

Qigong

Die Entdeckung des inneren Lächelns



Alles beginnt mit dem Atem. Wenn er frei strömen kann, dann geschieht Bewegung. Es entfaltet sich die Lebensenergie. Qigong, ein Schatz aus der östlichen Medizin, hilft auch den Menschen in unserer Kultur, wieder „in Fluss“ zu kommen.

Text ■ Gerlinde Knoller

Ein Sonntagabend geht zur Neige. Nur noch einzelne Spaziergänger sind im Augsburger Wittelsbacher Park anzutreffen. Im Rudolf-Diesel-Hain, dem Japangarten, haben sich mehrere Dutzend Menschen zu „Qigong im Park“ versammelt – angeleitet von Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Leiterin des Qigong-Zentrums Augsburg. Mithilfe der Vorstellung richten sie sich zunächst nach oben, zum Himmel, aus, „wie eine Marionette, die an Fäden hängt“. Auch verwurzeln sie sich nach unten, zur Erde hin, die Stabilität gibt. Jetzt beginnen die Übungen mit den langsamen, bewussten Bewegungen, die kennzeichnend für Qigong sind. Qigong ist in all seiner Vielfalt der Traditionen und Schulen Bestandteil der Jahrhunderte alten chinesischen Medizin. Es spricht Körper, Geist und Seele an und stellt damit ein ganzheitliches Konzept der Gesundheitspflege dar. Übersetzt heißt Qigong „Pflege der Lebensenergie“. Aus Sicht der östlichen Medizin ist der Mensch dann gesund, wenn das „Qi“ – der Atem bzw. die Lebensenergie – frei durch die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, strömen kann. Um dies zu fördern, sind die Übungen sanft, geschmeidig und langsam. In ihnen verbinden sich Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie helfen, nicht nur die Persönlichkeit und die Kreativität zu entfalten, sie unterstützen auch Heilungsprozesse bei Krankheiten. Gleichzeitig dienen sie zur besseren Beweglichkeit und Gelassenheit. Zuzana Seb-

ková-Thaller ist eine erfahrene Qigong-Lehrerin und Ausbilderin. Sie zählt zu den Pionierinnen des Qigong in Deutschland. Ihr besonderes Anliegen ist es, mithilfe der östlichen Methoden die Wurzeln und den Reichtum der eigenen Kultur wieder zu entdecken. Zuzana Sebková-Thaller schlüsselt die wichtigsten Begriffe auf, die kennzeichnend für Qigong sind.

Der Atem

Alles beginnt mit dem Atem. Er ist die Grundbewegung unseres Lebens. „Wir atmen alle. Der Atem ist ein Geschenk“, so Sebková-Thaller. „wenn uns das bewusst wird, nehmen wir jeden Atemzug ganz anders an und auf.“ Dann weitet er die Innenräume unseres Körpers und versorgt sie mit mehr Energie. Der Atem öffnet den Brustkorb und schließt ihn wieder in der waagrechten Ausrichtung. Dadurch gerät der Körper in ein leichtes Schaukeln – er steigt aber auch gleichzeitig und sinkt. Diese komplexe Atembewegung bringt die Wirbelsäule in eine wellenartige Schwingung. Durch diese Bewegung wird die Energie entfaltet und zum Gehirn und den inneren Organen transportiert. Die Übung „Das Qi wecken“ stimmt in den Atemrhythmus ein. Die steigende und sinkende Bewegung der Hände vor dem Körper wird durch die ganzkörperliche Atembewegung getragen. Allmählich werden die Bewegungen ausgeglichener, der Atem reguliert sich und die Gesichter wirken entspannter. Was jetzt geschieht, so Sebková-Thaller, ist die Entdeckung des „inneren Lächelns“.

Die Sinne

„Wir sind es gewöhnt, sehr viel zu sehen und wenig zu hören“, meint Zuzana Sebková-Thaller. Im Wittelsbacher Park ermuntert sie die Übenden dazu, die Sinne zu entfalten: „Jede Zelle riecht und hört und sieht, schmeckt und fühlt – und genießt!“ Draußen, in der Natur, geht das natürlich leichter. Es weht an diesem Abend ein leichter Wind, Vögel zwitschern, und wer das Glück hat, in der Sonne zu stehen,

bekommt noch ein paar wärmende Strahlen von ihr ab. Die Sinneswahrnehmungen haben, so Sebková-Thaller, „etwas mit Freude und Genuss zu tun“. Wenn wir uns selbst und unser Leben aus ganzem Herzen bejahen können, dann entfaltet sich die „Kraft der Resonanz“. Aus dieser Kraft kann der Übende dann ohne Mühe schöpfen.

Das Herz

Diese Bejahung unserer selbst, der Mitmenschen und dessen, was um uns herum geschieht, strömt aus unserem Herzen. „Wohin unser Herz schaut, dort blühen die Räume“, meint Sebková-Thaller. Immer wieder verbinden sich bei den Qi-



gong-Übungen die Hände mit dem Herzen, das in der „absoluten Mitte“ des menschlichen Körpers liegt. Aus diesem Schnittpunkt aller Körperachsen entfaltet sich die Kraft der Liebe. Qigong hilft dabei, diesen „Herzensblick“ einzunehmen.



Sebková-Thaller: Wenn ein Mensch den anderen „mit dem Herzen anblickt“, dann entwickelt sich „Resonanz.“ „Dann fließt es zwischen diesen Menschen. Genauso verhält es sich mit dem eigenen Körper: Wenn der Mensch in seinen Körper hinein lächelt, dann führt das zu Entspannung. Dann lösen sich Blockaden. Alles ist wieder im Fluss.“

Die Polarität

Der Mensch ist ausgespannt zwischen Himmel und Erde. Wer Qigong übt, dem werden diese Polaritäten in besonderer Weise bewusst: Er erdet sich, indem er mit Hilfe der Vorstellungskraft Wurzeln wachsen lässt. Gleichzeitig lässt er sich mit Hilfe eines unsichtbaren Fadens vom Himmel auf- und ausrichten. Die geöffneten Hände verbinden die Tiefen,



die Weiten und die Höhen. Die Arme beugen und strecken sich, spannen sich an und lösen sich wieder. „Wie das „Ein-und-Aus“ des Atems gehören alle Polaritäten zur Schöpfung. Polarität ist eine Grundbewegung unseres Lebens.“

Wissenswertes

„Qigong kann jeder lernen, jeder, der es möchte“, ist Zuzana Sebková-Thaller überzeugt. Qigong-Kurse finden sich sowohl bei den Volkshochschulen, als auch in privaten Qigong-Schulen. Wer sich mehr vertiefen möchte, kann sich auch zum Qigong Kursleiter und Lehrer ausbilden lassen. Wichtig ist sowohl bei den Einführungskursen, als auch bei der Qigong Ausbildung, dass die Lehrer die betreffenden Qualifikationen besitzen. Die Dozenten sollten ein Gütesiegel des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taiji (DDQT) nachweisen können.



Informationen www.qigong-augsburg.com