

Xiaoqui Li und Zhang Guang De üben die Qigong-Methode zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit

Ein langes Leben dank Qigong

Lebensenergie im Fluss: Chinesische Körperkunst wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.

Wenn Körper und Geist in Einklang sind, geht vieles leichter. Dieses Wissen, das sich langsam, aber sicher auch bei uns durchsetzt, pflegen die Asiaten schon seit Jahrhunderten. Besonders in puncto Körperkunst sind Chinesen wohl mehr als nur einen Schritt voraus. Doch dass diese traditionellen Übungen auch ganz gezielt zur Heilung diverser Wehwehchen eingesetzt werden können, wissen nur die wenigsten. „Dabei hat mein Lehrer, Zhang Guang De, diese Methode schon vor über 30 Jahren entwickelt“, weiß Xiaoqui Li, der selbst seit 17 Jahren die Grazer in die Kunst des Qigong einführt. Nun war der Meister persönlich in der Murmetropole, um Li in seiner Arbeit zu unterstützen – und über die Entstehung und Wirkung seiner Heilmethode zu plaudern.

„In meiner Jugend war ich begeistert von der chinesischen Kampfkunst. Doch 1972 erkrankte ich an Bluthochdruck, Leberentzündung und einer Störung des Verdauungs- und Kreislaufsystems. 1974 kam dann noch eine Tuberkulose dazu“, erzählt Zhang. Weil Medikamente nicht mehr wirklich griffen, begann er sich mit uralten Schriften und der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zu beschäftigen – und entwickelte die ersten Übungen, die gegen Tuberkulose wirken sollten. Und der Effekt ließ nicht lange auf sich warten. „Nach einiger Zeit stabilisierte sich mein Gesundheitszustand und ich konnte wieder arbeiten“, erinnert er sich.

Daraufhin entwickelte Zhang seine Methode weiter. Heute gibt es Übungen für Herz, Lunge, Magen, Milz und Niere. Li unterrichtet in Graz auch Bewegungen, die bei Stoffwechselbeschwerden wie zum Beispiel Diabetes unterstützend wirken oder die Leber entspannen sollen. Ein eigener Kurs beschäftigt sich mit dem Schutz der Gesundheit. „Prinzipiell geht es darum, das Qi, also die Lebensenergie, im Fluss zu halten, denn nur so können die Organe perfekt funktionieren“, so Li. Laut Zhang reicht es übrigens, fünfmal pro Woche je 30 Minuten lang zu trainieren. Dabei sollte man auf den Puls achten, um sich nicht zu überanstrengen. Und da diese Art des Qigong auch für Kranke geeignet ist, gibt es sogar Übungen im Sitzen.

Autor Alexandra Neumayer