

# Qigong zum Ausprobieren

Schwäbo  
Ellwangen

Veranstaltung auf dem Schönenberg macht chinesische Heilbewegungslehre erlebbar

Einen immer größeren Zulauf findet Qigong, eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Unter freiem Himmel konnten jetzt Qigong-Erprobte und Novizen auf dem Schönenberg in eine Welt völliger Entspannung eintauchen.

ACHIM KLEMM

**Ellwangen.** In einer Zeit, die von Hektik und zunehmendem Alltagsstress geprägt ist, bietet Qigong eine Möglichkeit, einen Ausgleich zu finden, seinen Körper „mit frischer Energie aufzutanken“. Und das Ganze auf einfache Weise mit für alle Altersgruppen leicht nachvollziehbaren Übungen. Unter der Anleitung der Qigong-Trainerin Fotini Papadopulu fanden sich am Samstag auf der großen Wiese vor dem Seminarhaus auf dem Schönenberg rund 80 Interessierte – darunter auch Kinder, Rollstuhlfahrer und rüstige Senioren – zu der bundesweit veranstalteten Aktion „Qigong im Park“ ein. Ohne große Vorrede startete Fotini mit den Entspannungsübungen, die durch sanfte, fließende, harmonische Bewegungsabläufe gekennzeichnet sind.

Man lässt sich gerne auf die Übungsmethoden ein, die eine schwerelose Leichtigkeit vermitteln. Langsam und ganz bewusst wird die Luft ein- und ausgeatmet. Mit den Händen streichen alle über das imaginäre kniehohhe Gras und man versetzt sich in einen völlig entspannten Bewusstseinszustand. Alle Körperbewegungen werden harmonisch und fließend ausgeführt, nichts wirkt verkrampt. Mit halb geschlosse-



Unter der Anleitung von Fotini Papadopulu machten rund 80 Teilnehmer mit bei „Qigong im Park“ auf dem Schönenberg. (Foto: Achim Klemm)

nen Augen schieben die Teilnehmer ganz behutsam und langsam den Körper nach vorne und wieder zurück, man macht Knieübungen, ist ganz bei sich, konzentriert sich und ist im Einklang mit seinem Körper, eines der wichtigsten Ziele des „Qigong“.

Die chinesischen Heilbewegungen zum Erhalt der Gesundheit sind schon über

2000 Jahre alt. Die Übungen wirken vielseitig, sagen seine Verfechter, und führen rheumatische Beschwerden, Multiple Sklerose, Asthma, Allergien und ganz besonders Schulter-, Nackenprobleme an.

Nach einer Stunde sind die runden, sanften Bewegungsübungen auch schon abgeschlossen. Claudia Bühring aus Matzgehren bei Rosenberg ist von Qi-

gong überzeugt und nimmt regelmäßig an Veranstaltungen teil. „Durch die Übungen wird man ausgeglichener, man bekommt auch ein Stück weit mehr Lebensfreude“, beschreibt die 48-Jährige. Ihre Freundin, die gleichaltrige Christine Rief aus Hinterbrand, ist ebenfalls begeistert von Qigong. „Das ist Entspannung pur.“