

## ■ GESUNDHEIT

# Stresskiller und Seelenpflege

## Qigong und Tai Chi verbessern die Konzentrationsfähigkeit

VON CAROLA SCHÖNDUBE

Die Chinesen glauben an die lebensverlängernde, regenerierende und heilende Wirkung von Qigong und Tai Chi. Zu Tausenden trainieren sie, quer durch alle Altersklassen, gemeinsam in öffentlichen Parks. Auch hierzulande gewinnen die uralten Bewegungskünste aus dem Reich der Mitte zunehmend Anhänger. Von der chinesischen Meditationspraxis profitieren besonders ältere Jahrgänge – das ergab eine Studie der amerikanischen Universität von Illinois mit 80-jährigen Probanden. Das Ergebnis: Qigong und Tai Chi erleichtern Senioren den Alltag. Bereits nach zwei Monaten verbesserten sich Gleichgewichtsgefühl, Standfestigkeit und Konzentrationsvermögen. „Qigong und Tai Chi sind Hilfe zur Selbsthilfe, eine äußerst wirksame Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit durch den achtsamen Umgang mit sich selbst und die Pflege der Lebensenergie“, erläutert Dr. Zuzana Sebková-Thaller, die erste Vorsitzende des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Tai Chi.

Dem traditionellen chinesischen Medizinverständnis zufolge beeinflusst die Lebensenergie, Qi genannt, sämtliche körperlichen Prozesse wie Stoffwechsel, Blutkreislauf, Verdauung und Atmung wie auch die inneren Organe. Sind die beiden Pole Yin und Yang im Gleichgewicht, strömt die Lebensenergie harmonisch in unserem Körper, und wir sind gesund. Geraten die beiden Kräfte aus der Balance, werden wir krank – körperlich und seelisch. Nach der chinesischen Philosophie bringen die ästhetischen Bewegungsabläufe in Zeitlupe,

synchronisiert mit einer gleichmäßigen, tiefen Atmung, Yin und Yang wieder ins Lot: Blut, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, der Organismus besser mit Sauerstoff versorgt, die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem gestärkt.

Auch die westliche Schulmedizin setzt inzwischen auf die sanften Heilkräfte aus dem Reich der Mitte, bestärkt durch die vielversprechenden Ergebnisse zahlreicher internationaler Studien. „Qigong ist nicht nur Prävention, sondern hilft, viele Zivilisations-

krankheiten zu kurieren – von Asthma, Kopfschmerzen und Migräne über Wirbelsäulenschmerzen, Verdauungsprobleme, Bluthochdruck bis hin zu Herzkrankheiten“, so Sebková-Thaller. Auch bei der Behandlung schwerer chronischer Erkrankungen wie Krebs, Multipler Sklerose und Rheuma habe sich das chinesische Energietraining bestens als begleitende Therapie bewährt. Die chinesische Bewegungskunst stärkt nicht nur den Körper und den Organismus, sondern ist auch ein Stresskiller

und Balsam für die Seele: Qigong und Tai Chi lindern Schlafstörungen, Angst und Depressionen, stabilisieren das strapazierte Nervenkostüm und bringen innere Ruhe und Gelassenheit.

Qigong ist wie gemacht für Senioren, Menschen mit körperlichen Handicaps und Bewegungsmuffel: Es ist sanft und leicht zu lernen, kann in Bewegung und in Ruhe, im Stehen, Sitzen oder Liegen und sogar im Krankbett praktiziert werden. Man muss nicht besonders sportlich oder gelenkig sein; auch Mobilitätseinschränkungen sind kein Hindernis. Im Unterschied dazu besteht Tai Chi aus

einer längeren Folge von Bewegungen, die einer bestimmten Choreographie folgen, wobei eine Figur nahtlos in die andere übergeht wie bei einem Tanz in Zeitlupe und jede Bewegung die Gegenbewegung, getreu dem Yin-Yang-Prinzip, einschließt. Da Tai Chi schwieriger ist und Zeit, Geduld und Disziplin erfordert, empfiehlt Sebková-Thaller mit Qigong zu beginnen.

Was älteren Zeitgenossen gut tut, hat sich mittlerweile auch hierzulande als Wohltat für Schwangere und den Nachwuchs entpuppt: In Kindergärten und Schulen werden Kinder immer häufiger mit chinesischer Heilgymnastik fit, froh und stark fürs Leben gemacht.

Weitere Informationen im Internet:  
[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)  
[www.qigong-yangsheng-koeln.de](http://www.qigong-yangsheng-koeln.de)  
[www.stadt-koeln.de/vhs](http://www.stadt-koeln.de/vhs)  
[www.tai-chi-koeln.de](http://www.tai-chi-koeln.de)  
[www.tai-chi-studio.com](http://www.tai-chi-studio.com)

### BUCHTIPPS

Robert Parry: Tai Chi für Gesundheit und Vitalität, Südwest 2006, 14,95 Euro.  
 Ray Pawlett: Tai Chi, Bassermann 2005, 9,95 Euro.  
 Ingrid Sitte-Nadler: Entspannen mit Qi Gong (mit CD), Knauer 2006, 14,95 Euro.  
 Wilhelm Mertens/Helmut Oberlack: Qigong (mit CD), Gräfe und Unzer, 2006, 14,90 Euro.



In der Ruhe liegt die Kraft: Qigong und Tai Chi sind äußerst wirksame Methoden zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. BILD: QIGONGWEG.DE

### QIGONG UND TAI CHI

Qigong heißt übersetzt „Pflege der Lebensenergie“ und kann als harmonische Heilgymnastik bezeichnet werden, die langsame Bewegungen mit Meditation und tiefer Atmung kombiniert. Tai Chi ist als Schattenboxen bekannt und gehörte ursprünglich zu den alten chinesischen Kampfkünsten und wurde zur Selbstverteidigung eingesetzt.