

Wie eine Weide am Wasser im Wind

Qigong Prof. Hu Xiaofei lehrte die Kunst der langsamen Bewegungen in der Rechenberghalle. Sie sollen auch bei Diabetes helfen.

Für die 30 Seminarteilnehmer war es etwas ganz Besonderes: Ihr Lehrmeister war Prof. Hu Xiaofei, Direktor des Daoyin-Yangheng-Gong-Zentrums der Sportuniversität Peking. Nicht nur sein profundes Wissen und seine geschmeidigen Bewegungen hätten begeistert, sondern auch sein humorvoller Unterrichtsstil, mit dem er es auch Anfängern leicht machen wolle, einen positiven Einstieg in Gesundheitsübungen zu finden, die in China seit Jahrtausenden praktiziert würden, so die Kornwestheimer Taiji- und Qigongschule, die zu dem Seminar mit dem Experten aus dem Reich der Mitte in die Rechenberghalle eingeladen hatte.

Weit entfernt von Stress und Alltagshektik ging es darum, sich zwei Tage lang auf den eigenen Körper, die Atmung, viele kleine Bewegungen zu konzentrieren, um körperliche Harmonie zu spüren und sich, so das Bild von Professor Hu, „wie eine Weide am Wasser im Wind“ zu bewegen. Die praktizierten Übungen sind Teil eines Qigong-Systems, das in den Stibzgerjahren von Prof. Zhang Guangde, dem Begründer des Daoyin-Yangheng-Gongs

und Lehrer von Prof. Hu, auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin an der Sportuniversität Peking konzipiert wurde. Die Übungen dienen überwiegend der

Vorbeugung, werden aber auch gezielt bei bestehenden gesundheitlichen Problemen eingesetzt.

Zum zweiten Mal war Hu in Kornwestheim. Bereits im Jahr 2014 hatte er ein Seminar in der Salamanderstadt geleitet. Bei der jetzigen Fortbildung drehte es sich darum, wie die inneren Organe (Niere, Leber, Milz, Darm) gestärkt und ihre Zusam-



Sanfte Bewegungen gegen Diabetes: Prof. Hu (vorne)

Foto: z

menarbeit harmonisiert werden kann. Nach den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin ist der durch die Übungen bewirkte Ausgleich von Yin und Yang die wichtigste Voraussetzung, den Körper gegen Diabetes zu stärken. Den Begriff XiaoKe gibt es in China schon seit 2000 Jahren, also sehr viel länger als unser Begriff Diabetes existiert. Die zugehörige Übungsserie besteht aus neun Bewegungen, die teils langsam, teils schnell sind und sich ständig zwischen Anspannung und Entspannung abwechseln. Bei jeder einzelnen Bewegung werden außerdem, mal kräftiger und mal leichter, ausgewählte Akupressurpunkte massiert. Jede Bewegung spricht gezielt ein oder mehrere innere Organe an, denen laut der chinesischen Lehre noch ganz andere Aufgaben zugeschrieben werden als gemeinhin bekannt: So wird der für Diabetes typische vermehrte Hunger unter anderem darauf zurückgeführt, dass zu viel Hitze im Magen eine unzureichende Verdauung mit sich bringt. Dieser Disharmonie soll durch die Übungen entgegengewirkt werden

Hu, der Qigong nicht nur in China und Deutschland unterrichtet, sondern unter anderem auch in Japan, Spanien, Frankreich und Belgien, will mit seinem nächsten Besuch in Kornwestheim nicht fünf Jahre warten, sondern plant ihn schon für das Jahr 2021.

red