ENTSPANNUNG

Mit mir selbst im Einklang

Entspannung und Kraft für Körper und Geist: **QIGONG** bietet eine Auszeit im Alltag.

„Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus“ – eine klassische Qigong-Übung.

Ruhe. Harmonie. Eine Bewusstheit für den eigenen Körper. Und ganz wichtig: Zeit nur für mich. Darum geht es beim Qigong – einer chinesischen Bewegungskunst und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Im Kursraum von Carolin Melcher im Ballettzentrum in Dortmund geht es erst einmal gemütlich zu. Die Teilnehmer tragen bequeme Kleidung, geübt wird auf Socken oder barfuß. „Wir wollen fest auf dem Boden stehen, um das Gefühl zu bekommen, dass wir im Hier und Jetzt sind. Es geht darum, wieder Kontakt zu uns selbst zu bekommen“, erklärt die Körperpsychotherapeutin.

Dann werden erst einmal die Gelenke gelockert und sanft gedehnt, ganz langsam führen die Kursteilnehmer geschmeidige Bewegungen aus. „Die Qigong-Übungen helfen, uns zu regulieren und zu entspannen. Im Alltag haben wir ein ständiges Geplapper im Kopf. Über die Bewegung kommen wir in eine Ruhe und schließlich nach und nach weg von unserem Gedankenkarussell“, erklärt Carolin Melcher.

Prinzipiell ist Qigong für jeden geeignet, Altersgrenzen gibt es nicht, sagt die 53-Jährige. In ihre Kurse kommen junge Menschen, die den stressigen Einstieg in den Beruf erleben oder Job und kleine Kinder unter einen Hut bringen. Sie gibt Kurse in Unternehmen sowie für Studierende der Ruhr-Universität in Bochum. Genauso kommen Menschen bis ins hohe Alter, die etwas für sich tun möchten oder Qigong in einer Reha kennengelernt haben. „Qigong verhilft zu neuen Lebensenergien und zu mehr Lebensfreude“, betont Carolin Melcher, die sich seit mehr als 30 Jahren mit der chinesischen Bewegungskunst beschäftigt. „Es werden Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt, die präventiv und auch bei akuten Erkrankungen helfen können.“

Für alle, die neugierig sind, gilt: Sich darauf einlassen und ausprobieren. Nur so lässt sich herausfinden, ob Qigong ein geeignetes Entspannungsverfahren für einen selbst ist. Die entspannten Gesichter im Dortmunder Ballettzentrum sprechen jedenfalls eine eindeutige Sprache. Neben anspannenden und entspannenden Bewegungen sind Atmung und Bewusstsein die weiteren wichtigen Säulen der Qigong-Übungen – die drei goldenen Schlüssel, wie Carolin Melcher sagt. Die Übungen sollen dem Atem Raum geben, damit er sich selbst regulieren kann. Die Kursteilnehmer stellen sich vor, dass ihr Scheitel mit dem Himmel verbunden ist. Der Körper richtet sich auf, der Atem wird ruhiger und gleichmäßiger. „Qigong hat außerdem viel mit Vorstellungskraft und Visualisierung zu tun“, erklärt Carolin Melcher. Die Teilnehmer werden zu stehenden Säulen, spannen einen Bogen und werfen den Blick nach hinten. „Ganz wichtig ist mir, dass meine Kursteilnehmer lernen, sich wieder selbst zu spüren. Denn das ist vielen leider im Alltagsstress verlorengegangen.“

Die positiven Wirkungen, die der chinesischen Bewegungstechnik zugeschrieben werden, sind vielfältig. Qigong soll das Wohlbefinden fördern und das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System stärken. Die sanften Bewegungen helfen bei muskulären Verspannungen und anderen körperlichen Beschwerden. Körper und Geist werden entspannt – gleichzeitig werden Achtsamkeit und Konzentration gefördert. „Dabei geht es in erster Linie darum, sich selbst zu helfen. Über die Bewegungen beschäftigt man sich mehr und mehr mit sich selbst und spürt intuitiv, was gut für einen ist“, beschreibt Carolin Melcher. Die Dortmunderin selbst ist über die chinesische Kampfkunst Taijiquan zum Qigong gekommen. „Dann wollte ich wissen, wo die Wurzeln des Ganzen liegen, und bin mehrmals nach China gereist, um mich aus erster Hand traditionell weiterbilden zu lassen.“ So hat Carolin Melcher viele persönliche Kontakte in das Ursprungsland der Bewegungskunst geknüpft – die bis heute bestehen.

Wer anfängt, sich mit Qigong auseinanderzusetzen, merkt schnell: Es gibt viele unterschiedliche Stile und Schulen mit verschiedenen Schwerpunkten, die sich in der langen Tradition ausdifferenziert haben. Auch hier gilt es herauszufinden, was für einen selbst das Richtige ist. Carolin Melcher verbindet unterschiedliche traditionelle Schulen. Ihr ist wichtig, dass ihre Kursteilnehmer die Lehre auch in ihren Alltag integrieren können: „Zum Beispiel beim Zähneputzen auf die Atmung und Körperhaltung zu achten, statt schon im Kopf beim nächsten Termin zu sein oder im Stau auf den Körper zu achten, um Stress zu erkennen und frühzeitig abzubauen.“ Um das zu schaffen, gilt: üben. Das steckt schon im Namen der Bewegungskunst. Denn der Begriff Qigong bedeutet übersetzt so viel wie Arbeit oder üben mit dem Qi, also mit der Lebensenergie. (awu)

INFOS: WWW.QIGONG-TAICHI-DORTMUND.COM

Zur Ruhe kommen beim stillen Qigong.

Das Qi soll fließen: Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) strömt die Energie durch die Leitbahnen eines Lebewesens, durch die sogenannten Meridiane. Diese Lebensenergie ist das Qi – gesprochen übrigens „Tschi“. Laut TCM wird durch eine Krankheit oder eine Veränderung des Wohlbefindens der Energiefluss gestört oder blockiert. Das Ziel ist, die Energie zu regulieren und wieder gleichmäßig durch den Körper fließen zu lassen. Qigong gilt dabei in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Selbstheilungsmethode.

Jahrtausende alt: Die Qigong-Übungen sind viel älter als der Begriff selbst. Dieser wurde erst in den 1950er Jahren in China als Oberbegriff für verschiedenste Gesundheits- und Selbstbehandlungsmethoden etabliert. Dabei liegen die Ursprünge viel weiter zurück. Hinweise auf die Bewegungskunst gibt es beispielsweise auf Seidentüchern, die in einem chinesischen Grab gefunden wurden und aus der Zeit um 200 vor Christus stammen sollen. Darauf zu sehen sind Menschen, die ihren Körper in verschiedenen Stellungen dehnen. Die Übungen werden heute teilweise noch gelehrt.

Führt durch den Kurs: Qigong-Lehrerin Carolin Melcher.

Die Energie soll fließen.

Viele Übungen beginnen im schulterbreiten Stand.

KURSKOSTEN

Qigong ist ideal für alle, die lernen möchten, wie man richtig entspannt. Um Bewegungs- und Haltungsfehler bei den Übungen zu vermeiden, empfehlen wir die Teilnahme an einem professionellen Kurs. Bei erfolgreicher Teilnahme zahlen wir Ihre Kursgebühren.
Unsere Mitglieder erhalten jährlich bis zu 200 EURO für den Besuch von maximal zwei zertifizierten Sport- oder Gesundheitskursen. Informationen und eine Übersicht der Städte, in denen Kurse starten: WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE 2435)