



tian zhu qi gong 天柱氣功
Wirbelsäulen-Qi-Gong
Teil 5: Die Atlas-Übungen

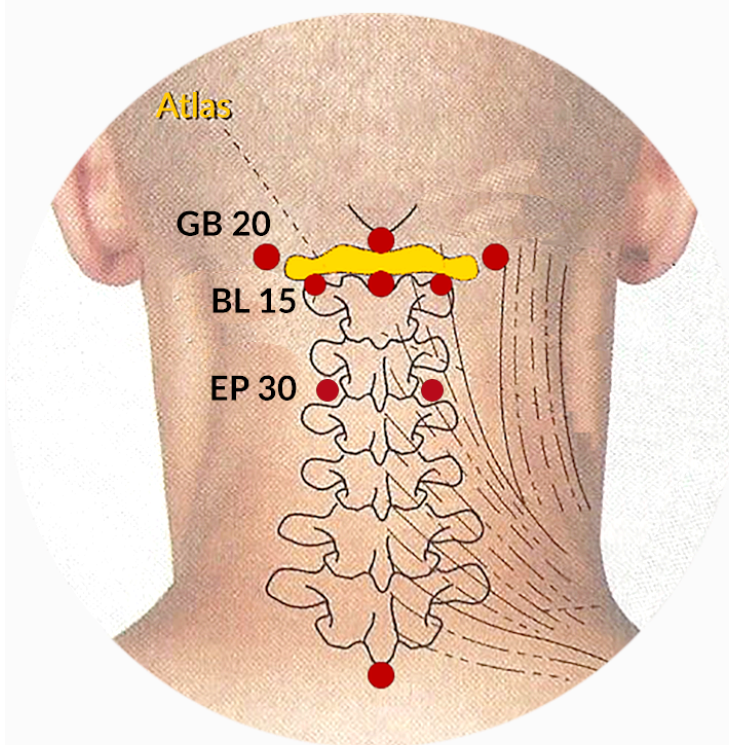
Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie Österreich

Wirbelsäulen-Qi-Gong

aus der DrachenTor-Schule - Teil 5: Die Atlas-Regulierung

- BasisSet
 - Das Herz klären - Das Licht umkehren
 - Die Schüttel-Übung mit der stabilen WS
 - Das Absenken des Qi - das Essenz-Bündeln
 - Die Wildgans - Der geschmeidiger SchulterBereich
- Die Regulierung von Atlas und Halswirbelsäule
 - Das Öffnen der 9 Qi-Bereiche
 - 2 Linien und 3 Kreise - die Augen-Nasen-Bewegungen
 - Das Fluten der 9 Qi-Bereiche - mit Yang-Qi
- Einen Hauch DAO
 - "Ich bin ein Lichtpunkt im Kosmos"
- Das 3fache Bewahren

Der Atlas und die auf ihm bezogenen Qi-Bereiche



DU 16 feng fu 風府啞門
Palast des Windes

seitlich

GB 20 feng chi 風池
Teich des Windes

DU 15 ya men 啞門大椎
Kammer des Schweigens

seitlich

BL 10 tian zhu 天柱
Himmels-Säule

EP 30 bai lao 百勞
100f ArbeitsVerdienst

DU 14 da zhui 天椎
Großer Hammer
Regent der Gelenke



Dreh- und Angelpunkt – die Kopfgelenke

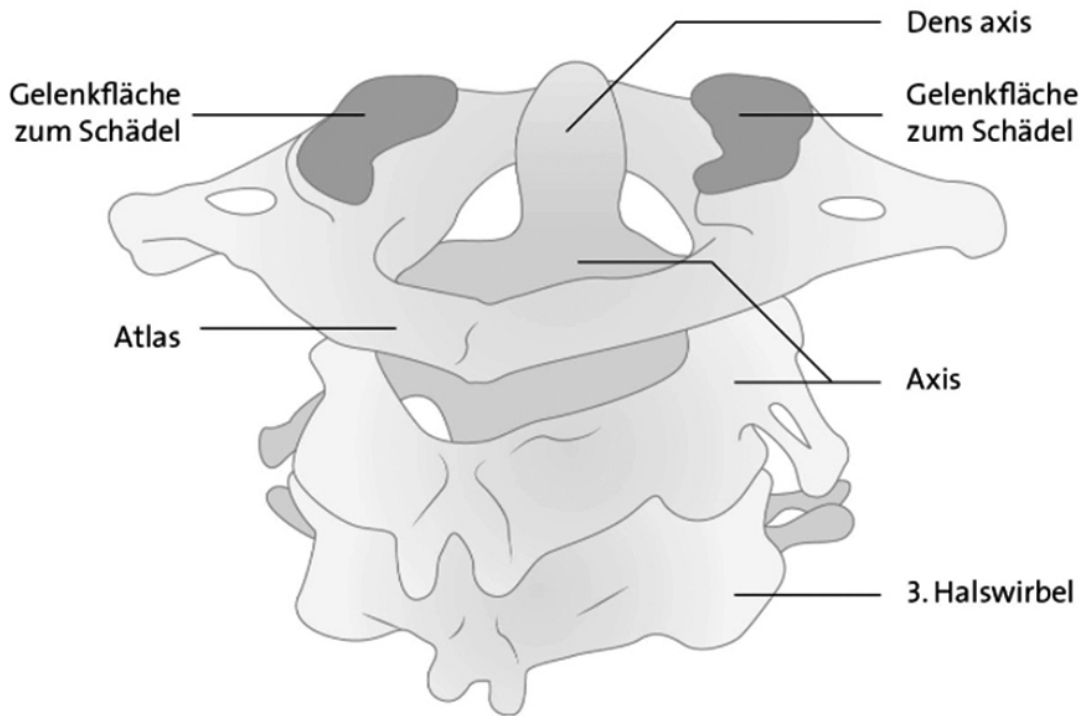
Unsere Wirbelsäule setzt sich aus vielen einzelnen Wirbelkörpern zusammen. Vermutlich kennen Sie noch die Namen der drei Abschnitte der Wirbelsäule: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule. Nahezu alle Wirbelkörper tragen eine Nummer. So gibt es zum Beispiel den 3. Halswirbel, den 10. Brustwirbel oder den 5. Lendenwirbel.

Zwei Wirbelkörper machen eine Ausnahme, sie haben einen eigenen Namen. Dabei handelt es sich um den ersten und zweiten Wirbelkörper der Wirbelsäule, ganz oben am Hals, direkt unterhalb des Schädels: Atlas und Axis.

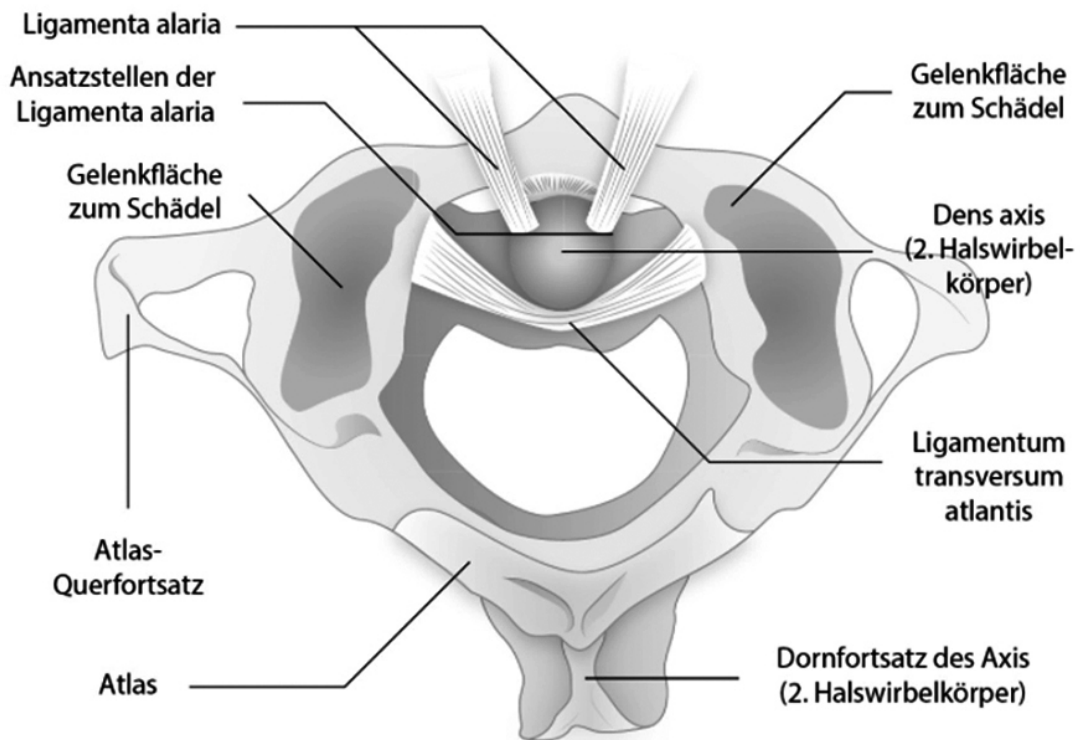
Der Atlaswirbel – der Titan unter den Wirbelkörpern

Bleiben wir vorerst beim Atlas, dem vielleicht wichtigsten Knochen unseres Körpers. Aus welchem Grund wird er Atlas genannt? Den Titanen Atlas kennen Sie aus den griechischen Heldensagen. Titanen sind mächtige Götter in Menschengestalt, die allerdings, wie unter den griechischen Göttern üblich, mit den Göttern des Olymp in einen Streit gerieten. Atlas wurde dazu verdammt, das Himmelsgewölbe zu tragen und für den nötigen Abstand zwischen Himmel und Erde zu sorgen. Später in der Geschichte wurde Atlas ganz allgemein zum Symbol des Tragenden. Und so ist es auch die Aufgabe des Wirbelkörpers mit dem Namen Atlas, für den notwendigen Abstand zwischen Schädel und Halswirbelsäule zu sorgen und den Schädel zu tragen. Und diese Aufgabe ist dermaßen schwer, komplex und wichtig, dass sie wahrlich von einem Titanen wie Atlas bewerkstelligt werden muss. Denn der Schädel ist nicht gerade ein Leichtgewicht, fünf bis sechs Kilo kommen schnell zusammen – grob gerechnet entfällt $\frac{1}{3}$ des Körpergewichts auf den Schädel.

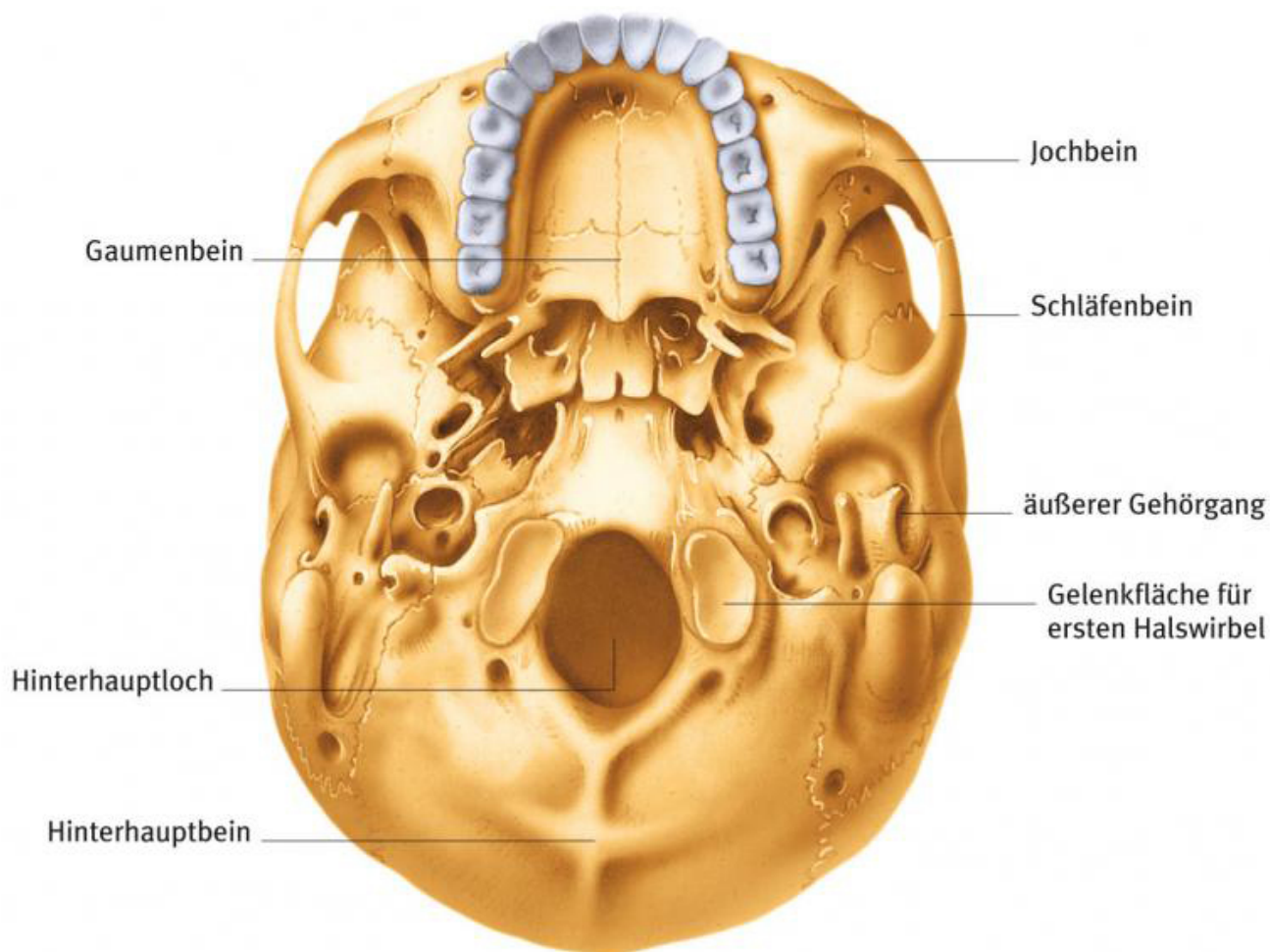
»Tragen« beschreibt die Aufgabe des Atlas allerdings nur ungenügend, eher muss man es balancieren nennen, denn der Atlas verfügt nur über 1,5 bis 2 cm² Fläche – so viel wie etwa zwei Daumenkuppen –, um den Schädel hoch oben auf dem Körper thronen zu lassen. Der Schädel liegt also wie auf einer flachen Schale auf dem Atlas und hat lediglich eine sehr kleine Kontaktfläche.



Die Kopfgelenke bilden den oberen Teil der Halswirbelsäule mit Atlas und Axis, der 3. Halswirbel stellt den Übergangswirbel zur unteren Halswirbelsäule dar. Auf den Gelenkflächen des Atlas ruht der Schädel.



Die Kopfgelenke (Atlas und Axis) von oben. Wichtige Bänder (Lig. alaria und Lig. transversum atlantis) sichern die beiden sehr beweglichen Halswirbelkörper.



Der ausgelenkte Atlas

Schädelansicht von unten

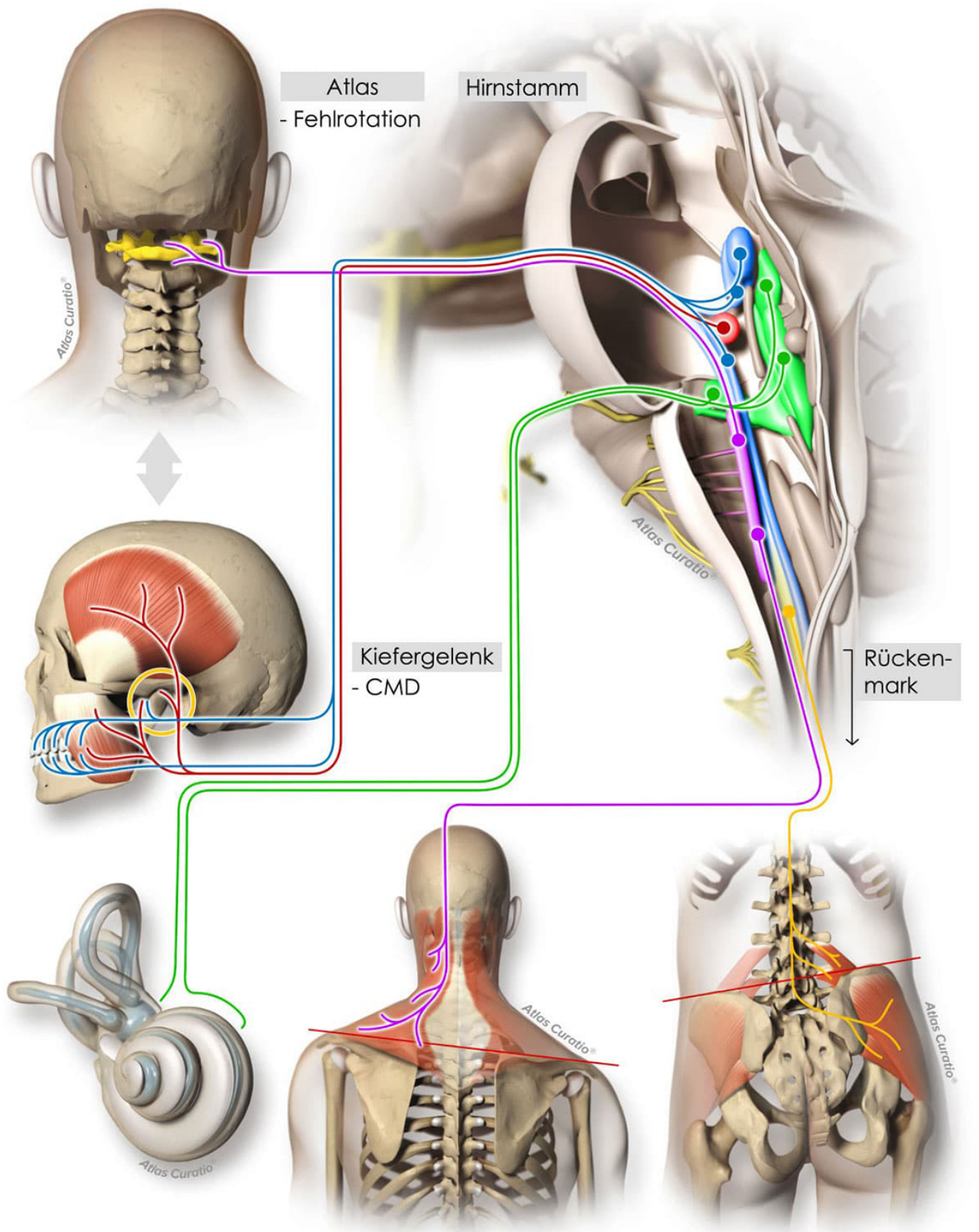


Verengung des Schädelloches aufgrund Luxation

Aufgrund der Rotation des Atlas entsteht eine Verengung des Schädelloches und des Wirbelkanals. Daraus ergibt sich ein Dauerdruck auf:

- ▶ Rückenmark und Halsschlagader
- ▶ Vertebralarterien
- ▶ Teile der Hirn- und Nervenbahnen
- ▶ Lymph- und andere Gefäße

Daraus resultierende Kompensationsvorgänge sind Versuche des Körpers über Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten, auf einen Missstand im Organismus hinzuweisen.



Innenohr

- Schwindel
- Ohrgeräusche
- Gleichgewichtsstörungen

HWS Syndrom

- Muskelverspannung
- Schulterschiefstand
- Kopfschmerzen

Beckenschiefstand/-verwringung

- Hüftschmerzen
- Knieschmerzen
- Bursitis
- LWS u. BWS Beschwerden
- LWS Verschleiß

Einige Problematiken bei einer Atlasverschiebung



Beckenschiefstand



HWS-Syndrom



Atlasblockade



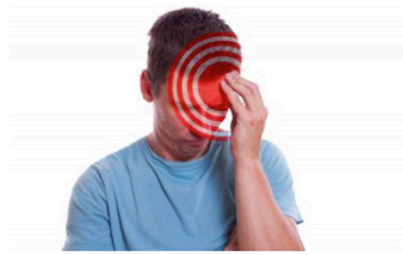
Kiss Syndrom



Nackenschmerzen



Nackenverspannungen



Kopfschmerzen und Schwindel



Kiefergelenk Schmerzen



Bandscheibenvorfall



Muskelverspannung



Schleudertrauma



Migräne



Skoliose



Schwindelgefühl