kann sich ein Gleichgewicht entwickeln.

Zwei Fälle, ein Punkt

Was aus westlicher Sicht widersprüchlich erscheint, ist mit dem Hintergrund der chinesischen Medizin leicht verständlich. Im Folgenden möchte ich die Wirkung des Guanyuan am Beispiel von niedrigem Blutdruck (Hypotonie) und von erhöhtem Blutdruck (Hypertonie) erläutern. In beiden Fällen wirkt die Aktivierung von Guanyuan durch die zentrierende und stärkende Wirkung des Energiepunktes regulierend.

Fallbeispiel 1: Blutarmut

»Melanie« ist zweifache Mutter und besucht den Qigong-Kurs, um dem täglichen Familienstress zu entfliehen und ihren Beckenboden wieder zu stabilisieren. Sie kannte Qigong schon vor der Schwangerschaft und hat sehr positive Erfahrungen gesammelt. Im Kursgeschehen kämpft Melanie nun immer wieder mit dem Kreislauf. Früher hat sie die entspannenden Wirkungen von Qigong sehr gemocht. Das Sinken bereitet ihr nun jedoch große Probleme. Sie fühlt sich bleischwer, die Beine schwellen an, und es wird ihr regelmäßig schwindelig. Die Übungen zwingen sie dann, sich zu setzen. Sie hat keine Kraft, um ihren Körper aufzurichten.

Nach den Schwangerschaften und Geburten leidet Melanie unter einer durch Eisenmangel bedingten Blutarmut. Der Blutdruck ist sehr niedrig und die ihr bekannten Übungsstrategien zum Verwurzeln senken den Blutdruck zu stark ab. Das durch die Schwangerschaften gelockerte Gewebe erzeugt außerdem einen geringeren Körperinnendruck, die hebende Funktion des Milz-Qi ist geschwächt. Aus chinesischer Sicht diagnostizierte ich Milz-Qi-Mangel und Blutmangel.

Der gezielte Einsatz von Guanyuan stärkte das hebende Milz-Qi so stark, dass die Kursteilnehmerin ohne Kreislaufbeschwerden am Kurs teilnehmen konnte. Melanie empfand besonders die sanfte Einrollbewegung des Beckens und die Lenkung der Aufmerksamkeit als hilfreich. Die inverse Atmung konnte sie immer einsetzen, wenn sie Kreislaufschwäche ansatzweise bemerkte und als isolierte Übung, um die Kraft im Dantian und Beckenboden zu steigern.

Rhythmisierende Ordnungstherapie

Die im Chinesischen als »Yangsheng« bezeichnete Lebenspflege fand im Westen durch Pfarrer Kneipp Verbreitung unter der Bezeichnung »Ordnungstherapie«. Alle Aspekte auf körperlicher als auch auf geistig-seelischer Ebene, die der Lebensführung beziehungsweise Lebensordnung dienen und zur Gesundheit beitragen, werden hierbei berücksichtigt: Ernährung, Bewegung, Bewusstsein, Verhalten, Sozialleben.

功夫

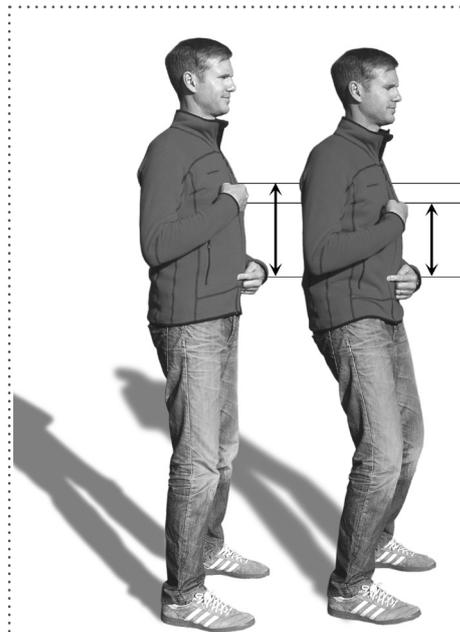
Shanzhong

功夫

Yuanqi

功夫

Huiyin



Den Guanyuan erspüren

Legen Sie den Mittelfinger der einen Hand auf den Guanyuan (Renmai 4), den Mittelfinger der anderen Hand auf den Shanzhong (Renmai 17) auf dem Brustbein. Im Sinken und Steigen wird die sanfte Schaukelbewegung im Becken spürbar. Die beiden Energiepunkte bewegen sich im Sinken leicht aufeinander zu, in der Streckbewegung des Steigens entfernen Sie sich voneinander. Beobachten und erforschen Sie bei dieser hinführenden Übung, welche Empfindungen sich im unteren Dantian und speziell im Bereich des Guanyuan entwickeln.

Palpitationen

Der Begriff »Palpitationen« dient vor allem im Kontext der chinesischen Medizin als Sammelbegriff für Symptome, die dem Herzen zugeordnet werden, etwa Brustdruck, Bruststechen, Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen. Diese Empfindungen bedürfen der klinischen Abklärung.

功夫

Shenmen

Abb.4: Sowohl in der tiefen Beugung als auch in der Streckung in der Übung für den Kreislaufmeridian (Herzbeutelmeridian) aus dem Meridian Qigong steigt der Körperinnendruck, Yang steigt nach außen und oben. Die bewusste Aktivierung des Guanyuan kann hier einen Yin-Gegenpol bieten.



Markus Ruppert ist Heilpraktiker mit den Schwerpunkten **chinesische Medizin, Spagyrik, innere Alchemie, energetische Verfahren und Blutdiagnostik.** Neben der Praxis ist er als Referent an Heilpraktikerschulen tätig und hält Vorträge und Schulungen in ganz Deutschland. Er unterrichtet seit über zehn Jahren Qigong und bildet auch Kursleiter aus. Anfang 2015 wird sein Buch »Qigong Grundlagen – die drei Schätze« erscheinen.

www.lotus-qigong.de



Abb.4

(Symptome: Schlafstörungen, Tinnitus, zitterige schwache Beine). Das mangelnde Yin führt zu einem relativen Leere-Syndrom, hier zu emporloderndem Leere-Feuer (Palpitationen, Hypertonie, mangelnde Kreislaufregulation).

Akut wurde im Kurs die Aufmerksamkeit auf den Guanyuan gelenkt wie in der Übung beschrieben. Die stabilisierende Körperregulation und Lenkung der Aufmerksamkeit haben Arno bei seinen Übungen sofort stabilisiert. Die tiefen Übungen und die weiten Streckungen konnten allmählich ohne Beschwerden ausgeführt werden und wurden als angenehm und stärkend empfunden. Auch im Alltag konnte Arno die Regulationen umsetzen, was ihm mehr Stabilität und weniger Anfälle ermöglichte. Unterstützend wurde in der Einzelarbeit ein spezielles »Trainingsprogramm« ausgearbeitet, um das Nieren-Yin zu stärken. Qigong-Gehen unter Betonung der Fersenbelastung nimmt hierbei einen hohen Stellenwert ein.

Fallbeispiel 2: Panikattacke

»Arno« ist ein erfolgreicher Geschäftsmann. Durch die jahrzehntelange berufliche Belastung fiel Arno in einen Burn-out. Primär zeigt er körperliche Symptome bei stabiler psychischer Verfassung. Er leidet unter Schlafstörungen, Tinnitus, anfallsartig auftretenden Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruckattacken; ein Gefühl von Schweben begleitet ihn, er bekommt seine Füße nicht auf den Boden. Seine Beine sind schwach und zitterig. Im Qigong-Kurs merkt Arno schnell, dass bei starken Streckungen oder tiefen Beugungen der Blutdruck stark ansteigt. Der Druck im Brustbereich steigt dann auf ein nicht erträgliches Maß an. Schulmedizinisch wurde eine Herzerkrankung ausgeschlossen, die Diagnose lautet »somatoforme autonome Funktionsstörung«.

Aus Sicht der chinesischen Medizin können wir eine Erschöpfung des Nieren-Yin feststellen

Qigong als Therapie?

Natürlich wurden in beiden Fällen auch therapeutische Maßnahmen ergriffen. Die regulierenden Wirkungen des Qigong unterstützten die Therapie jedoch sehr. Ich möchte durch die Fallbeispiele nicht den Eindruck erwecken, dass Qigong-Übungen in jedem Fall eine Therapie komplett ersetzen können. Der gezielte Einsatz von Energiepunkten und eine typgerechte Anpassung von Übungen¹ ermöglicht jedoch eine individuelle Ausführung. Unangenehme Effekte, die vor allem bei Erkrankungen und energetischen Störungen auftauchen, können reduziert werden.

¹ Dieter Mayer: Typgerecht Trainieren mit der Bewegungslehre nach den Fünf Elementen, BoD 2010