

Yang- und die sinkenden Yin-Energien. Das aufsteigende Chi bewegt sich über die Aussenseite des Körpers. Genau von unter den Füßen über die Beine, das Gesäss, den Rücken, den Hinterkopf auf den Scheitel des Kopfes. Von dort beginnt das Chi zu sinken. Der Weg führt über das Gesicht, die Brust, den Bauch und über die Innenseite der Beine und Füße zurück in die Erde. Das sollte der Normalfall sein.

Was nun, wenn das aufsteigende Chi zu schwach ist und nur den Hinterkopf erreicht? In diesem Falle ist der Energiefluss nicht komplett. Das Chi nimmt eine Abkürzung und dringt in den visuellen Kortex ein. Dort angekommen bleibt es wie stehendes Wasser liegen. Dies führt dann zu den Migränesymptomen wie Seh- und Sprechstörungen zu Beginn und den typischen Schmerzen anschliessend.

Abhilfe durch Qi Gong Übungen

Alle Übungen, die den Energiefluss im Körper von unten nach oben und von oben nach unten stärken, sind dazu geeignet. Ganz genau von unter den Füßen hoch auf über dem Kopf und dann wieder zurück in die Erde. Diese Praktik ist auch als Makrokosmische Umlaufbahn bekannt. Die Daoistische Ganzkörperatmung kann unterstützend auch ganz wertvoll sein, denn der Atem kann Chi bewegen. Das am besten geeignete Set nennt sich „[Verheiratung von Himmel und Erde](#)“, dazu auch ein ([Video](#)). Der Punkt ist aber, überhaupt mit Qi Gong zu beginnen. Denn solange man im Status quo verharrt, kann nichts Neues entstehen.

Quellen:

[Wikipedia](#)

Webvision.med.utah.edu