



Qigong-Experte Xiaofei Hu gibt den Teilnehmenden auch mit auf den Weg die Bewegungen zu genießen.

Foto: Ralf Göttinger

Aus der Bewegung zu Harmonie und Ausgeglichenheit

40 Teilnehmende aus ganz Deutschland besuchen in Kornwestheim einen Qigong-Workshop mit Xiaofei Hu aus China, der den Menschen in Europa seit 32 Jahren diese meditative Bewegungsform näherbringt.

Von Elke Rutschmann

Die Melodie eines chinesischen Kinderliedes erfüllt den Raum in der Jahnhalle in Kornwestheim, in dem sich 40 Menschen an diesem Samstag in bequemer Sportkleidung versammelt haben. Ihre Augen sind auf den Mann gerichtet, der sich auf der Querseite der Halle auf eine Turnbank gestellt hat. Er trägt eine lindgrüne Hose und ein passendes Oberteil. Immer wieder huscht ein Lächeln über das Gesicht von Xiaofei Hu, der seinen einzigen Qigong-Workshop in Deutschland in Kornwestheim anleitet.

Er zeigt einen harmonischen Fluss von ruhigen Bewegungen und die Teilnehmenden versuchen ebenfalls in diesen Flow zu kommen. Die Übungen werden im langsamen Atemrhythmus ausgeführt. Sie sollen die Gesundheit stärken und zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe führen. Doch wie macht man das? Man hört kurz vor der stärksten Anspannung auf und geht dann in

die Gegenbewegung. Das wirkt alles sehr langsam, aber stetig und die Bewegungen des Qigong werden ohne Kraft ausgeübt.

Es gibt hunderte verschiedene Formen von Qigong. Daoyin Yangsheng Gong ist eine davon, die auch Hu lehrt als direkter Schüler von Professor Zhang Guangde. Hu hat einen Magisterabschluss an der Sportuniversität Peking über traditionellen Sport zur Lebenspflege gemacht und hat eine Professur an der Sportuniversität in Peking. Auf Basis seiner Forschungsarbeit hat er das Buch „Health Preserving Exercises of Emperor Qian Long“ geschrieben.

Seit 32 Jahren unterrichtet der Chinese aber auch in Europa und war aktuell bereits in Moskau, Paris, Brüssel und Helsinki – und jetzt also Kornwestheim. „Ich bin nach Corona sehr froh, dass ich wieder reisen darf und positiven Menschen in Europa Qigong und die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit näherbringen darf“, sagt Xiaofei Hu. Qigong sei für ihn die bewegte Form der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Es gibt unzählige überlieferte Übungen und Bewegungsabfolgen zu jeweils bestimmten Themen. Immer geht es darum, die Lebensenergie zu aktivieren.

„Die Menschen in Europa suchen nach einem neuen Lebensstil.“

Xiaofei Hu,
Qigong-Experte aus China

Früher kannte man Qigong vor allem aus Filmszenen, in denen ältere Chinesinnen sich kurios wirkenden Bewegungsabfolgen in öffentlichen Parks hingaben. Heute ist die Bewegung längst in Europa etabliert. Im deutschsprachigen Raum wird Qigong seit Anfang der 1990er Jahre praktiziert – wie auch in der Cosmos Taiji- und Qigongsschule von Karin Brezger in Kornwestheim. „2020 wollten wir mit einer Gruppe nach Peking zu

MIT DER LEBENSENERGIE ARBEITEN
Ursprung Qigong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper und Geist und Teil der Chinesischen Medizin (TCM). Die Verwendung des Begriffes geht zurück bis ins 3. Jahrhundert. Die Übungen selbst sind allerdings viele hundert Jahre älter.
Bedeutung Qi ist eine sehr umfassende Benennung und wird meist als Lebensenergie übersetzt. Der Begriff Gong steht für Arbeit, Training, Üben, etwas leisten. Qigong kann man vereinfacht als „mit der Lebensenergie arbeiten“ übersetzen. In China spricht man von den drei goldenen Schlüsseln Körperhaltung trainieren, Atmung regulieren sowie den Geist kultivieren, die wiederum gegenseitig auf sich wirken. *erru*

einem Wettbewerb reisen. Corona machte uns dann einen Strich durch die Rechnung“, sagt Brezger. Jetzt freut sie sich um so mehr über den Gegenbesuch des Experten.

Die Teilnehmenden kommen aus ganz Deutschland. Sogar aus der Schweiz. Für die Dänin Lene Hansen, die in Schaffhausen lebt, ist Qigong eine Lebenshaltung, die in die Tiefe geht. „Man wird gelassener und streht gleichzeitig mit beiden Beinen auf dem Boden“, sagt sie. Sie lobt den Aufbau des Workshops. „Der Professor erklärt so detailliert, dass auch Anfänger gut folgen können.“ Überhaupt sei Qigong leichter zu lernen als Taiji. Das bestätigt auch der prominente Kursleiter: „Es ist leicht zu üben und es ist nicht kompliziert“, so Xiaofei Hu.

In der leistungsorientierten Gesellschaft haben die sanften, fließenden Bewegungen längst ihren Platz gefunden als Ausgleich zum stressigen Alltag. Diese Beobachtung macht auch der 64-jährige Hu. „Die Menschen in Europa suchen nach einem neuen Lebensstil, kämpfen gegen Burnout und gegen den Druck, der überall herrscht“, weiß er. Der Meister redet mit leiser Stimme und untertreibt seine Ausführungen in dem er sie mit den Händen nachzeichnet.

Ein Teil des Seminars ist dem Blutdruck gewidmet, den man mit Qigong in beide Richtungen beeinflussen könne. Im Qigong werden alle Strukturen des Körpers bewegt, ob Gelenke, Muskeln oder Faszen. Dadurch verbessere sich der Blut- und Säftetransport zu den Körperzellen. Es geht ums Einatmen um Ausatmen, darum, dass die Energie, das Qi besser fließen kann, die weiche Elastizität aller Körperstrukturen gefördert werde. „damit sich auch die Blutgefäße vergrößern“, so Hu. Bei diesem Ansatz setzt er aber auch auf die Zusammenarbeit mit der klassischen Schulmedizin.

Mittlerweile läuft instrumentale Musik. Die Bewegungen sind diesmal vor allem auf den Magen und die Milz ausgerichtet. Doch Xiaofei Hu verrät, dass Qigong stets einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Er erzählt vom Yin und Yang des Körpers, der aus Funktionskreisen besteht, die man ins Gleichgewicht bringen muss. „Wichtig ist, dass man die Bewegungen genießen kann“, sagt er. Ob man davon gesünder oder glücklicher werden kann, ist für ihn keine Glaubenssache.

Mehr als
Euro für
guten Z
Der Weltladen ir
unterstützt zahl
Menschen im Sü

Von Andreas Henr
Seit 46 Jahren
Weltladen, 1
in der Eberha
2015 als Weltla
den Verkauf für ge
Mitglieder des V
burg Menschen in
eine würdige Exist
Fair gehandelt

Verein mittelt –
tensichermde Löt
gungen und eine J
durch werden Proc
fee oder Tee ein bi
den in Ludwigsbu
„die auch in Zeite
zungskrise fair kor
den einkauten“, te
das Ehrenamt der I
eingespart, dadur
Gewinn erwirtsch
lung konnten die A
gehen – mit dem S
und Bildungsproj
In Guinea-Biss
mischer Ärzte un

stützt, die Dörfer
tion besuchen. Un
Erweiterungsba
Bau einer Thinkwa
Ausbildung von G
der Bau einer Thil
nasgeber und ein
Programm in Gri
Frauen und Kinder
Über den Ver
werden zudem vie
chen Provinzen de
arbeitet seit 1988 i
Ort viel Ansehen
ging in den Aufba
diostation in Guin
ohne Grenzen. Ein
deren Projekte fi
part-Ludwigsburg.“

Schober in Besigh

BESIGHEIM. Nach
Anfang Septembe
Nachfolge des sct
Steffen Bühler ant
Nägeln mit Köpfer
habe er seine Bew
der Bewerbungsfri
tag am Rathaus et
Jurist und Praktio
im Gemeinderat,
Kandidat antritt. I
sage „Besigheim i
und dabei agieren
den Bau von Wärl
Blick nehmen, erk
lienvater. Einen
möchte Schober a
lung legen. Der Bal
der Altstadt verbl
nenstadt könnte e
grüne Inseln geben
chen, die Dorfmit
belebt werden.

Aktionstr Frühzeitig

BIETIGHEIM-BISSI
ist der Weltlaber
ren von Sir Frederi
lebenswichtige H
und an diesem Tag

Requiem und Fagott-Konzert: In der Besigheimer Stadtkirche kamen Vielfalt und Reichtum der Werke von Mozart zum Klingen.

Von Arnd Bäcker

Das Lebenswerk von Wolfgang Amadeus Mozart zeichnet sich durch Vielfalt, Kreativität und musikalischen Reichtum aus. Davon konnten sich am Sonntagabend die Besucher des Konzerts der Kantorei Besigheim überzeugen. Sie kamen in den Genuss, zwei ganz unterschiedliche Werke des Komponisten zu

hören: das fröhliche, beschwingte Konzert B-Dur für Fagott und Orchester, und das tiefgründige, dramatische Requiem d-Moll. In der Besig-

risch-verspielten Mittelteil, zum Genuss, Hermann stieg rasch von Tiefen hinauf zu

Höhen. Mit Schwung harmonierten Fagott und Orchester auch beim abschließenden Rondo. Man sah förmlich im Rhythmus der Streicher sich drehende Paare, dann mischte sich das Fagott dynamisch ein, zu einem heiteren Solofagott. Starker Beifall belohnte die Künstler. Ulrich Hermann hatte mit seinem gefühlvollen, fein dosierten Spiel das Potenzial des Fagotts eindrucksvoll demonstriert. Im Gegensatz zu diesem heiteren Stück ist Mozarts Requiem eine im wahren Wort-

