

Reportage

Qigong

Teilnehmer aus ganz Deutschland wollen von dem chinesischen Meister lernen.

VON LAURA WALZ



Foto: Baumann

Im Einklang mit Körper und Geist zu innerer Balance

Professor Hu Xiaofei gibt bei einem Seminar in Kornwestheim Einblicke ins Qigong - die jahrtausendealte chinesische Praxis soll ein gesundes und langes Leben fördern.

„Obwohl ich seit 20 Jahren dabei bin, habe ich immer wieder, so wie heute, das Gefühl ich fange gerade erst an. Aber es ist Teil von Qigong, das man nie aufhört zu lernen.“

Wichtig beim Qigong ist nicht nur, den Körper zu trainieren, sondern auch den Geist, der vielleicht eine noch größere Rolle übernimmt.

Durch das Konzentrieren auf einen einzelnen Punkt des Körpers, entspanne sich unser Gehirn und löse Stress. So können ablenkende Gedanken reduziert und der Fokus gefördert werden.

In einer sich ständig wandelnden Welt, wobei wahrscheinlich mehr Stress denn je zum Arbeitsalltag gehört, sei Entspannung zu einer Seltenheit geworden, sagt Professor Hu. Oft werde über Verspannungen im Nacken und Schulterbereich geklagt. Auch über Probleme mit den Augen aufgrund zu viel Zeit vor Bildschirmen. Umso wichtiger, meint der 65-Jährige, dass vor allem auch junge Menschen versuchen sollten, kleine Pausen im Arbeitstag einzubauen. Pausen, in denen auch eine kleine Einheit (etwa zehn Minuten) Qigong helfen kann, um Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Qigong könne ein Leben lang praktiziert werden, sagt Professor Hu. „Weil die Bewegungen sehr leicht und einfach sind.“ Man müsse dazu nicht zwingend stehen, im Sitzen sei es genauso möglich.

Während in China in nahezu allen Parkanlagen ältere Menschen beim gemeinsamen Qigong zu sehen sind, sei laut dem chinesischen Meister in Deutschland eher Schwimmen, Wandern und der Besuch im Fitnessstudio verbreitet. Dies sei gut, doch ihm fehlen dabei zwei der drei fundamentalen Grundsteine. Bewegung sei vorhanden, doch weder die bewusste Atmung, noch der Geist würden dabei in Anspruch genommen werden. Er empfiehlt für ein langes und gesundes Leben, zwei bis drei kleine Einheiten Qigong in die Woche einzubauen. Das regelmäßige Dehnen bei den Qigong-Einheiten sei zudem wichtig, um flexibel zu bleiben. „Wenn du einen flexiblen Körper hast, wirst du ein besseres Leben im höheren Alter haben“, ist seine Devise. Hu sagt: „Ältere Menschen, die Qigong machen, sehen jünger aus als jene, die keins praktizieren.“ Stolz nennt er seine Seminarteilnehmer als Beispiel.

Die über den Vormittag aufwendig geübten einzelnen Bewegungen werden nun zusammengesetzt und am Stück „durchgetanzt“. Je mehr mitgemacht wird, desto ruhiger und fokussierter wird man selbst. In der Abfolge sind einige Dehnelemente dabei. Obwohl die Teilnehmer ein breites Altersspektrum einnehmen – beweglich sind sie alle gleichermaßen. Nach Seminaren in England, Frankreich und Kornwestheim geht es für den chinesischen Meister wieder zurück in seine Heimat.

„Obwohl ich seit 20 Jahren dabei bin, habe ich immer wieder, so wie heute, das Gefühl ich fange gerade erst an.“

Ralf Grömminger
Seminarteilnehmer

Kaum sitzt der Qigong-Meister aus China am Tisch des kleinen Restaurants der Kornwestheimer Jahnhalle, schnappt er sich einen Mikadostab und versucht ihn in das zylinderförmige Kerzenglas daneben zu werfen. Das Spiel hatte wohl der Besuch zuvor dort vergessen. Der 65-jährige Professor Hu Xiaofei, Leiter seiner eigenen Schule, der KangYang International School, scheint nicht nur körperlich, sondern auch im Kopf jung geblieben zu sein. Zu seinem Qigong-Wochenendseminar sind Teilnehmer aus ganz Deutschland und sogar der Schweiz angereist.

Es ist Sonntagmorgen – 9 Uhr – der Seminar- tag startet mit einer ausgiebigen Dehneinheit, angeleitet von Xiaofei, untermalt mit leiser chinesischer Musik. Seine Anweisungen spricht er auf Chinesisch, seine Tochter, Sissy, übersetzt in gebrochenem Englisch. Wichtige Wörter wie „nochmal“ oder „sehr gut“ hat er jedoch selbst in deutscher Sprache einstudiert.

Der holistische Ansatz des Qigong soll laut Professor Hu nicht nur bei Bluthochdruck, Rückenschmerzen und Diabetes helfen, auch bei zu hohem Blutzucker und mentalem Stress. Ist es womöglich ein Wunderheilmittel?

Unter den knapp 30 Teilnehmern des Seminars, das von der Kornwestheimer Tai-Chi- und Qigongschule „Cosmos“ organisiert wurde, befindet sich auch Heike Oehlschlägel, die extra aus Frankfurt angereist ist. Sie erzählt: „Als Jugendliche habe ich Kampfsport gemacht, dann habe ich mir gedacht, ich mache jetzt mal Kampfsport für Alte.“ Tai-Chi gilt als eine meditative Kampfkunst. Seit 12 Jahren mache sie Taichi und suche sich seitdem immer wieder neue Impulse. „Bei Professor Hu gefällt mir besonders, dass er viel mit der Atmung arbeitet, das haben wir in unserer Schule nicht, das vermisse ich. Er übt sehr viel – ich möchte praktizieren und ich finde es toll, wenn man einfach macht und keine langen Vorträge über die reine Theorie bekommt“, schwärmt die Frankfurterin. Der chinesische Meister demonstriert langsam die Bewegungen und beobachtet währenddessen akribisch seine Teilnehmer – und verbessert sie, sobald er einen Fehler der Ausführung entdeckt. Schritt für Schritt werden einzelne Bewegungsabläufe einstudiert, stets mit der Erklärung, wann und wie geatmet werden soll.

Qigong sei eine Übung, die Krankheiten vorbeugen und ein langes und vor allem gesundes Leben fördere, sagt Professor Hu. Die Bewegungen stehen demnach in Verbindung mit unseren Organen. Beispielsweise reichen schon kleinste Bewegungen wie die Zunge innerhalb der Zahnreihen kreisen zu lassen. Dies stärke die Milz – fördere die Blutzirkulation im Mund und versorge somit auch den Körper mit Energie. Sogar bei dieser scheinbar einfachen

Übung verbessert der Lehrmeister den ein oder anderen.

Qigong ist vor 5.000 Jahren als eine Art Tanz entstanden, der auch „The Great Dance“ (englisch: der große Tanz) genannt wird, erklärt Xiaofei. Der Legende nach herrschte in China zu dieser Zeit extrem humides Wetter, es regnete viel – war sehr nass. Deshalb hatten viele Menschen mit Gelenkproblemen, beispielsweise dem entzündlichen Rheuma, zu kämpfen. Schulmedizin dagegen gab es noch nicht. Inspiriert von der Natur entwickelten sie einen Tanz, um die Gesundheit zu fördern. Für Dehnübungen ahmten sie Vögel nach, imitierten den Gang der Bären und versuchten, wie Schildkröten zu atmen. Die Schildkröte habe einen sehr langen, gleichmäßigen und sanften Atem, sagt der Seminarleiter. Damals glaubten die Menschen, wenn sie wie Schildkröten atmeten, würden sie ein langes Leben erreichen.

Die Praxiseinheiten, die in der Jahnhalle geübt werden, sind natürlich auch naturverbunden. Im lockeren Stand sollten zuerst die Arme über Kopf gebracht und dann mit einem langen Ausatmen die Hände wie eine Welle langsam runter auf Hüfthöhe geführt werden. Die Finger sollten dabei ganz locker bleiben.

Vor rund 1.000 Jahren entwickelte sich der Tanz zu Qigong, welches mit dem Wort „Daoyin“ gleichgesetzt werden kann, – einer Kombination aus Atmen, Bewegung und Geist. Mit Hilfe der Bewegung soll die Atmung länger und gleichmäßiger und so die Konzentration gefördert werden. Dies sorgt für Ruhe und Frieden. „Der Geist ist der Schlüssel“, sagt der Trainer mit mittlerweile 40 Jahren Erfahrung in Qigong.

Bei dem Seminar erklärt Professor Hu, dass bei der Bewegung der Arme es wichtig sei, dass das Qi bis in die Fingerspitzen fließen kann. Qi – ein schwer übersetzbarer Begriff. Am ehesten trifft eine Art Lebensenergie oder Lebensfluss zu. „Qi ist der Ursprung von allem. Es beschützt unsere Gesundheit. Wir können es nicht sehen, aber wir praktizieren Qigong, um

unsere Organe zu pflegen und so ein stärkeres Qi zu bekommen“, versucht der 65-Jährige das Denkmuster hinter der Praxis zu erklären, der einst Student an der Sportuniversität in Peking war. Von seinem Professor, Zhang Guangde – ein berühmter und angesehener Gelehrter – lernte er die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Qigong. Seit den 1990er Jahren ist er selbst Trainer und Lehrer.

Der 70-jährige Seminarteilnehmer Horst Falheier trainiert seit acht Jahren bei Cosmos und findet Tai-Chi mittlerweile besser als das Skigymnastiktraining, welches er auch regelmäßig besucht. „Seit vier Jahren bin ich bei solchen Wochenendseminaren dabei und es ist immer eine Bereicherung. Es tut einfach gut, früher habe ich viel Sport gemacht und als ich in Ruhestand gegangen bin, habe ich mit Tai-Chi angefangen. Ich habe das Gefühl, das repariert meinen Körper. Den Ansatz mit den Meridianen im Körper und Durchblutung finde ich einfach gut.“ Meridiane? Das sind in der TCM „Leitbahnen“ oder Kanäle, verteilt über den gesamten Körper, in denen die Lebensenergie (Qi) fließen soll.

Ein Bestandteil des Qigong sind Bewegungen, die auf die Meridiane im Körper abzielen. Die TCM geht davon aus, dass es für jedes Organ einen Meridian gibt. Blockaden der Meridiane machen sich durch Schmerzen im Körper bemerkbar. Durch dehnen, klopfen, reiben und schütteln können diese Blockaden gelöst werden und machen die Meridiane wieder durchlässig. So könne das Qi wieder frei fließen und das jeweilige Organ sei gestärkt. „Wir benutzen unseren Geist, um das Qi und den Blutfluss zu steuern“, sagt der Lehrer. Als Beispiel zeigt seine Tochter auf ihren Unterarm und meint, wenn der Herzmeridian entblockt sei, habe man ein stärkeres Herz. Auf der Linie der Meridiane liegen Akupunkturpunkte, die durch Qigong stimuliert und massiert werden.

Während der Praxiseinheiten dürfen natürlich auch Fragen gestellt werden. Ralf Grömminger (60) hatte einige. In der Pause meint er:

„Qigong kann ein Leben lang praktiziert werden. Weil die Bewegungen sehr leicht und einfach sind.“

Professor Hu Xiaofei
Qigong-Lehrer