ENTSPANNUNG

Mit mir selbst im Einklang

Entspannung und Kraft für Körper und Geist: **QIGONG** bietet eine Auszeit vom Alltag.

„Schiebe den Berg mit beiden Händen“ – eine klassische Qigong-Übung.

Ruhe. Harmonie. Und ganz wichtig: Zeit nur für mich. Darum geht es beim Qigong – einer chinesischen Bewegungskunst und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Kursraum von Katrin Arnold in der Lübecker Innenstadt geht es erst einmal gemütlich zu. Die Teilnehmer tragen bequeme Kleidung, geübt wird auf Socken oder barfuß. Und wer möchte, kann vor Kursbeginn zunächst einmal mit der 60-jährigen Pädagogin einen Tee trinken: „Das ist für mich schon der erste Schritt, vom äußeren in den inneren Modus zu wechseln, die Konzentration also auf mich selbst zu lenken.“

Wenn es dann losgeht, werden zunächst die Gelenke gelockert und sanft gedehnt, ganz langsam führen die Kursteilnehmer geschmeidige Bewegungen aus. „Die Qigong-Übungen helfen, uns zu regulieren und zu unserem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden. Die philosophische Vorstellung dahinter ist, dass es dieses Gleichgewicht gibt – es aber immer mal irritiert wird“, erklärt Katrin Arnold. Prinzipiell ist Qigong für jeden geeignet, sagt die Pädagogin. In ihre Kurse kommen junge Menschen, die studieren, den stressigen Einstieg in den Beruf erleben oder Job und kleine Kinder unter einen Hut bringen müssen. Auch einige Sportler, um andere Muskeln als üblich zu trainieren. Genauso ältere Menschen, die etwas für sich tun möchten oder Qigong in einer Reha kennengelernt haben. „Qigong ist für alle geeignet, die einen Ausgleich suchen, den sie selber machen können, die sagen: Ich brauche einen Punkt, um wieder bei mir anzukommen. Wir kommen dabei über die Bewegung in die Ruhe – das ist für viele Menschen erst einmal einfacher als beispielsweise sitzend zu meditieren.“ Für alle, die neugierig sind, gilt: Sich darauf einlassen und ausprobieren. Nur so lässt sich herausfinden, ob Qigong ein geeignetes Entspannungsverfahren für einen selbst ist.

Die entspannten Gesichter im Lübecker Kursraum sprechen jedenfalls eine eindeutige Sprache. Neben anspannenden und entspannenden Bewegungen sind Atmung und Aufmerksamkeit die weiteren wichtigen Säulen der Qigong-Übungen. Die Übungen sollen dem Atem Raum geben, damit er sich selbst regulieren kann. „Typisch für Qigong sind außerdem Vorstellungsbilder und gelenkte Aufmerksamkeit“, erklärt Katrin Arnold. „Wir üben, die Aufmerksamkeit und damit den Energiefluss in die Füße oder die Körpermitte zu lenken, das hat eine entspannende Wirkung, weil es den Kopf entlastet, die Aufmerksamkeit sammelt sich in der momentanen Tätigkeit.“ Die Teilnehmer werden zu stehenden Säulen, spannen einen Bogen oder schieben einen Berg mit beiden Händen beiseite. „Dabei kann jeder seiner Intuition folgen, wie eine Übung für ihn gut passt. Das geht auch problemlos in einem gemeinsamen Kurs.“

Die positiven Eigenschaften, die der chinesischen Bewegungstechnik zugeschrieben werden, sind vielfältig. Sie soll das Wohlbefinden fördern und das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System stärken. Die sanften Bewegungen helfen bei Verspannungen und anderen körperlichen Beschwerden. Körper und Geist werden entspannt – gleichzeitig wird die Konzentration gefördert. „Die Übungen haben eine ausgleichende Wirkung. Wer sich schlapp fühlt, kann durch Qigong ebenso die Energie hochtreiben, um morgens energievoll in den Tag zu starten“, beschreibt Katrin Arnold. Auch für das Selbstbewusstsein kann Qigong etwas tun: „Wenn man lernt, die Wirbelsäule aufzurichten, die Schultern zu senken und der Blick geht geradeaus – dann macht das seelisch etwas mit einem.“

Die Lübeckerin selbst ist über den Kampfsport auf Qigong aufmerksam geworden. „Ich habe erst die chinesische innere Kampfkunst Taijiquan kennengelernt. Dann habe ich mich Qigong zugewendet, weil ich es als Pädagogin sehr gut in den Berufsalltag integrieren kann.“

Wer anfängt, sich mit Qigong auseinanderzusetzen, merkt schnell: Es gibt viele unterschiedliche Stile und Schulen mit verschiedenen Schwerpunkten, die sich in der langen Tradition ausdifferenziert haben. Auch hier gilt es herauszufinden, was für einen selbst das Richtige ist. Katrin Arnold unterrichtet das Lehrsystem der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Ihr ist wichtig, dass ihre Kursteilnehmer die Lehre auch in ihren Alltag integrieren können. „Es können kleine Atem- oder Bewegungsübungen sein, die ich in der Schlange am Kaffeeautomaten machen kann, um für diesen Moment in meinen inneren Modus zu wechseln.“ Um das zu schaffen, gilt: üben. Das steckt schon im Namen der Bewegungskunst. Denn der Begriff Qigong bedeutet übersetzt so viel wie Arbeit oder üben mit dem Qi, also mit der Lebensenergie. Eine Arbeit nur für mich selbst. (awu)

Führt durch den Kurs:
Qigong-Lehrerin Katrin Arnold.

Das Qi soll fließen: Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) strömt die Energie durch die Leitbahnen eines Lebewesens, durch die sogenannten Meridiane. Diese Lebensenergie ist das Qi – gesprochen übrigens „Tschi“. Laut TCM wird durch eine Krankheit oder eine Veränderung des Wohlbefindens der Energiefluss gestört oder blockiert. Das Ziel ist, die Energie zu regulieren und wieder gleichmäßig durch den Körper fließen zu lassen. Qigong gilt dabei in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Selbstheilungsmethode.

Jahrtausende alt: Die Qigong-Übungen sind viel älter als der Begriff selbst. Dieser wurde erst in den 1950er Jahren in China als Oberbegriff für verschiedenste Gesundheits- und Selbstbehandlungsmethoden etabliert. Dabei liegen die Ursprünge viel weiter zurück. Hinweise auf die Bewegungskunst gibt es beispielsweise auf Seidentüchern, die in einem chinesischen Grab gefunden wurden und aus der Zeit um 200 vor Christus stammen sollen. Darauf zu sehen sind Menschen, die ihren Körper in verschiedenen Stellungen dehnen. Die Übungen werden heute teilweise noch gelehrt.

Ruhe verbindet sich
mit nach innen gelenkter
Aufmerksamkeit.

Das Becken
wird gelockert.

In jedem Moment die
Balance finden.

KURSKOSTEN

Qigong ist ideal für alle, die lernen möchten, wie man richtig entspannt. Um Bewegungs- und Haltungsfehler bei den Übungen zu vermeiden, empfehlen wir die Teilnahme an einem professionellen Kurs. Bei erfolgreicher Teilnahme zahlen wir Ihre Kursgebühren.
Unsere Mitglieder erhalten jährlich bis zu 200 EURO für den Besuch von maximal zwei zertifizierten Sport- oder Gesundheitskursen. Informationen und eine Übersicht der Städte, in denen Kurse starten: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 2435)