

INTERVIEW



greenLIFESTYLE hat mit Dr. med. Anna Mietzner, Allgemeinmedizinerin mit Spezialisierung auf Chinesische Arzneitherapie, Akupunktur und Qigong, über die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Qigong gesprochen, das sie seit 1988 stetig übt und seit 1999 in Berlin unterrichtet.

Inwiefern wirkt sich Qigong positiv im Alltag aus?

Der Beruf als Ärztin kann sehr anstrengend sein, er erfordert ein hohes Maß an Konzentration, stete Präsenz und auch Überstunden sind im Arbeitsalltag üblich. Für mich ist Qigong daher eine tolle Methode zur Verbesserung der Konzentration und zur Selbstregeneration im Alltag.

Sie unterrichten Innen Nährendes Qigong, was ist die Besonderheit dieser Qigong-Form?

Das Innen Nährende Qigong ist eine alte chinesische Qigong-Form, die als medizinisches Qigong eingeordnet und therapeutisch eingesetzt wird. Übungsreihen aus bewegten Formen, aber auch stille Übungen, die sich aus Atmung und Vorstellung zusammensetzen, sind dabei zentral. Selbstmassagetechniken gehören ebenfalls zum Innen Nährenden Qigong. Zu erwähnen ist: Je mehr Routine man erlangt, desto besser dringt man in tiefere Ebenen vor bis man schließlich geschmeidig weich wird. Qigong erfordert immer eine längere Zeit des Lernens. Als ich damit begonnen habe, hatte ich ursprünglich vor es nur für mich selbst zu nutzen, kam dann aber zu dem Entschluss, dass ich beim Unterrichten genauso gut mit trainieren kann.

Wozu dient das Medizinische Qigong?

Medizinisches Qigong ist als therapeutische Form zu verstehen. Dabei wird erst eine Diagnose nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) getroffen und danach wählt man gezielt Einheiten aus, die speziell auf den aktuellen

Zustand der jeweiligen Person zugeschnitten sind. Wenn sich zum Beispiel eine leichte Erkältung anbahnt, wende ich eine Erkältungsmassage an. Damit kann ich schnell und effektiv die jeweilige Symptomatik behandeln. Das Üben ganzer Formen ist dagegen mehr im vorbeugenden Sinn zu verstehen; aber auch das vorbeugende Üben wirkt sich im Laufe der Zeit positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Jedoch ist die Wirkung der gezielt ausgewählten Übungen schneller zu erwarten, als die des rein vorbeugenden Übens.

Was versteht man unter Selbstmassage-Übungen im Qigong?

Generell ist die Gesunderhaltende Selbstmassage als die bewegte

Form der Grundstufe des Nei Yang Gong zu verstehen. Dabei werden Akupunkturpunkte mit einbezogen und je nach Beschwerden kann man sich den jeweils betroffenen Stellen wie z.B. Hüfte, Knie oder Nacken widmen. Auch kleinere Übungen wie Nackendrehungen gehören zur Selbstmassage. Das tolle: Die gesunderhaltenden Selbstmassage-Formen sind einfach zu erlernen und nachzumachen.

Praxis Dr. med. Anna Mietzner
Poststraße 4/5 • 10178 Berlin
Tel +49 30 27593017
info@tcm-praxis-mietzner.de



Unter griechischer Sonne neue Lebensenergie tanken

Über www.indigourlaub.com kann man die Reise „Qigong am griechischen Pilon“ bei dem renommierten Qigong-Lehrer Dr. Jorgos Pappas buchen. Seinen Gästen bringt er mit viel Liebe und Achtsamkeit die Grundlagen der uralten Bewegungslehre bei. Auch Fortgeschrittene finden in den Unterrichtsstunden wertvolle Anregungen. Ergänzt wird die Reise durch Meditationen, Yoga-Einheiten und verschiedene Wanderungen. 14 Nächte inklusive vieler Zusatzleistungen ab 1.090 Euro/Pers. im DZ.