

28. Mai 2019

Tiefenentspannt von Kopf bis Fuß

QIGONG Knapp 15 Leute, ein Lehrer und meditative Musik – mehr braucht es nicht für den Qigong-Kurs der Höchststadter VHS.



Eine Kursteilnehmerin übt einen Bewegungsablauf.

Fotos: Karina Brock



Martin Amendt macht vor.
undefined



Dann kommen die Kursteilnehmer.



undefined
undefined

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED *KARINA BROCK*

Höchstädt — „Ganz entspannt. Gewicht verlagern. Langsam den Fuß vom Boden lösen.“ Entspannt sieht es aus. Entspannend ist es durchaus. Aber so einfach, wie man es sich vielleicht vorstellt, ist es nicht.

Die Rede ist von Qigong. Laut Duden eine „der chinesischen Tradition entstammende Heil- und Selbstheilermethode, bei der Atem, Bewegung und Vorstellungskraft methodisch eingesetzt werden, um Herz-, Kreislauf- und Nervenerkrankungen zu behandeln“.

Ausgleich zum Alltag

So weit geht Trainer Martin Amendt nicht gleich. „Qigong ist tatsächlich ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und kann sowohl präventiv, als auch kurativ eingesetzt werden.“ Jedoch sei diese „meditative Bewegungskunst“ – als Sport würde Amendt Qigong nicht bezeichnen – zunächst einfach entspannend. Sie soll den Geist ansprechen, die Gedanken und Probleme des Alltags geraten in den Hintergrund. Die Aufmerksamkeit ist beim eigenen Körper, man kommt zur Ruhe. „Es soll einen Ausgleich schaffen zum oft stressigen Alltag“, so Amendt.

Unterschätzen sollte man die Übungen jedoch nicht. Gerade in der Langsamkeit liegt eine Herausforderung. Sie spricht unterschiedliche Muskelgruppen an, lockert, dehnt, man trainiert Gleichgewicht und vor allem Achtsamkeit: „Ein bewusster Gegenpol zu Stress und Hektik. Man muss nichts leisten, tut aber etwas und achtet dabei nur auf sich, seinen Körper, seine Atmung“, erklärt der Lehrer. Außerdem: Man muss sich konzentrieren, zumindest einem Anfänger erschließen sich die fließenden, zum Teil ungewöhnlichen Bewegungen nicht von selbst. Aber genau darin liegt auch die Entspannung. Die Konzentration auf die Abläufe, darauf, den eigenen Körper zu spüren, lässt kaum andere Gedanken zu.

Überall durchführbar

Besonders von Vorteil ist, dass sich die Übungen gut in den Alltag integrieren lassen. Man kann alleine zu Hause üben, im Park, in der Mittagspause. Und je öfter man übt, desto selbstverständlicher werden die Abläufe, desto weniger muss man sich auf einzelne Bestandteile konzentrieren. „Es gerät alles in Fluss, auch die Atmung. Man bringt das Qi zum Fließen“, beschreibt Amendt schmunzelnd. „Aber man könnte auch einfach sagen, dass man Entspannung trainiert.“

Der Selbsttest zeigt: Wenn man mit fernöstlichen Klängen, meditativen Bewegungen und einem kleinen Hauch von Esoterik nichts am Hut hat, könnte man sich etwas verloren fühlen, vielleicht sogar peinlich berührt. Lässt man sich aber darauf ein und macht einfach mit, dann wirken die Bewegungen entspannend, man kommt runter, bekommt den Kopf frei von Sorgen und Problemen. Fazit: Es macht Spaß, bringt Gelassenheit und gute Laune.

Copyright © Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG