

# Das Kribbeln hinterm Regenbogen

Mit Qi Gong wird der Körper beweglich gemacht – und vieles mehr

**Der Daumen gehört zu den Siegern des Tages. Er kribbelt. Kein Wunder. Schließlich ist er zum ersten Mal in seinem Dasein „beatmet“ worden. Irgendwie jedenfalls. Normal geht die Luft in die Lungen – so bekommt man die Theorie für das, was man von Geburt an selbstverständlich macht, jedenfalls im Biologieunterricht erklärt. Spätestens beim Kinderkriegen wird dann die Sache mit der Bauchatmung nachgereicht. Aber in die Fingerspitzen atmen? Es funktioniert, so viel sei schon einmal vorweg genommen. Die Atmung ist nur ein – allerdings ein sehr wichtiger – Aspekt beim Qi Gong. „Bewegung und Geist“ nennt Stefanie Schmidt die beiden anderen Drittel. Sie gibt Kurse der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform in Ruppendorf.**

Hut für eine Begrüßung abnehmen. Der andere Arm schwebt über dem Scheitelpunkt des Kopfes. Einmal nach der einen Seite. Dann nach der anderen. Im Nacken spannt es etwas, im Oberschenkel ebenfalls. Und wieder kribbeln die Fingerspitzen. Schließlich wird auch bei dieser Übung bewusst geatmet – über die Fingerspitzen, die Handfläche und den Arm bis in den Brustkorb und Bauch hinein.

„Ich habe bestimmt zehn Übungsfolgen gebraucht, bis ich überhaupt damit zurecht gekommen bin“, erklärt Stefanie Schmidt im Anschluss an den Kurs. Ihre Hausärztin hatte ihr zu Qi Gong geraten und ihr einen Lehrer genannt. Vor vier Jahren suchte die Frau mit dem schmalen Gesicht und den vielen Sommersprossen vor allem eines: Entspannung für sich selbst. „Ich steckte in einer Lebenskrise. Außerdem war die Bewegung eines Beines stark eingeschränkt, von meiner Knie-scheibe fehlt ein Drittel“, erzählt sie. „Qi Gong hat mir so gut geholfen, dass ich dachte: Das möchte ich gern weitergeben.“ Die Höckendorferin nahm Urlaub und belegte einen entsprechenden Kurs in Österreich. Das ist jetzt anderthalb Jahre her. In diesem Mai wurde ihr Lehrer – ein Chinese, der mit seiner Frau in Hamburg lebt, in Österreich unterrichtet und in China ein Gesundheitszentrum aufgebaut hat – 60 Jahre. Er feierte dies in seinem Heimatland und lud dazu seine Schüler ein. Die „Feier“ war eine Art dreiwöchiger Kurs im Laoshan-Gebirge. „Es ging morgens 7 Uhr los – natürlich mit einer Stunde Qi Gong“, so Stefanie Schmidt.

Bei ihr beginnt ohnehin jeder Tag mit ein paar Übungen. „Das



Stefanie Schmidt beginnt jeden Tag mit Übungen, die so schöne Namen haben wie „Regenbogen“. Sie bringen ihr inneres Gleichgewicht, aber auch Energie für den Tag. Foto: Ulrich Schmidt

## Von Thessa Wolf

„Der Atem zieht die Bewegung“, sagt die Mittfünfzigerin mit den wasserblauen Augen und den raspelkurzen aschblonden Haaren. Sie steht am Fenster und hebt die Hände über ihren Kopf. Ihr Atem zieht nicht nur Bewegungen, er zieht so ganz nebenbei auch all die Worte, mit denen sie die Übungen erklärt. Und dabei bleibt alles geschmeidig: Atem, Bewegungen, Worte. Ihre Schüler haben da ein bisschen mehr Mühe. Bei ihnen muss erst einmal der Geist mit dem Körper ausfechten, in welcher Reihenfolge die Bewegungen nun dran sind. Ach ja, geatmet werden muss dabei auch noch – und das möglichst richtig. Beim dritten „Regenbogen“ klappt es schließlich, Geist und Körper haben sich geeinigt: Aus der lockeren Geraden heben sich die Hände zur Zimmerdecke, die Hüfte schiebt sich zur Seite, so dass ein Bein schräg durchgestreckt und das andere gebeugt ist. Dann öffnet sich der Arm, fast so, als würde man den

brauche ich noch vor dem Frühstück.“ Es sei inzwischen zum Ritual geworden, so wie für andere das Zähneputzen. Seit März gibt sie Kurse in Ruppendorf, zwei Mal pro Woche hat sie dafür einen Raum gemietet.

Der Raum ist hell, was nicht nur an den vielen Fenstern, sondern auch am wandgroßen Spiegel liegt, der das Licht zurückwirft. Die Wände sind gelb-rot gewischt, der Fußboden orange-braun gesprenkelt. Barfuß stehen ihre Schüler darauf. Aus dem Stand drehen sie ihre Körper, heben und senken die Arme. Es sieht ein bisschen aus wie Tanzen in Zeitlupe. Unangestrengt und locker. Aber es ist anstren-

gend. Die Anspannung der Muskeln treibt den Schweiß auf die Stirn – natürlich: Es geht ja um Energie. Das „Qi“ steht für die Lebensenergie, „Gong“ für Arbeit. Und bei dieser Arbeit, nämlich die Lebensenergie durch die Meridiane zum harmonischen Fließen zu bringen, wird logischerweise geschwitzt. Es wird sich auch konzentriert, gelächelt, sich wohlgeföhlt. Der stetige Wechsel von An- und Entspannung wirkt wie eine leichte Glücksdroge. Die Langzeitwirkung ist noch besser: Gesundheitsvorsorge pur. „Mit Qi Gong lassen sich die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren“, weiß die Lehrerin.