

MOLAM

至善永春拳

WENG CHUN KUNG FU & QI GONG SCHULEN

Gehirn und zentrales Nervensystem

Das Üben von Qi Gong führt zu einem Umschalten des Nervensystems von sympathischer auf parasympathische Aktivität. Dies versetzt den Körper in die Lage, sich selbst zu heilen. Mit vermehrter Übung verbessert sich diese Fähigkeit. Dies wird dadurch ermöglicht, dass sich die Hirnwellenaktivität während des Übens auf einem Niveau einpendelt, das selbst im Schlaf nur wenige Menschen erreichen. Eine weitere positive Auswirkung ist die Aktivierung von brach liegendem Potential im Gehirn. Dies äußert sich in einer verbesserten Leistung des Gedächtnisses, des Lernens und anderer kognitiver Fähigkeiten, sowie in einer Verbesserung der vom Hirn gesteuerten physiologischen Funktionen. Die häufig in der Literatur erwähnte verjüngende Wirkung von Qi Gong äußert sich hier in einem Hirnstromfrequenzmuster, das mit dem von Kindern identisch ist.

Ein weiterer positiver Effekt ist deutliche Erhöhung von Neurotransmittern in Blut, Gehirn und Rückenmarksflüssigkeit, besonders von Noradrenalin, Acetylcholin, Serotonin und Dopamin. Ungleichgewicht im Haushalt dieser Stoffe ist ein häufiger Auslöser oder eine häufige Folge von für Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer, chronische Depression, Schlaflosigkeit und Drogenabhängigkeit. Außerdem wird die Enkephalin-Produktion angeregt, dieser Stoff gehört zur Gruppe der Endorphine und hat schmerzstillende und euphorisierende Wirkung. Gleichzeitig wird die Nekephalin-Aufnahme an den Endorphinrezeptoren begünstigt. Hier könnte der Grund für die übernatürlichen Fähigkeiten mancher Praktizierender (zum Beispiel über glühende Kohlen gehen) liegen.

Immunreaktion

Über die Anregung des Gehirns und des endokrinen Systems hinaus stärkt das Qi Gong auch das Immunsystem. Konkret bedeutet das, dass die Anzahl weißer Blutkörperchen und deren Aktivität steigt. Neben der Anregung des Knochenmarks, wo sie weißen Blutkörperchen produziert werden, wird auch die Thymusdrüse angeregt, so dass diese mehr T-Zellen produziert. Des weiteren regt Qi Gong die Sekretion der Nebennierenrinde, der Hypophyse und einiger anderer Drüsen an und sorgt außerdem für ein Gleichgewicht im endokrinen System. Schon 30 Minuten Übung am Tag erhöhen die Anzahl der roten Blutkörperchen signifikant, so dass die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren und an die Zellen abzugeben verbessert wird. Als weitere positive Auswirkung fällt die Hemmung der Ausschüttung von Stresshormonen ins Auge. Die Adrenalin- und Kortisolausschüttung wird unterdrückt, das ist insofern wichtig, als dass negativer chronischer Stress mittlerweile als Hauptursache von Immunschwäche und Krebs angesehen wird.

Das Herz-Kreislauf-System

Die enorme Anregung des Herz-Kreislauf-Systems ist eine der auffälligsten Wirkung von Qi Gong. Sie zeigt sich in der verbesserten Durchblutung des gesamten Körpers, vor allem aber in der verbesserten Mikrozirkulation des Gehirns, der Extremitäten und der tiefen Gewebe der inneren Organe. Qi Gong sorgt damit auch für eine verbesserte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des gesamten Körpers. Die tiefe Zwerchfellatmung ist dabei ausschlaggebend. Sie unterstützt das Herz und verhindert dessen Abnutzung. Außerdem sorgt sie für eine Absenkung des Pulses um circa fünfzehn Prozent für mehrere Stunden nach dem Üben. Regelmäßiges Üben von Qi Gong wirkt auch harmonisierend bei Hypertonie.

Das Atmungssystem

Die tiefe Zwerchfellatmung verbessert die Atmungsfunktionen und schützt die Lunge vor Schäden durch Luftverschmutzung. Der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht sich, die Bewegungen verbessern die Sauerstoffversorgung der Zellen. Außerdem wird die Atemeffizienz verbessert, da auf weniger Atemzüge pro Minute mehr Sauerstoff aufgenommen wird. Das alles ist auf den Einsatz des Zwerchfells bei der Atmung zurückzuführen. Es wirkt als Pumpe, die die Atmung und gleichzeitig den Kreislauf reguliert. Das Zwerchfell nimmt auf diese Weise seinen natürlichen Platz bei der Atmung wieder ein.

Das Verdauungssystem

Das Üben regt die Sekretion von Verdauungsenzymen im Magen an. Außerdem wird die Speichelbildung im Mund verstärkt. Dieser Speichel enthält dann zudem ein erhöhtes Maß an Enzymen, die antibakterielle Eigenschaften haben und so das Immunsystem stärken. Des Weiteren wird der pH-Wert der Verdauungssäfte ausgeglichen. Dies ist für die richtige Verdauung der Nahrung unerlässlich. Außerdem beugt es Magengeschwüren vor. Die tiefe Zwerchfellatmung während der Übungen massiert die inneren Organe, auch den Verdauungstrakt. Dies führt zu der oben angesprochenen Harmonisierung der Sekretionen und zur Regulierung ihrer Funktionen allgemein. Die Massage beugt Blähungen und Verstopfungen vor. Außerdem sind die Übungen in der Lage, die Aufnahme und Verarbeitung der Nährstoffe zu verbessern.

Das Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren

Durch falsche Ernährung und Stress ist bei den meisten Menschen das Säure-Base Gleichgewicht gestört. Die Übungen des Qi Gong haben auch in dieser Hinsicht einen harmonisierenden Effekt. Das bedeutet, dass der pH-Wert im Blut, in den Verdauungssäften und in den anderen Körperflüssigkeiten ausgeglichen wird. Vor allem die mit der tiefen Atmung verbundene bessere Sauerstoffversorgung ist dafür der Hauptauslöser. Krebs wird hauptsächlich durch Übersäuerung und Sauerstoffmangel hervorgerufen.

Radikalfänger

Die Aktivität von „Freien Radikalen“ wird heutzutage als Ursache für ein schnelleres Altern angesehen. Diese Freien Radikale sind instabile und damit sehr reaktionsfreudige Moleküle. Sie entstehen als natürliche Nebenprodukte bei Stoffwechselprozessen im Körper, aber auch durch Verschmutzung von Luft und Wasser mit Pestiziden und anderen Chemikalien. Außerdem dringen sie als ungesunder Bestandteil von Junk oder Fast Food und aufgrund anderer unnatürlicher Faktoren in unseren Körper ein. Diese Freien Radikale greifen die Zellen an, erzeugen so wieder neue Freie Radikale und setzen eine Kettenreaktion in Gang, die das Gewebe zerstört und den Körper vorzeitig altern lässt. Sie können durch Ausgleich ihrer elektrischen Ladung neutralisiert werden, dafür sind im Körper vorhandene Antioxidanzien verantwortlich. Diese sind entweder elementare Nährstoffe wie Vitamin A, C oder E und bestimmte Mineralien und Spurenelemente wie Selen, oder bestimmte nur zu diesem Zweck existierende Enzyme. Das wichtigste Enzym mit dieser Funktion ist die Superoxiddismutase (SOD). Der Wert dieses Enzyms ist nach dem Üben nachweislich doppelt so hoch wie vorher. Außerdem scheinen die Übungen die Verfügbarkeit der entsprechenden Mineralien und Spurenelemente zu erhöhen.

Mobil: 0175 - 9 15 25 51

E-Mail: info@wengchun-molam.de

Internet: www.wengchun-molam.de