

Erneuerung durch Muskelkater

VORBILD Ein chinesischer Professor der Medizin und QiGong-Großmeister zeigt die Kunst der sanften Bewegung.

BOTSCHAFT Die Lebensenergie Qi in den Meridianen wird durch Übungen und Klopfen mit dem Meridianball aktiviert.

VON DAGMAR FUHRMANN

DIETFURT. Das sieht doch so einfach aus und kann doch eigentlich nicht so anstrengend sein, denkt man. Aber nur solange, bis man selber mitmacht. Dann ändert man seine Meinung sehr schnell. Nach einigen Minuten Arm kreisen und Arm hochhalten möchte man eigentlich eine Pause einlegen, weil die Muskeln nicht mehr mitmachen. Da aber alle anderen offenbar keine Probleme haben, möchte man auch nicht unbedingt Schwäche zeigen. „Pause machen“, empfiehlt Marlene Gmelch-Werner dennoch. Sie bietet über „Naturkontakt“ Qi-Gong-Kurse an und steht an diesem Abend ausnahmsweise mit in der Reihe der Qi-Gong-Schüler, denn vorne steht Sui QingBo ein Großmeister des Qi-Gong und ein Professor für chinesische Medizin. Er macht den Schülerinnen und den beiden Schülern vor, wie die Bewegung im QiGong aussehen. Weich und fließend sind seine Bewegungen, im Hintergrund läuft leise Musik, die geeignet ist zum Meditieren.

Lebensfreude und Humor

Sui QingBo ist 62 Jahre alt, seinem Gesicht ist das nicht anzusehen. Er strahlt Lebensfreude und Humor aus. Und er zwingt einen, genau hinzuhören, was er zu sagen hat, denn sein Deutsch enthält einige Wortschöpfungen und auch die Aussprache ist gewöhnungsbedürftig. Im Laufe des Abends versteht man ihn zunehmend besser und man möchte kein einziges Wort versäumen. Sein Motto sei „HB“, das habe nichts mit dem Hofbräuhaus oder der Zigarettenmarke zu tun, sondern bedeute harmonische Botschaft, sagt er und lacht dabei über beide Ohren.

Zunächst verteilt er ein Gerät an die Teilnehmer. Mit ihm klopfen sich alle die Wirbelsäule und den Rücken und die Innenseite der Arme ab. Dadurch soll das Qi, die Lebensenergie in den Meridianen besser fließen und so allerlei Gebrechen vorbeugen. Vieles gehe von der Halswirbelsäule aus, man müsse sich nur Pferde anschauen, wie sie ihren Kopf halten, wenn sie schlecht gelaunt sind.

„Falls der liebe Gott mich ruft, sage ich, bitte warten muss klopfen“, scherzt er und klopft sich den Hals. Die Teilnehmer sollen sich die „Halskante“ klopfen und sie sollen sich „etablieren“. Und bevor sie den Computer anmachen, soll man sich erst entsprechend durchklopfen. Sie sollen die muskuläre Seite anspannen und die Wirbelbögen entspannen und auch die Beckenschaukel, sagt er und macht einen Katzenbuckel.

Wolken teilen und Affen abwehren

Während die Qi-Gong-Schüler ihre Arme und Hände bewegen und die Übungen machen, die so poetische Namen wie „Wolken teilen“, „Affenabwehr“ und „über den See rudern“ haben, erklärt der Meister weiter. Das Gewebe sterbe ab und erneuere sich immer wieder.

Darum brauche ein Mensch Bewegung. Wenn es nach dem QiGong am nächsten Tag wehtue, dann sei das ein sehr gutes Zeichen, denn der Körper brauche häufige Übungen bis die alten Körperzellen abgestoßen seien. Man solle es machen, wie die Katzen, die ihre Gelenke jeden Tag bewegen. Hunde sei-

QiGong Lehrerin Marlene Werner Gmelch bei einer Übung auf einem Bein stehend



Professor Sui QingBo macht eine Übung korrekt vor. Dabei kommt es sowohl auf die Fuß- als auch auf die Handstellung an. Im Hintergrund übt Marlene Gmelch-Werner. Fotos: Fuhrmann

Das Leben pflegen

Herr Professor Sui Quinbo, praktizieren Sie selber auch täglich Qi Gong?

Es kommt sehr selten vor, dass ich nicht dazu komme, aber in der Regel gilt für mich T2, das bedeutet zwei Stunden am Tag zu üben.

Ist QiGong in China eigentlich noch immer populär oder geht die Popularität zurück?

Immer weniger Chinesen machen Qi Gong, sie können es oft schon gar nicht mehr. Ich schäme mich direkt für meine Landsleute. Sie ernähren

en dazu nicht zu motivieren. Er erklärt, dass die kleinsten Blutgefäße die Nahrung transportieren, die der Körper benötigt.

Die Arme der ungeübten Teilnehmer werden immer schwerer, während die anderen sich drehen, dehnen und bewegen. Und auch die 80-jährige Mutter von Marlene Gmelch-Werner macht mit. Der Meister erklärt, dass QiGong auch gegen Osteoporose hilft und dafür sorgen kann, dass man keine neuen Hüftgelenke braucht, denn

INTERVIEW



PROFESSOR SUI QUINBO,
Professor für chinesische Medizin

Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns! tagblatt@mittelbayerische.de

sich auch immer schlechter.

das sei eine Krankheit des guten Lebens, sagt der Professor. Er behandle natürlich seine Patienten, aber sehr wichtig sei es, Krankheiten zu vermeiden und auf die Selbstheilungskräfte des Körpers zu vertrauen. Er selber sei mit 62 Jahren ja noch jung. Und dieses Mal meint er es nicht als Scherz. Wahrscheinlich meint er es auch ernst, wenn er die Damen jeglichen Alters junge Mädchen nennt.

Er kommt seit nunmehr 20 Jahren nach Dietfurt und sagt, früher habe

Sie sprechen von Lebenspflege, was bedeutet das?

Die Pflege des Lebens muss bei einem selbst beginnen. In der modernen Zeit wird Pflege des Lebens auch in China nur noch auf passive Anwendungen wie Massagen, Bäder und Diätetik reduziert. Auf der ganzen Welt kennt man den Trend unter dem Namen „Wellness“. Für das LaoShan, das ich mit meiner Frau gegründet habe, bedeutet Pflege des Lebens viel mehr als das. Lebenspflege beginnt mit der eigenen Aktivität den Körper und den Geist zu fördern und zu pflegen.

Spuren hinterlassen

Nach anderthalb Stunden ist die Qi Gong-Stunde beendet. Und der ungeübte Anfänger spürt es bereits, dass diese sanfte Art der Bewegung durchaus etwas bewirkt und Spuren hinter-

RUND UM QI GONG



► **Die Grundstellung:** Ein heiteres Gemüt und Gelassenheit sind zwei Pfeiler der Philosophie des Medizinprofessors. Ums erste muss man sich bemühen, letzteres kann man lernen, auch die Grundstellung „Baum“.



► **Der Nacken:** Er bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit, denn er nimmt eine zentrale Bedeutung im Körper ein. Weil hier oft Verspannungen auftreten, ist es wichtig, für ihn Übungen zu machen. Von Sui Quinbo sagt man, er habe Goldene Hände.



► **Der Meridianball:** Das Gerät zum Klopfen wurde im LaoShan-Zentrum von Sui Quinbo entwickelt. Der Stachel dient dem Akupunkturklopfen und der Ball dem großflächigen Ausklopfen der Muskulatur und der Meridiane. Meridiane sind Kanäle, in denen Energie fließt.



► **Die Übungen:** Eine Übung beginnt, indem man die Arme seitlich hebt und in einen LaoGong-Punkt schaut, die Arme werden seitlich zum Körper gehoben, und nah zum Körper geholt. Mit der Handfläche werden zwei Wände geschoben. Andere Übungen heißen den Affen vertreiben oder die Flügel öffnen.

lässt. Der leichte Muskelkater am nächsten Tag beweist die Vermutung. Marlene Gmelch-Werner bestätigt, dass diese Art des Übens für Menschen, die zuviel Zeit am Schreibtisch verbringen, ein wunderbarer Ausgleich sei.

QiGong ist eine der fünf bekanntesten Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei wird die eigene Aktivität zur Gesundheitsförderung, Vorbeugung und Heilung besonders hoch geachtet.