

Welt umarmen, Wolken auseinanderschieben

„Qigong in der Stadt“ startet wieder: Los geht es ab 16. August / Jeder kann mitmachen, die Veranstaltung ist kostenlos

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
YVONNE WEIRAUCH

Schorndorf.

Meditative Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind – bereits im vierten Jahrhundert vor Christus berichten chinesische Schreiber von körperlicher Betätigung als „Übungen zur Lebenspflege“. Einige Hundert Jahre später sind diese Übungen weiterentwickelt und unter dem Namen Qigong zusammengefasst. „Qi“ steht für die Lebensenergie, „Gong“ bedeutet Arbeit und Übung.

Bewegung an der frischen Luft

Seit nun schon mehr als zehn Jahren bietet die SG Schorndorf das ehemals nur für die Mitglieder der Gruppen gedachte „Ferienüberbrückungsangebot“ für alle Interessierten an. Die Idee ist zwischenzeitlich enorm gut angenommen worden. Und so heißt es auch in diesem Jahr wieder: Bewegen und durchatmen an der frischen Luft – das Programm „Qi Gong in der Stadt“ startet am Mittwoch, 16. August, auf der Rasenfläche an der Friedhofstraße. Jeder kann zur kostenlosen Einheit kommen, jeder darf mitmachen.

Der Kurs diene dabei hauptsächlich der Gesundheitsprävention, wie TaiChi- und Qigong-Lehrerin Claudia Frank berichtet. „Das Sommerferienprogramm ist ein kostenloses Mitmachprogramm zur Vorstellung unseres Abteilungsangebotes“, berichtet Frank, die seit mehr als 20 Jahren Qigong



Ruhige, fließende Körperübungen werden unter anderem beim Qigong ausgeführt.

Archivfoto: Schneider

praktiziert. „2006 haben wir am Labyrinth für unsere Abteilungsmitglieder mit dem Üben im Freien begonnen, um Erlerntes in den Ferien zu vertiefen.“ Aus der Idee der Deutschen Qigong-Gesellschaft „Qigong im Park“ sei bei der SG ab 2013 im Schlosspark „Qigong in der Stadt“ geworden. „Seit 2021 sind wir mit diesem Programm auch beim Turngau dabei.“

Claudia Frank hat 1999 über ein Kursprogramm der SG begonnen und von 2001 bis 2006 die Lehrerausbildung für Tai Chi Chuan und Qigong an der Sebastian-Kneipp-

Akademie in Wörishofen gemacht: „Ich suchte eine Bewegung zur Regeneration von Rücken- und Schulterschmerzen nach Sportverletzungen.“ Sie freut sich, dass es jetzt wieder mit „Qigong in der Stadt“ losgeht – allerdings gilt ein intensiver Blick auf die Wettervorhersagen. Da in den vergangenen Tagen die Temperaturen und der Regen schon ein Gefühl von Herbst aufkommen ließen, hofft Frank, dass die kommenden Wochen noch etwas sommerlicher werden, denn bei Regen fällt das Angebot gänzlich aus. „Wir entscheiden von Termin zu Ter-

min und sicherheitshalber bin ich bei jedem Termin vor Ort, falls es Fragen gibt oder jemand unsicher ist, ob es stattfindet oder nicht.“

Für wen ist Qigong geeignet?

Wer kann mitmachen und was ist Qigong überhaupt? Claudia Frank lacht: „Wer neugierig ist, etwas Neues auszuprobieren, kann in jedem Alter beginnen – je früher, umso besser für den Körper. Aber auch ein später Beginn hilft, bereichert und macht Freude, sich mit etwas Neuem auseinanderzusetzen. Unsere Mitglieder sind zwischen 39 und 86 Jahre alt.“ Die langsamen, gleichmäßigen Bewegungen belasten weder Gelenke, Knochen noch Muskeln und können so von Menschen jedes Alters ausgeführt werden. Der Blutkreislauf wird angeregt und die selbstheilenden Kräfte werden gestärkt. Der große Überbegriff sei Kung Fu – etwas mit Übung, Leidenschaft und Fleiß zur Meisterschaft bringen. „Im Qigong, der Arbeit mit der Lebensenergie, haben wir wiederholende Übungen, die vor allem der Gesunderhaltung dienen.“

Tai Chi Chuan, das Schattenboxen, habe eine größere Ordnungs- und Regulationsfunktion. Man erlerne eine Form beziehungsweise Choreografie und die Hintergründe des Selbstverteidigungsaspektes mit Partnerübungen kennen.

Frank: „Bei unserer „Weng Chun Kung Fu“-Gruppe, die seit 2012 zu unserer Abteilung gehört, ist der Selbstverteidigungsaspekt ausgeprägter und wird kontaktintensiv in Partnerübungen geübt.“ Qigong wirkt

sich in erster Linie positiv auf allerhand Krankheitsbilder aus. Die SG Schorndorf nennt auf ihrer Webseite unter anderem Arthrose, Bluthochdruck sowie Rücken- und Herzerkrankungen. Am 16. August geht es also – sofern es nicht regnet – los. Weitere Termine in den Sommerferien sind dann am 23. und 30. August sowie am 6. September.

Wo ist der passende Ort?

Den passenden Ort für die Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen hat Claudia Frank in der Friedhofstraße auf einem Grünstreifen neben dem alten Friedhof gefunden. Warum dort? Claudia Frank erläutert: „Beim Labyrinth haben wir einen ruhigen Ort mit wenig Durchgangsverkehr. Als Übungs- und Kursleiterin gehe ich mit gutem Beispiel und Selbstverständnis voran. Ich zeige, wie schön es ist, die Welt zu umarmen, in den Himmel zu schauen und die Wolken auseinanderschieben – alles Bezeichnungen für Qigong-Übungen. Ich glaube, der Blick auf Entschleunigung kann sich verändern.“

Info zu „Qigong in der Stadt“

Start ist am Mittwoch, 16. August, von 19 bis 20 Uhr auf der Rasenfläche an der Friedhofstraße. Weitere Termine: 23. und 30. August sowie am 6. September. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Regen findet das Angebot nicht statt. Weitere Informationen zum Abteilungsgeschehen unter Telefon 0 71 81/6 63 81 beziehungsweise bei der Abteilungsleitung (Internet: www.sg-schorndorf.de/taichi-kungfu).