

## Qigong – Harmonie mit Geist und Körper

Eine Woche nach unserem Lehrgang mit Dorin Genpo Zenji sollten wir weitere Möglichkeiten kennen lernen ZEN zu üben. Einmal im Jahr findet traditionell unser Oldielehrgang statt. Dieses Jahr stand der Lehrgang aber für alle Mitglieder unserer Interessengemeinschaft offen. Gabi Fischer-Lind führte uns in die Welt des Qigong.

Gabi Fischer-Lind ist Lehrerin für Qigong und Taijiquan im Budo Studien Kreis Hombu Dojo Budokan. Sie begann mit 7 Jahren, unter der Anleitung Ihres Vaters Werner Lind, Karate zu lernen. Später spezialisierte sie sich aber für Qigong und Taijiquan und studierte traditionell chinesische Medizin. Heute lehrt sie diese Übungsformen im Dojo in Bensheim und bietet zahlreiche Lehrgänge jedes Jahr an.

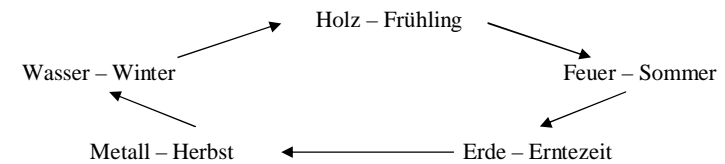
Qigong bedeutet „Bearbeiten der Energie“ oder aber auch „Kultur der vitalen Energie“. Die Übungen des Qigong beruhen auf Erkenntnissen der alten traditionellen chinesischen Medizin und orientieren sich an der inneren Stärkung und Lenkung des Qi (Energie). Es hilft uns die persönliche Lebensenergie zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Sobald das Gleichgewicht der Energie in unserem Körper gestört ist, wirkt sich das auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus. Man kann mit diesem Übungssystem Krankheiten vorbeugen und seine Gesundheit wieder herstellen. Denn nur da, wo die Energie harmonisch fließt, ist der Mensch gesund. Durch „einfache“ Bewegungen von Händen und Körper sollten wir lernen Blockierungen in uns zu lösen, damit unsere Energie besser fließen kann.

Das Qi gilt in der chinesischen Weltanschauung als die belebende Kraft, die alle Lebewesen durchströmt. Vom Einfachen bis zum sehr Anspruchsvollen reicht das weite Feld der vielzähligen Übungen, die auch den seelisch-mental Bereich mit einbeziehen. Wir sollten beide Seiten an diesem Wochenende kennen lernen.

Gabi Fischer-Lind zeigt uns als erstes einen kleinen Einblick in das I Ching Ching, welches ein Kampfkunst orientiertes Qigong darstellt und somit einen weiterer wichtiger Bestandteil für das Üben von ZEN-Karate ist. Jedoch sollte dies nicht der Hauptbestandteil unseres Lehrganges sein, denn neben der körperlichen Übung sollte auch die spirituelle Entwicklung angestrebt werden. Qigong ist ebenso eine Bewegungsmethode um Ruhe, wieder zu sich selbst und zu seiner Natur zu finden. Voraussetzung dafür ist eine ruhige und tiefe Atmung sowie geistige Konzentration auf die Bewegungsabläufe. Wir lernten drei verschiedene Übungsstile. Es kam nicht darauf an überaus gelenkig zu sein, sondern es stand viel mehr das Üben der einzelnen Formen im Vordergrund.

Chang Mi Gong war unsere erste Übung. Gabi Fischer-Lind lehrte uns die Basisübung. Diese Basisübung besteht aus sanften Wirbelsäulenbewegungen, die zu einer sehr bewussten und äußerst feinen Durchlässigkeit in den Wirbeln und allen Gelenken des Körpers führen sollen. Die sanften und vielseitigen Wellen-, Pendel - und Drehbewegungen der Wirbelsäule lösen Verspannungen im Körper von innen nach außen. Relativ schnell machte sich diese wohltuende Wirkung in unserem Körper bemerkbar und allmählich entspannten wir uns von unseren Alltagslasten.

Wuxing Gong war unsere nächste Übungsform, die so genannte „5 Elemente Übung“. Es ist die Lehre der Fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und dient zur Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt ebenso wie zwischen den einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus. Diese fünf Elemente beeinflussen sich gegenseitig und zeigen das Werden, die Wandlung und das Vergehen. Die wechselnden Phasen wurden uns an Hand der Jahreszeitenfolge verdeutlicht und jedem Element wurde eine Übung zugeordnet.



Unsere letzte Übung die uns Gabi Fischer-Lind lehrte ist Wuqinxin – Der Kreis der Tiere. Sie bestand aus je einer Bewegung der fünf klassischen Qigong-Tiere Hirsch, Affe, Bär, Kranich und Tiger. Wuqinxin zählt in China zu den ältesten noch heute praktizierten Qigong-Formen. Jedem Tier werden verschiedene Übungen zugeordnet, wobei man versucht sich in dieses Tier hineinzusetzen. Diese einzelnen Übungsfolgen wirken auf die inneren Organe und Funktionskreisläufe. Die Nachahmung der Bewegungen und Haltungen der Tiere bewirkte bei vielen eine gewisse Aufheiterung der Stimmung. Jedoch halfen Sie uns auch unsere Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und unseren Gleichgewichtssinn zu schulen.

Um Gabi Fischer-Lind auch etwas von unserer schönen Natur und Landschaft zu zeigen, machten wir nach unserem intensiven Training einen kleinen Ausflug in den Spreewald. Jedoch sollte dies nicht nur Spaß mit sich bringen... Somit machten wir eine Paddeltour, wo auch viel Kraft im körperlichen und geistigen Sinne gefragt war. Denn es gibt viele Wege die zum Ziel führen und der ein oder andere verirrt sich des Öfteren. Doch am Schluss kamen alle trotz einsetzenden Regen wohlbehalten an und der Abend konnte nach einem leckeren Mahl in Ruhe in gemeinsamer Runde im Dojo ausklingen.

Wir haben an diesem Wochenende viel gelernt und sind zur Erkenntnis gekommen, dass ZEN in vielerlei Hinsicht praktiziert und geübt werden kann. Qigong ist eine Kombination von Bewegung, Atmung und Meditation. Es macht den Kopf „still“ und „leer“, das heißt den Geist ruhig und das emotionale Leben harmonisch. Man kann auch sagen Meditation in Bewegung und in Einklang mit der Natur und sich selbst. Qigong koordiniert den Atem mit langsamen, weichen und fließenden Bewegungen und die Übungen sind zugleich ruhig und kraftvoll, elegant und dynamisch sowie entspannt und konzentriert. Die geistige Konzentration und die gleichzeitige tiefe körperliche Entspannung bewirkte bei uns ein Gefühl von Klarheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Auch Gabi Fischer-Lind fühlte sich sehr wohl bei uns und will uns nächstes Jahr wieder besuchen. Die Schüler und Lehrer der Interessengemeinschaft ZEN-Karate bedanken sich bei Gabi Fischer-Lind für die lernreiche Einführung in das Qigong und das gemeinsame Üben.

Stephanie Menz  
Schülerin des ZEN-Karate e.V.