

# Qigong-Forschungen in China

Von Prof. Yiyi Zhu



Im Zuge der Modernisierungsbemühungen Chinas im 20. Jahrhundert spielte Qigong in der Wissenschaft und Forschung eine wesentliche Rolle. Vor allem zu Beginn der 1980er Jahre wurde Qigong eine Kraft zugeschrieben, die helfen sollte, die vier Modernisierungsziele Landwirtschaft, Industrie, Wissenschaft und Verteidigung unter Einbeziehung der chinesischen Kultur zu erreichen. Die damals angenommene Omnipotenz von Qigong löste eine Qigong-Welle in der Bevölkerung aus, die außer negativen Auswirkungen auch eine ganze Reihe erstaunlicher Forschungsergebnisse und deren Weiterentwicklungen mit sich brachte. Diese sind in der westlichen Welt recht wenig bekannt. Im nachfolgenden Artikel gibt Frau Prof. Zhu einen kleinen Überblick. Beim vom Netzwerk geplanten Symposium im Februar 2015 in der Berliner Urania wird sie weitere Entwicklungen und Forschungen aus China vorstellen und ihren langjährigen Erfahrungsschatz mit den Besuchern teilen.

## Überblick über die Qigongforschung in China

Qigong hat eine Jahrtausende alte Geschichte. Seit der Erfindung der Schriftzeichen sind Qi-Gong-Übungen zur Lebenserhaltung dokumentiert. Der Begriff Qigong umfasst eine Vielzahl von Methoden zur physischen und geistigen Selbststärkung, deren Basis die Regulierung des Energieflusses im Körper, der Atmung und des Pulsschlags ist. Im Altertum wurde Qigong oft als geheime Technik ausschließlich an die Erben der Familie weitergegeben. Daher war Qigong in der Öffentlichkeit lange Zeit unbekannt.

Seit den 1950er Jahren wurde Qigong in einigen Sanatorien Chinas als Heilmethode eingesetzt, um Menschen mit chronischen Krankheiten zu helfen. Dank der Verbreitung neuer wissenschaftlicher Theorien und der Verbesserung der Messtechnik begannen allmählich auch Forscher auf Qigong-Phänomene aufmerksam zu werden. Ende der 1970er Jahre wurden erste Forschungen über das Wesen und die Wirkungsmechanismen von Qigong aufgenommen.

1978 kamen erstmals in einer wissenschaftlichen Zeitschrift Ergebnisse aus einem Experiment zur Veröffentlichung, in dem das von einem Qigong-Meister ausgesendete Qi untersucht wurde. Das gleiche Forschungsexperiment wurde in verschiedenen Forschungsinstitutionen nachvollzogen. Von da an galt Qigong in China nicht mehr nur als Aberglaube und Teil eines idealistischen Weltbildes, sondern wurde zu einem ernst zu nehmenden Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Zudem gehörte die Qigong-Forschung zur Biologie und damit zu einem anerkannten Gebiet der Biowissenschaften. Viele Wissenschaftler, die sich für die Fähigkeiten des menschlichen Körpers interessierten, engagierten sich nun auch für die Erforschung von Qigong-Phänomenen.

Der Malerin Guo Lin aus Beijing ist es zu verdanken, dass Qigong seit den 1970er Jahren nicht mehr nur innerhalb der Fa-

milien weitergegeben, sondern auch auf öffentlichen Plätzen und in Parks geübt wurde. In ihrer Jugend erkrankte Guo Lin an Krebs und fand auch nach mehreren Operationen keine Heilung. Daraufhin entwickelte sie selbständig das Guolin-Qigong, durch dessen Praxis sich ihre Gesundheit ständig verbesserte. Ihr Erfolg zog viele Menschen an und Qigong wurde zu einem Massenphänomen, bei dem viele Menschen körperliche und psychische Besserungen, besonders in multimorbiden Fällen erfuhren. Infolge dessen verbreitete sich Qigong sehr schnell und in den 80er und 90er Jahren wurde ganz China von einer regelrechten Qigong-Welle erfasst. Viele verschiedene Qigong-Schulen schossen aus dem Boden. In der Hochphase gab es über 1000 Methoden und mehr als 10 Millionen Qigong-Praktizierende. Damals beteiligten sich über 50 Universitäten, Kliniken, Forschungsinstitute und pharmazeutische Unternehmen an den Forschungen, u. a. die Beijing Universität, die Qinghua Universität sowie das Technik- und das Biophysikalische Institut der Chinesischen Akademie der Wissenschaften.

#### **Nachweis von ausgesendetem Qi bei Qigong-Meistern**

Ende 1977 begannen Frau Prof. Gu Hansen vom Shanghaier Kernforschungsinstitut der Chinesischen Akademie der Wissenschaften und Herr Lin Housheng vom Qigong-Forschungsinstitut in Shanghai damit, ausgesendetes Qi von Qigong-Meistern zu erforschen. Sie entwarfen zwei Messanlagen für infrarote Strahlung auf kurzer Distanz. Bei dem Test richteten sie den Empfangssensor der Messanlage aus einer Entfernung von 1,2 Metern auf den Lao-Gong-Punkt der rechten Handfläche des Qi-Gong-Meisters Lin Housheng. Während des Qi-Aussendens durch den Meister wurde eine modulierte niedrigfrequente Infrarotstrahlung nachgewiesen. Wenn der Meister sein Qi sich frei bewegen ließ, war der Umfang der Modulation groß, bei niedriger Frequenz (0,05 Hz). Unterdrückte der Meister das Qi, wurde der Modulationsumfang klein, die Frequenz stieg auf 0,3 Hz. Kurz vor Ende des Qi-Aussendens pe-



gelte sich der Modulationsumfang bei einem Mittelwert ein; die Frequenz betrug dann 0,17 Hz. Dieses Ergebnis wurde im Mai 1978 in dem internationalen Wissenschaftsjournal „Nature“ veröffentlicht und löste eine große Debatte in der Wissenschaft und in der Qigong-Welt aus.

Ein halbes Jahr nach der Veröffentlichung dieser Forschungsergebnisse wiederholte ein drittes Kooperations-team des Beijinger Qigong-Forschungsinstituts das gleiche Experiment. Mit einem Infrarotmessgerät wurde festgestellt, dass das ausgesendete Qi, diesmal vom Qigong-Meister Zhao Guang, ebenfalls modulierte Infrarotstrahlung war. Das war eine Entdeckung von weitreichender Bedeutung in der Qi-Gong-Forschung.

Früher wurden Wirkungen von ausgesendetem Qi von Qigong-Meistern entweder gar nicht beachtet oder so übertrieben, dass es wenig glaubhaft wirkte. Prof. Gu war die erste, die ausgesendetes Qi mit wissenschaftlichen Geräten gemessen und einige seiner physikalischen Eigenschaften dokumentiert hat. Damit wurde die objektive Existenz von Qi bestätigt. Diese bahnbrechende Arbeit kann als Meilenstein in der chinesischen wissenschaftlichen Forschung betrachtet werden. Sie wurde ebenfalls in „Nature“ kommentiert (26.10.1978) und Prof. Gu als Vorläuferin in diesem Bereich gewürdigt.

Später hat Prof. Gu das Qi von Meistern verschiedener Qigong-Schulen untersucht und dessen unterschiedliche Eigenschaften nachgewiesen. So wurde z.B. am Yin-Tang-Punkt von Meister Cheng Zhijiu statische Elektrizität nachgewiesen, während das Qi von Meister Liu Jintang magnetischer Art war. Sie entdeckte darüber hinaus, dass ausgesendetes Qi jeweils spezifische Informationen trägt, abhängig von den physiologischen Bedingungen und den Gedanken der jeweiligen Meister und führte in diesem Zusammenhang den Begriff „Lebensinformation“ ein. Gegenwärtig werden die physikalischen Eigenschaften des ausgesendeten Qi von Meistern verschiedener Qigong-Schulen erforscht.

#### **Wirkungen von ausgesendetem Qi auf Bakterien**

Ein Qigong-Meister kann mit seinem Qi bestimmte Krankheiten behandeln. Daher ist es für Qigong-Forscher wichtig, die biologischen Wirkungen von Qigong und die Beziehungen zwischen ausgesendetem Qi, dem Immunsystem und - der Theorie der chinesischen Medizin folgend - dem Blut und Qi des Empfängers zu untersuchen. In diesem Bereich hat das Forschungsteam unter Prof. Feng Lida, der im Naval General Hospital der Volksbefreiungsarmee Chinas tätig war, die ersten Erfolge erzielt. Bereits im Jahr 1982 veröffentlichten sie eine Reihe interessanter Resultate. Ausgehend von der

Annahme, dass ausgesendetes Qi eines Qigong-Meisters gram-negative Bakterien verletzen und vernichten kann, ließ man die Versuchsteilnehmer ihr Qi auf Krankheitserreger (gram-negative wie gram-positive Bakterien) übertragen. Im Ergebnis wurde nachgewiesen, dass E. coli, Shigella, Staphylococcal protein A und Staphylococcus aureus verletzt und getötet werden können. Weitere Experimente folgten, in denen mit Erfolg bestätigt wurde, dass ausgesendetes Qi auch die Vermehrung von Bakterien fördern kann. Es ist bemerkenswert, dass – abhängig von den Gedanken des Qigong-Meisters – die Experimente entgegen gesetzte Wirkungen erzielten. Wurde in der ersten Minute Qi mit dem Gedanken „Töten“ übertragen und in der zweiten Minute mit dem Gedanken „Vermehren“, traten umgekehrt die jeweiligen Resultate ein.

Es ist also festzuhalten, dass die Wirkung des ausgesendeten Qi mit den Gedanken des Qigong-Meisters verbunden ist.

Das ist übrigens bereits in Dokumenten aus dem Altertum zu lesen. Dies brachte uns auf die Frage, ob das ausgesendete Qi, begleitet von bestimmten Gedanken, auch unterschiedliche Informationen trägt. Welche Wirkungen haben die Gedanken auf das ausgesendete Qi? Dies ist zweifellos ein Forschungsthema mit einer reizvollen Perspektive, zu der gegenwärtig die nötigen technischen Geräte fehlen. Man könnte dies jedoch lösen, indem man den menschlichen Körper selbst als eine Art Messgerät nutzt. Denn alle die genannten Experimente zeigen, dass der Körper des Menschen in Bezug auf ausgesendetes Qi oder ähnliche Einwirkungen in mancherlei Hinsicht empfindlicher reagiert als die heutigen wissenschaftlichen Geräte.

#### **Forschungen über physiologische Veränderungen im Qigong-Zustand**

Wie verändern sich nun die verschiedenen Funktionen des menschlichen Organismus, wenn ein Qigong-Meister das Qi im Körper in Bewegung bringt? Welche

Wechselwirkungen gibt es zwischen dem Qigong-Effekt und den veränderten Körperfunktionen?

Um das Absondern von Verdauungssäften im Qigong-Zustand zu beobachten, hat Herr Wang Jialin aus dem Yunnan Nationalitäten-Institut einen Arzt überredet, ihm operativ eine Drainageröhre für Gallenflüssigkeit einzusetzen. Dadurch konnte er über mehr als vier Monate das Absondern von Galle im Schlaf, im Qigong- und im Entspannungszustand beobachten. Nach den Ergebnissen seiner Statistik waren sowohl die Momentanwerte als auch die Durchschnittswerte der abgesonderten Galle im Qigong-Zustand höher als im Entspannungszustand vor der Qigong-Übung. Im Qigong- und im Schlafzustand nahm die Absonderung von Gallenflüssigkeit deutlich zu. Wang Jialin wies ebenfalls nach, dass sich der Blutdruck während der Qigong-Übung verändert und sich Hypertonie normalisiert. Wenn beim Üben die Aufmerksamkeit auf bestimm-





te Akupunkturpunkte im oberen oder unteren Körperbereich gerichtet wurde, änderte sich der Blutdruck entsprechend steigend oder sinkend.

Wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass sich der Körper des Probanden auch wirklich im Qigong-Zustand befindet, was solche Forschungen erschwert. Um exakte Daten in diesem Bereich zu bekommen, ließ sich Wang Jialin auf die genannte Weise operieren, ertrug die körperlichen Schmerzen und leistete damit einen Beitrag zu den Qigong-Forschungen in China. Herr Lin Yagu vom Forschungsinstitut für chinesische Medizin in Shanghai und das Körperfeld-Forschungsteam von der Verkehrsuniversität Shanghai haben die thermographische Methode gewählt, um zu beobach-

ten, wie sich die Intensität der infraroten Strahlung an der Hautoberfläche verändert. Es zeigte sich, dass die Infrarotstrahlung an den Handflächen und am Arm sowohl des Qigong-Meisters als auch der Qi empfangenden Person stärker wurde, wenn der Qigong-Meister sein Qi aussendete. Wenn er die Qi-Aussendung beendete, war an seiner Handfläche fast keine Infrarotstrahlung mehr zu beobachten, während sie sich an der Handfläche seines Gegenübers noch einige Zeit fortsetzte und die Temperatur dort ebenfalls erhöht war. Als der Qigong-Meister sein Qi aussendete, berichtete der Qi-Empfänger, an welchen Körperstellen er etwas empfand. Diese Stellen standen in direktem Zusammenhang mit den Stellen, an denen die infrarote Strahlung stärker wurde. Das Ergeb-

nis dieses Experiments zeigte uns, dass die Qi-Aussendung vom Gehirn des Qigong-Meisters gesteuert wird und dass seine Gedanken die Infrarotstrahlung an der Körperoberfläche des Qi-Empfängers beeinflussen können.

Von jeher gilt Qigong als Methode, den Körper zu stärken, das Leben zu verlängern und bestimmte Krankheiten zu heilen. Die oben erwähnten Experimente lassen uns erkennen, dass der Körper des Menschen durch Qigong-Übungen physiologische Veränderungen erfahren kann. Verschiedene Forschungsinstitutionen haben eine Vielzahl solcher Experimente und Tests durchgeführt. Damit wurde der wissenschaftliche Nachweis erbracht, dass Qigong Gesundheit pflegende und heilende Funktionen hat. Gleichzeitig wurden neue Forschungsfragen aufgeworfen in Bezug auf die Vielzahl der verschiedenen Qigong-Schulen und -Methoden, ihren physiologischen Wirkungen und deren Folgen.

Von den 1980er bis zum Ende der 1990er Jahre wurden in der Qigong-Forschungen über 1000 Ergebnisse veröffentlicht, vor allem in Bezug auf die Theorie und die praktische Anwendung in den Bereichen Physiologie, Psychologie, Physik, Medizin und Lebenspflege. Das 21. Jahrhundert ist die Zeit der Lebenswissenschaft. Hier befinden wir uns kurz vor dem entscheidenden Durchbruch und die Qigong-Forschung steht dabei an erster Stelle. Diese Aussicht ist sicherlich erhebend, doch wird mit dem Vorschreiten der Forschungen die Aufgabe gleichzeitig immer schwieriger. Wir haben noch einen langen Weg vor uns.

#### Die Autorin

*Frau Prof. Yiyi Zhu ist Vizegeneralsekretärin und Mitglied der Wissenschaftskommission im Shanghai Qigongverein, ständiger Vorstand im chinesischen Forschungskomitee der somatischen Wissenschaft und Chefredakteurin des Journals „Chinese Journal of Somatic Science“. Sie wird als Hauptreferentin auf dem Symposium des Taijiquan & Qigong Netzwerkes Deutschland im Februar 2015 dabei sein.*