

# Vorwort

Seit etwa sechs Millionen Jahren übt sich der Mensch am aufrechten Gang, seit 10 000 Jahren wird er vom Ausdauerjäger zum sesshaften Ackerbauer und Viehzüchter, seit 400 Jahren sitzt er auf Stühlen, seit 20 Jahren arbeitet der Mensch in den entwickelten Industrienationen fast ausschließlich sitzend und seit 10 Jahren überwiegend am Computer. Die Lebensbedingungen verändern sich immer schneller. Die Biologie unseres Körpers und zunehmend auch unseres Geistes kann mit diesem Tempo schwer Schritt halten. Die Lebenserwartung steigt durch den medizinischen Fortschritt in den entwickelten Industrieländern stetig. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen oder stressbedingte Probleme allerdings ebenso. Die Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten beweist eine Diskrepanz zwischen unserem Lebensstil und dem genetischen Code des Menschen.

Defizite, die durch einen ungünstigen Lebensstil verursacht werden, können allerdings durch eine Verbesserung desselben vermieden, vermindert oder sogar beseitigt werden. Immer mehr Menschen in den westlichen Industriestaaten öffnen sich für präventive und therapeutische Maßnahmen außerhalb der Schulmedizin. Vor allem die fernöstliche Medizin erfreut sich im Westen zunehmender Beliebtheit. Das liegt sicherlich an den selbst erfahrenen Grenzen einer zweifellos hochentwickelten, aber trotzdem überwiegend symptom-orientierten Schulmedizin. Ein weiterer Grund ist häufig eine gewisse Mystifizierung des Fremden, wie zum Beispiel der Chinesischen Medizin. Diese Medizin hat auch ihre Grenzen und ist bei bestimmten Erkrankungen der Schulmedizin deutlich unterlegen. Ihre Stärke liegt wohl vor allem in

einer vorbeugenden und frühzeitigen Behandlung der Krankheitsursachen.

Das in diesem Buch beschriebene Rücken Qi Gong entstammt dieser Tradition der asiatischen Kultur und richtet sich an alle eigenverantwortlichen Menschen, die zuallererst an der Vermeidung von Krankheit interessiert sind. Das ist der gravierende Unterschied zum derzeit in Deutschland praktizierten und weiterhin geplanten Gesundheitssystem. Zur Zeit leben alle Leistungserbringer des Gesundheitssystems von einem nicht abbrechenden Patientenstrom. Mit Inkrafttreten des von der Politik beschlossenen Gesundheitsfonds 2009 erhalten Krankenkassen einen erheblichen Zuschuss für jeden chronisch Kranken. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt.

Rücken Qi Gong ist durch die Kombination einer alten, fernöstlichen Bewegungskunst mit einer Aufbereitung für westlich geprägte Menschen eine interessante Bewegungs- und Entspannungsalternative zu bekannten Maßnahmen wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik oder Autogenem Training. Das Wissen von Ost und West wird gebündelt und zusammengeführt. Rücken Qi Gong wird dadurch für Menschen, die zum Beispiel in Europa aufgewachsen sind, nachvollziehbar und relativ leicht erlernbar, ohne das wesentliche fernöstliche Prinzip der Ganzheitlichkeit zu vernachlässigen.

„Räkeln im Park“ nannte einer meiner Teilnehmer diese geschmeidigen Bewegungen, die wir oftmals nur aus China kennen. In den Qi Gong-Bewegungen sind bei richtiger Ausführung viele Bewegungs- und Körperkonzepte der heutigen Zeit enthalten. Wir finden im Qi Gong viele Prinzipien aus dem Feldenkrais, der Spiraldynamik, der Alexandertechnik, dem Rolfing

oder dem Pilates. Allerdings stecken viele Prinzipien dieser neueren westlichen Konzepte als gemeinsame Erkenntnisse in dieser uralten Bewegungskunst. Welche der heute bei uns entwickelten Bewegungsideen und deren Folgeerscheinungen werden wohl in 4 000 Jahren noch existieren? Aerobic befindet sich bereits 40 Jahre nach seiner Entstehung wieder auf dem Rückzug. Qi Gong-Bewegungen haben die unterschiedlichsten Zeiten und Kulturen überstanden und sind in unserem heutigen Alltag sinnvoller denn je.

Rücken Qi Gong – eine spezielle Art des Qi Gong – kann ohne Hilfsmittel an jedem Ort dieser Welt von Ihnen praktiziert werden. Mit diesem Buch bekommen Sie eine Anleitung für den Einstieg in diese Bewegungskunst.

Erfahren und erleben Sie durch das Üben die positiven Effekte, von denen mir meine Kursteilnehmer seit Jahren berichten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Überwindung eines der physikalischen Grundprinzipien auf diesem Planeten – dem Trägheitsgesetz – und viel Freude beim Praktizieren eines der faszinierendsten Bewegungs- und Entspannungskonzepte, das die Menschheit jemals entwickelt hat – dem traditionellen Qi Gong.

Um nicht nur den Bewegungen sondern auch dem Lesefluss Geschmeidigkeit zu verleihen, habe ich auf die weiblichen Endungen im Text verzichtet. Ich bitte alle Leserinnen um Verständnis.

Weitere Informationen rund um das Thema Rücken Qi Gong sowie Angebote für Übungsmaterial (z.B. Musik-CD, Übungsposter-A1) finden Sie unter [www.thieme.de/shop/p/0000000284630101](http://www.thieme.de/shop/p/0000000284630101).