

Kornwestheim

&

Kreis Ludwigsburg

Freitag, 27. April 2018

Nachgefragt

Blockaden gelöst, Energie fließt

Am weltweiten Taiji- und Qigong-Tag lädt **Karin Brezger** mit der Cosmos Taiji- und Qigongschule ein, mit zu machen.

S tets am letzten Samstag im April starten die Neuseeländer in den frühen Morgenstunden mit ihren Bewegungen. Die Energiequelle des Taiji und Qigong setzt sich dann über die ganze Welt fort und schwappt sogar bis nach Kornwestheim: Am Samstag können Interessierte am Bahnhofsvorplatz mit der Cosmos Taiji- und Qigongschule die Meditationsbewegungen zu Musik üben. Die Mitbegründerin der Schule erklärt, was für Vorteile Taiji und Qigong für die Gesundheit mit sich bringen.



Foto: Karin Brezger

Frau Brezger, stimmt es, dass Shaolin-Mönche mit einer Stecknadel ein Loch in eine Glasscheibe werfen können?

Ja, das stimmt. Die Mönche sind in der Lage, sich maximal zu fokussieren: Da wo sie ihre Kraft und Energie haben wollen, da kommt sie an.

Was ist der Vorteil von Qigong gegenüber anderen Entspannungsübungen?

Sehen Sie, ich habe früher selbst autogenes Training gemacht. Dabei habe ich gehört, dass die Heizung gluckert, das Auto vorbeifährt und dann war es mit der Entspannung vorbei. Durch die fließenden Bewegungen stellt sich Entspannung leichter ein.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Taiji und Qigong?

Qigong ist die Basis vom Taiji. Die Bewegungen sind einfacher gehalten. Wichtiger sind Atmung und die Konzentration, um Meridiane durchgängig zu machen und um Verspannungen zu lösen. Das ist auch eine Grundvoraussetzung im Taiji, denn mit einem steifen Körper sind die Bewegungen aus der Kampfkunst nahezu unmöglich.

Verwenden sie beim Kampfsport Taiji auch eine Waffe?

Taiji ist kein Tanz, sondern eine Kampfkunst, bei der jede Bewegung der Selbstverteidigung dient. Es gibt im Taiji Hand- und Waffenformen. Dabei werden die Waffen, ob Fächer, Schwert oder Säbel, immer als Verlängerung des Armes geführt. Das fördert sowohl die Koordination als auch das Taijigefühl.

Sie bieten mit Dr. Zengming Sun in Ihrer Taiji- und Qigong Schule Kurse für alle Altersklassen an. Was bringen Ihre Übungen der Gesundheit?

Innere Ruhe und das Lösen von Verspannungen. Durch die Konzentration auf die Meridianpunkte können Blockaden im Körper aufgebrochen werden. Wir haben zum Beispiel eine 70-jährige Teilnehmerin, die mit Schulterschmerzen zu uns kam. Schon nach drei Monaten ist sie im Nackenbereich viel lockerer geworden.

Wer nimmt denn so an ihren Kursen teil?

Unsere mehr als 50 Teilnehmer kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Egal ob Handwerker oder Manager – sie genießen es, in ganz kurzer Zeit herunterzukommen. Unser Hauptziel ist es, ihnen zu zeigen, wie sie ihre Gesundheit aktiv pflegen können.

Kann man die Übungen nur bis zu einem bestimmten Alter machen?

Das Alter spielt keine Rolle: Der Jüngere macht die Bewegungen tiefer und sportlicher, der Ältere etwas vorsichtiger. Alt neben Jung ergänzt sich gut.

Was werden Sie am Samstag am Bahnhofsvorplatz anbieten?

Unserer Erfahrung nach schauen einige Leute erst mal zu. Andere lassen sich animieren. Klar schießt der eine neben sich und stellt fest: Ich ja viel steifer als der ältere Herr neben mir. Auf den Vergleich kommt es aber nicht an. Wichtiger ist der Spaß dabei.

Die Fragen stellte Eva Tilgner

Info Das Taiji- und Qigong-Probeangebot findet am Samstag, 28. April, zwischen 10.30 und 12 Uhr auf dem Bahnhofsvorplatz statt.