

Stark und ausgeglichen dank Qi Gong

Meditation und Bewegung helfen in schwierigen Zeiten.

Corona ist gerade für Menschen, die mit Ängsten, Einsamkeit oder Depression kämpfen, eine Belastung. Wenn ich die Nachrichten gesehen hatte, stand nachts das Gedankenkarussell nicht still: Kannst du noch gefahrlos jemanden treffen? Was passiert, wenn deine Mutter erkrankt? Nur wenn ich mich regelmäßig aufs Meditationskissen setze und Qi Gong übe, kann ich meinen Alltag bewältigen. Ein Erfahrungsbericht.

Auf Socken oder in Turnschuhen sowie mit Mundschutz betreten nach und nach neun Erwachsene den "Kulturraum Alter Kuhstall" auf dem Hof Lütke-Jüdefeld, Gasselstiege 115. Sie breiten ihre Decke aus, nehmen den Mundschutz ab und machen es sich auf ihren Sitzkissen bequem. Eine ist schon da: Elli Fieker, Leiterin des Kurses "Qi-Gong-Grundlagen und daoistisches Yoga", freitags von 17:30 bis 19 Uhr. Sie ist Gründungs- und Vorstandsmitglied des Vereins TaijiDao Münster e.V., der im nächsten Jahr 20 Jahre alt wird. Elli hat außer einer Ausbildung zur Taiji- und Qi Gong-Lehrerin auch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin mit Schwerpunkt traditionelle chinesische Medizin (TCM) absolviert.

Im ersten Teil der Trainingseinheit stehen Entspannung, Meditation oder Gedankenreisen auf dem Programm. Untermalt von sanfter Musik leitet Elli eine Basisentspannung an, bei der wir die Aufmerksamkeit in alle Teile des Körpers lenken. Qi Gong ist die Arbeit – manche sagen auch das Spiel – mit der Körperenergie. Ein gesunder Körper wird von Lebensenergie durchströmt. Wärme und Prickeln sind Zeichen von Lebendigkeit. Mit zunehmendem Alter und durch Stress, schlechte Ernährung oder Mangel an Bewegung nimmt die Lebensenergie ab, der Körper wird steifer und undurchlässiger. Ich folge Ellis Stimme: Meine Stirn glättet sich, die Kiefermuskulatur lässt alle Anspannung los. Die Schultern werden weit und offen, dann die

Ober- und Unterarme, die Handgelenke und die Hände bis in die Fingerspitzen. Die Wirbelsäule lockert sich vom ersten Halswirbel bis zur Steißbeinspitze. Nachdem wir anfangs dreimal tief ein- und ausgeatmet haben, atme ich jetzt nach und nach immer ruhiger. Ab und zu entspannt sich jemand so sehr, dass er einschläft. Über die Entspannung von Brust und Bauch, Leisten und Hüften gelangen wir zu den Beinen und schließlich zu den Füßen. "Spürt einmal, ob ihr jeden einzelnen Zeh wahrnehmen könnt", so Elli.

Jetzt stellen wir uns hüftbreit hin und schütteln den Körper aus den Kniegelenken heraus. Dadurch beleben wir den Körper und lockern verspannte Stellen. Wir nehmen Hände und Arme dazu und schütteln auch das Gesicht aus, wobei merkwürdige Laute entstehen können. Nach fünf bis zehn Minuten Schütteln stehen wir kurz still, breiten die Arme aus und spüren nach. Vom Herz her scheint mein Blut bis in die Finger- und Fußspitzen zu fließen. Alles ist warm und lebendig.

Anschließend leitet Elli Dehn-, Gelenk-, Atem-, Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen an. Im Qi Gong werden die fünf Wandlungsphasen Holz (Frühjahr), Feuer (Sommer), Erde (Spätsommer), Metall (Herbst) und Wasser (Winter) unterschieden. Das Training ist meist auf die jeweilige Wandlungsphase abgestimmt. Die Übungen können aber zu allen Jahreszeiten durchgeführt werden. Die meisten davon betreffen den ganzen Körper. Selbst das kreisförmige Drehen eines Fingers zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand – ruhig und achtsam ausgeführt – wirkt beruhigend und entspannend bis in den Kopf.

In Corona-Zeiten helfen mir besonders Übungen, die die Mitte stärken: Dazu gehört die Schmetterlingsübung, die Elli jetzt mit uns macht. Im Schneidersitz auf dem Boden sitzend flattern wir mit den

aufgestellten Knien, auf denen die Hände liegen, nach außen Richtung Boden, anschließend dehnen wir die Knie mit leichtem Druck einige Sekunden ebenfalls nach außen. Eine weitere Übung: Im Schneidersitz kreisen wir mit dem Oberkörper langsam um die Körpermitte.

Am offenen Fenster machen wir dann eine "Öffnen- und Schließen"-Übung. Wir stehen hüftbreit, das Becken leicht nach hinten gekippt, und schließen die Augen. Mit der Einatmung breiten wir die Arme seitlich auf Brusthöhe aus, die Handinnenflächen zeigen nach oben, die Daumen sind nach hinten gestreckt. Dabei öffnet sich der Brustraum, während sich die Schulterblätter schließen. Beim Ausatmen beugen wir uns mit dem Oberkörper etwas vor und führen die Arme so zusammen, dass wir uns quasi selbst umarmen. Dabei schließt sich sanft der Brustraum und der obere Rücken öffnet sich.

In der letzten Viertelstunde trainieren wir meist wieder im Sitzen oder Liegen. Heute leitet Elli die Vorstellungsübung "Sitzen wie ein Berg" an, bei der wir uns im Sitzen einen Berg vorstellen und uns allmählich in diesen verwandeln. Das erzeugt bei mir ein tiefes Gefühl von Ruhe. Am Ende tauschen wir unsere Erfahrungen mit den Übungen aus und gehen entspannt und gestärkt ins Wochenende. d

Elli Fieker ist Lehrerin für Taiji- und Qi Gong im Verein TaijiDao Münster.

