

Serie: Aus der Sicht des Sportlers

Heute: Brigitte Quainoo, Qi Gong Gruppe im Gesundheitspark

Qi Gong als Lebenserfahrung

Wir kamen zu diesem Qi-Gong-Kurs wie die Jungfrau Maria zum Kind.

Ich hatte von dem Qi-Gong-Kurs in der Vereinszeitung gelesen und sagte zu meiner Freundin: „Sollen wir uns das nicht einmal anschauen? Qi Gong, das ist doch sicher so ähnlich wie Tai Ji Quan. Die Bewegungsübungen, wie man sie schon öfters im Fernsehen gesehen hat. Chinesen, die sich völlig synchron und gaaaaanz langsam und unglaublich ästhetisch in einem Park bewegen.“

Klang mal interessant. Gesagt, getan.

Wir gingen zur Einführungsveranstaltung. Hier gab uns Dieter Franke, unser Lehrer, erst einmal eine Einführung in die theoretischen Grundlagen des Qi Gong. Das ist nämlich schon etwas anderes, als wir uns so laienhaft vorgestellt hatten.

Es war viel die Rede von Energiearbeit, Meridianen und viele theoretische Ausdrücke, die uns zuerst wie „spanische Dörfer“ vorkamen. Aber im Verlauf der folgenden Stunden, als dann auch die Praxis hinzukam, verstanden wir so nach und nach, worum es eigentlich im Qi Gong ging. Wir lernten die unterschiedlichsten Übungen. Allesamt nicht schwer, dachten wir zu Beginn ...

Aber diese Übungen hatten es in sich.

Sie erfordern ein hohes Maß an Konzentration und es ist erstaunlich, wie schwierig es sich noch einmal gestaltet, bestimmte Körperpartien einfach nur zu lockern.

Die Übungen, richtig angewendet, lösen auf schier unglaubliche Weise Verspannungen, z. B. im Schulter- und Nackenbereich und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Unser Dieter wurde auch nicht müde, auf seine unnachahmliche Art uns immer wieder auf die Bedeutung der Übungen hinzuweisen. Er sprach stets davon, dass wir die „Energie“ z. B. in unseren Händen spüren können. Ehrlich gesagt dachten wir am Anfang „na ja, der kann uns viel erzählen“ ...

Aber je häufiger und konzentrierter wir die Übungen machten, stellten wir fest: er hatte Recht! Man spürt tatsächlich etwas. Der eine verspürt ein Kribbeln, der andere ein Wärmegefühl. Es ist bei jedem individuell verschieden.

Zwischendurch, wenn unser guter Dieter im Urlaub war, hat er uns interessante Vertretungen besorgt. Einmal hatten wir einen chinesischen Arzt, der uns über traditionelle chinesische Medizin informierte oder ein anderes mal einen „Wünschelrutengänger“.

Rückblickend bleibt uns nur zu sagen, dass uns der Kurs sehr viel Freude bereitet und wir ihn allen Interessierten wärmstens ans Herz legen können.

Schaut einfach mal rein und überzeugt euch selbst!

Brigitte und Otti