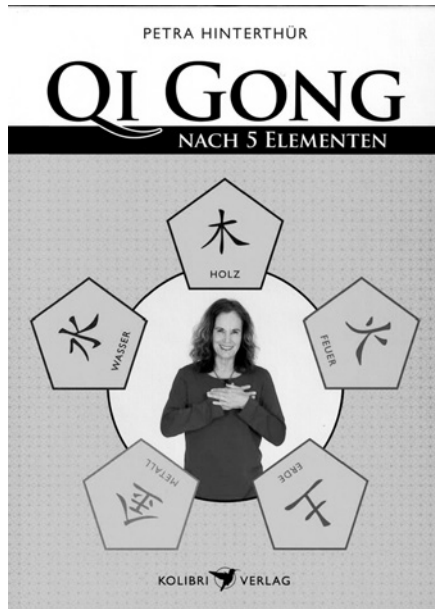


Petra Hinterthür Qigong nach 5 Elementen

eine Rezension von Ralf Jakob



„Qigong nach 5 Elementen“ – dieses erfolgreiche Buch von Petra Hinterthür ist nun endlich in einer erweiterten Neuauflage erschienen. Nachdem die erste Auflage, erschienen 2008 bei Gräfe und Unzer, schon seit einigen Jahren wieder vergriffen ist, hat das Warten ein Ende. Die Neuauflage ist allerdings, anders als im Impressum vermerkt („erschienen 2014“), erst seit Frühjahr 2015 erhältlich. Diesmal ist das Buch im Kolibri-Verlag erschienen, der sich auf Veröffentlichungen von Themen um die fernöstlichen Bewegungskünste des Qigong und Taijiquan spezialisiert hat. Darin widmet sich die erfahrene Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. einem der zentralen Aspekte chinesischer Philosophie und Medizin, nämlich der Fünf-Elemente-Lehre. Korrekterweise müsste es ja die Lehre der fünf Wandlungsphasen heißen. Denn mit dem Begriff der „Elemente“ assoziieren westlich geprägte Bildungsbürger eher die chemischen Elemente aus dem Schulunterricht oder „Feuer, Wasser, Luft und Erde“. Die Lehre der „Fünf Wandlungsphasen“ entstand in China etwa vor 2500 Jahren aufgrund von Naturbeobachtungen. Jede Wandlungs-

phase (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) zeigt auf „wie Dinge zusammenhängen“ und beschreibt Phänomene, die sich auf energetischer Ebene ähnlich verhalten – wie Jahreszeiten, Lebensalterphasen, Farben und Geschmacksrichtungen ebenso wie Körperfunktionen, Emotionen und vieles mehr. Mit den Qigong-Übungen aus diesem Buch wird die dahinter stehende Theorie leichter verständlich. Darüber hinaus ermöglichen die zahlreichen Übungen „Hilfe zur Selbsthilfe“ im besten Sinne. Sehr übersichtlich und leicht verständlich werden die Stärken und die möglichen Störungen jedes einzelnen Elements beschrieben und Übungen dargestellt, wie man etwa jedes Element gezielt stärken oder in die Balance zurückbringen kann. Jede der fünf Kapitel enthält meditative Bewegungsübungen, Lautübungen aus dem Übezyklus der „heilenden Laute“, Visualisierungsübungen aus dem Stillen Qigong zur Stärkung der Qi-Heilkraft, harmonisierende Übungen sowie jeweils eine spezielle Gehübung für das „organstärkende Gehen“. Also jeweils eine spezielle Art des Gehens zur Stärkung der (Yin-) Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Neu hinzugekommen gegenüber der ersten Auflage sind einige medizinische Erläuterungen und die Übungen der „Meridiandehnungen“. Allen, die vielleicht jetzt überlegen, wie sich die sechs Übungspaare aus der Lehre der 12 Hauptmeridiane da unterbringen lassen, sei gesagt: Im Element Feuer werden natürlich zwei Übungen zur Dehnung der Meridiane vorgestellt – einmal für die Kombination Herz/Dünndarm und dazu dann die Übungsvariante für „Herzbeutel und Dreifachen Erwärmer“. Zum Ende des Buches gibt es neben einer Bewegungsübung, die alle fünf Wandlungsphasen verbindet, eine Anleitung zur Massage der Sinnesorgane und eine Reise durch die fünf Organe. Völlig neu im Buch sind die Bilder, die zum besseren Nachvollziehen der Übungs-

beschreibungen ausreichend vorhanden sind. Alle Fotos zeigen die Autorin in unterschiedlichen, zumeist bunten Outfits, sodass eine Verwechslung der einzelnen Übungen fast unmöglich erscheint. Das Buchformat ist etwas größer geworden und die Seitenanzahl ist von ehemals 80 auf nunmehr 107 Seiten angestiegen. Leider sind die Fotos trotzdem vielfach kleiner geraten, sodass man als Anfänger wirklich genau hinschauen muss um alle Details zu erfassen. Positiv für das Üben zu Hause dürfte sich die neue Spiralbindung („Wire-O-Bindung“) erweisen. So lässt sich das Buch geöffnet auf einen Tisch oder Stuhl direkt am Übungsplatz legen, ohne dass das Buch fortwährend selbständig zuklappt oder man den Buchrücken beschädigen muss. Ob diese neue Bindung und der Hardcover-Buchdeckel allerdings den Preissprung um etwa 75 Prozent auf nunmehr 34,90 Euro rechtfertigen können, erscheint doch fraglich. Mit den Produktionskosten für die mitgelieferte DVD, auf der die meisten Übungen sehr gut dargestellt sind, lässt sich der neue Buchpreis auch nicht erklären. Denn diese Beigabe ist exakt die Gleiche wie in der früheren Auflage. Allerdings, das sei hier nicht unerwähnt, zahlt man anderswo durchaus schon für solch eine DVD mit einem 100-minütigen Übungsprogramm einen ähnlichen Betrag – natürlich meist ohne Begleitbuch. In den Filmen ist die Autorin sowohl zu sehen wie zu hören. Dadurch wirkt alles eindeutig authentischer als mit professionellen Modells oder Schauspielern. Ich jedenfalls werde im Winter das Übungsprogramm der „fünf Wandlungsphasen“ wieder einmal zum Schwerpunkt meines Kursprogramms machen und meinen Kursteilnehmenden das Buch von Petra Hinterthür wärmstens empfehlen.

Petra Hinterthür: Qigong nach 5 Elementen. Kolibri-Verlag 2014. 34,90 Euro