

# „Anstrengender als es aussieht“

Eine Stunde Qigong im Park mit Marlene Gmelch-Werner / Affen vertreiben, Regenbogen s

Von Regine Adam

**Dietfurt (DK)** Vor kurzem habe ich einen Affen vertrieben. Am Rande von Dietfurt, gleich hinter dem Franziskanerkloster, im Park. Es war morgens um 8 Uhr, die Sonne schien, die Vögel unterhielten sich lebhaft, wenige Meter weiter wurde aut klappernd ein Lastwagen beladen. Meinen imaginären Affen störte das nicht. Und auch nicht uns zehn Frauen und zwei Männer, die wir alle vor der selben Aufgabe standen: dieser ganz persönlichen „Affenschar“ gegenüber zu treten.

Wie das zu meistern ist, wurlte uns von Marlene Gmelch-Werner gezeigt. Die Qigong-Lehrerin lädt einmal monatlich zur Übungsstunde in den Franziskuspark. Ohne feste Anmeldung, wer mag, darf einfach vorbeikommen und mitmachen, ob Anfänger oder Qigong-Geübter. Und beispielsweise Affen vertreiben.

Vor allem sollen die Teilnehmer bei den weichen, fließenden Übungen mit den fantasievollen Namen lernen, wieder den eigenen Körper wahrzunehmen, die Lebensenergie zu pflegen und zu stärken.

„Geeignet ist die Qigong-Übungsstunde für Mann oder Frau jeden Alters und Fitnessstandes“, versicherte mir Marlene Gmelch-Werner schon vorab telefonisch. Beruhigend für einen sportresistenten Schreibtischler wie mich. Weniger beruhigend die schlagfertige Antwort noch vor Übungsbeginn von Andreas Zeitler (Dietfurt), der bereits einen mehr-



**Qigong im Park:** Einmal im Monat treffen sich Qigong-Anhänger im Franziskuspark hinter dem Kloster zum Üben mit Marlene Gmelch-Werner (links). Der nächste Termin ist Samstag, 4. Juni.

wöchigen Lehrgang hinter sich hat, auf die Frage: „Und wie ist es denn so?“ „Auf alle Fälle anstrengender als es aussieht!“

Mittlerweile weiß ich: Beide Aussagen stimmen. Und ich kann noch hinzufügen: Es macht richtig Spaß!

Allein die Kulisse ist perfekt: Schatten spendende Bäume, Garten und Silhouette des Klosters in einer, Felder und Wiesen in der anderen Blickrichtung. Dazu ruhige, verständliche

Anweisungen der Kursleiterin, die immer wieder betont: „Führt die Übungen nach eigenem Empfinden aus. Es ist nicht so wichtig, dass alle gleich lange die Spannung halten, die Knie alle gleich tief sind. Völlig unwichtig. Hört auf den eigenen Körper.“

Und so leitet sie uns an, „das Qi zu öffnen“, „den Regenbogen zu schwingen“, „die Wolken zu teilen“. Langsam und fließend werden Arme gestreckt, Beine gedehnt, Muskeln gelockert, Energiepunkte bewusst gemacht. Frei soll die Energie fließen, das sei wichtig, betont Gmelch-Werner.

Einfache Übungen wechseln mit solchen, die wesentlich mehr Konzentration fordern. Das Nachahmen der ruhigen Bewegungen der Kursleiterin und das eigene gleichmäßige Atmen werden zur Hauptaufgabe. Erstaunlich: Wie von selbst verschwinden dabei die Gedanken an Pflichten, die heute noch zu erledigen sind.

Aber ich spüre auch: Es zieht in den Schultern, im Nacken. Beim wiederholten, euphorisch ausgeführten „Regenbogenschwingen“ rächen sich Sehnenstränge für die vielen Stunden am Computer. Der „Affe im Kopf“ weicht, die Muskeln in den Oberschenkeln aber machen sich zitternd bemerkbar. Es geht nicht nur mir so, zum Glück. Johanna Kuffer (Dietfurt) ist fit, trainiert, begeistert

Golferin. Sie schwärmt von der „sehr sportlichen Note“ bei Qigong. Bettina Eichenseer, Lehrerin an der Beilngrieser Realschule und Sängerin einer Band, liebt Qigong wegen „der inneren Ruhe“, zu der ihr die „immer gleichen Wiederholun-

gen der Übung „Qigong wird oft recht belächelt“, heißt sie alle einig. „Ich werde ich nach tagelanger Erfahrung gehen.“



**Sie weiß, wie es geht:** Qigong-Lehrerin Marlene Gmelch-Werner brachte vier Wochen im Laoshan-Zentrum in China.

## QIGONG

Bei Qigong werden Meditations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin ausgeführt, welche der Förderung der Gesundheit dienen sollen. Der Begriff stammt aus den chinesischen Wörtern Qi (Lebensenergie) und Gong (Fähigkeit, Übung, Arbeit). Nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin fließt die Lebensenergie innerhalb von Leitungsbahnen, den Meridianen, durch unseren Körper.

Ein blockadefreier Fluss ist für die Gesundheit von Körper und Seele unentbehrlich, durch Störungen entstehen Krankheiten und Beschwerden. Mit Hilfe von Qigong sollen Blockaden

behebend und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Marlene Gmelch-Werner absolvierte vor sechs Jahren die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin. 2006 war sie für einen vierwöchigen Kurs bei ihren Lehrmeistern in China im Laoshan-Zentrum. Seit September 2010 bietet sie Wochenend- und Wochenendseminare für „Qigong und Taiji“ in Dietfurt an, zudem Kurse für geübte Reiter und Reitanfänger unter dem Titel „Reiten & Qigong“. Monatlich gibt es „Qigong im Park“.

Der nächste Termin für Qigong im Park ist am Samstag, 4. Juni, um 8 Uhr im Franziskuspark hinter dem Kloster **arg.**