

STADTTEIL-KURIER

ZEITUNG FÜR MITTE · ÖSTLICHE VORSTADT · HASTEDT

DONNERSTAG, 26. NOVEMBER 2015 | NR. 276 | MITTE



Qigong verbindet

Hu Xiaofei, der Leiter des Instituts für Gesundheitsvorsorge an der Sportuniversität Peking, mit Lier Mehrstens vom Wudang-Zentrum. Der international anerkannte Qigong-Experte hat im November Kurse in Bremen gegeben.

FOTO: ROLAND SCHEITZ/BERICHT AUF SEITE 4

Ein Meister der Entspannung

Professor Hu Xiao Fei gibt einmal im Jahr Workshops in Bremen

VON LIANE JANZ

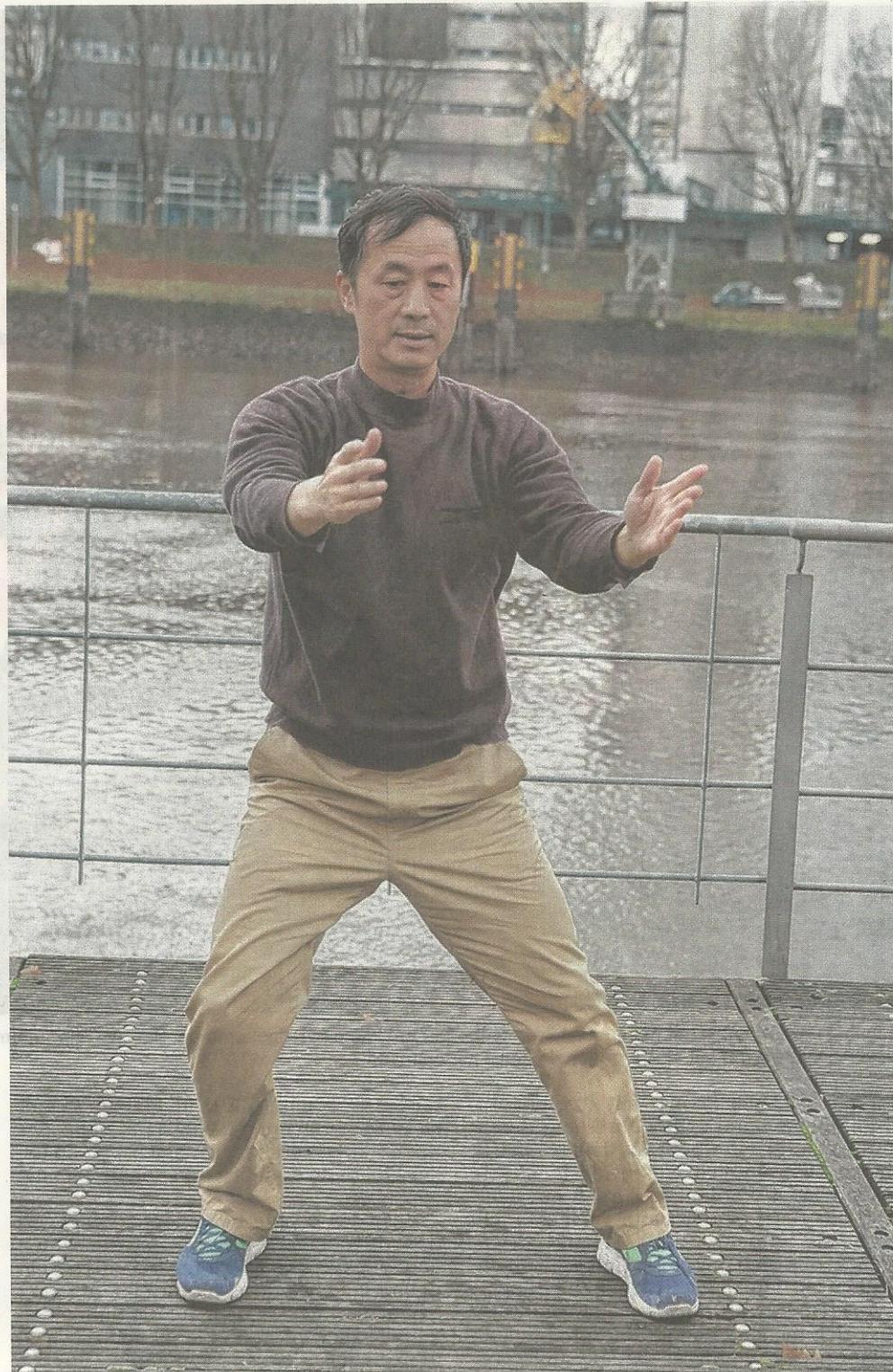
Steintor. Energie tanken – dafür gibt es heute unzählige Tipps in Zeitschriften und Blogs, Trends und immer neue Ratschläge. Schon die alten Chinesen haben eine Methode entwickelt, wie sich mit gezielten Übungen (Gong) ihre Lebensenergie, das Qi (gesprochen Tchi), stärken lässt. Noch heute wird Qigong praktiziert, auch im Westen. Die Tradition habe sich stets dem Zeitgeist angepasst und so die Zeit überdauert, sagt Professor Hu Xiao Fei, einer der weltweit führenden Experten für Qigong. Im November hat er Seminare in Bremen gegeben.

Eingeladen hatte Lürer Mehrstens, der vor 20 Jahren Wudang, ein Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst in der Grundstraße 3, gegründet hat. Er selbst praktiziert Qigong seit 30 Jahren, gibt regelmäßig Kurse in seinem Zentrum sowie im Fraunhofer Institut und bildet selbst Qigong-Kursleiter aus. Einmal im Jahr lädt er einen Meister des Qigongs aus China ein. Bis 2004 war das Professor Zhang Guangde, der sich mittlerweile zur Ruhe gesetzt hat. Seit neun Jahren kommt dessen Nachfolger Hu Xiao Fei ins Steintor.

Die Workshops, die er auch dieses Jahr wieder leitete, richteten sich zum einen an jeden, der die Methode schätzt oder kennenlernen möchte. Dieses Mal waren Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 27 und 75 Jahren mit unterschiedlich ausgeprägter Qigong-Erfahrung dabei. Etwa die Hälfte sei aus Bremen gewesen, die andere Hälfte von weiter her gekommen, beispielsweise aus Hamburg, dem Schwarzwald oder dem Ruhrpott, erzählt Lürer Mehrstens. Sie alle wollten die Gelegenheit nutzen, etwa von einem Meister der Entspannung zu lernen. Einen weiteren Workshop gab es sowohl für ausgebildete als auch für künftige Qigong-Lehrkräfte.

Warum Sitzen krank macht

Seit zehn Jahren hat der Professor den Lehrstuhl für Gesundheitsvorsorge und Prävention an der Sportuniversität Peking. Es bedarf einer offiziellen Einladung, wenn er Qigong in anderen Ländern unterrichten möchte. Lürer Mehrstens schickt einmal im Jahr solch ein Schreiben nach China. Meist nutzen andere Qigong-Institute in Deutschland das, um den Professor dann auch zu sich zu holen. Er unterrichtet unter anderem auch in Mexiko, Kuba und einem Dutzend anderer Länder. In diesem Jahr hat er vor der UNO in New York über Gesundheitsvorsorge gesprochen.



Gerade auch Büroangestellte sollten in ihrer Mittagspause Qigong machen, empfiehlt Professor Hu Xiao Fei aus Peking. FOTOS: ROLAND SCHEITZ

Die Arbeit des Menschen hat sich geändert, und mit ihr die Arbeitsbedingungen. Viele Erwachsene bewegen sich weniger in ihrem Alltag, als es früher der Fall gewesen sei, sagte Hu Xiao Fei auf Englisch im Gespräch mit dem Stadtteil-Kurier. Derzeit arbeite er an einem Übungsprogramm speziell für „Office people“, also für Leute, die am Schreibtisch arbeiten. Die mehrstündige Arbeit im Sitzen sei schlecht für den Körper, für die Augen und das Hirn, sagte er. Letztlich schlage das auch auf die Leber, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine andere Bedeutung hat als im Westen. Nach der alten chinesischen Definition verteilt sie die Energie, die durch die Nahrung aufgenommen wird, im Körper. Ist sie gestört, ist auch der Energiekreislauf gestört. Menschen, die den ganzen Tag im Büro sitzen, müssten wenigstens fünf Minuten in ihrer Mittagspause mit Stretching und Entspannung der Muskeln verbringen und dabei die Atmung auf die Übungen einstellen.

Ins Schwitzen kommen sie dabei nicht, denn beim Qigong werden generell keine Kraftübungen ausgeführt, wie Lüer Mehrstens betonte. Es seien weiche, fließende Bewegungen, die Körper, Geist und Qi ansprechen. „Aber wie sie gewichtet sind, ist immer unterschiedlich.“ Deshalb können die Übungen für Büroangestellte anders aussehen als beispielsweise für Leistungssportler. Auch sie täten gut daran, regelmäßig Qigong zu praktizieren, damit sich die im

Dauereinsatz befindlichen Muskeln entspannen, sagte Lüer Mehrstens. Das lässt sich übertragen. Ob also die mental gestresste Managerin oder der körperlich beanspruchte Bauarbeiter – jeder könne von der Entspannungsmethode profitieren.

Zwar sei Qigong in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwurzelt, doch werde auch immer versucht, Erkenntnisse aus der westlichen Medizin zu berücksichtigen, sagt Lüer Mehrstens. Deshalb werde die Methode auch medizinisches Qigong genannt. Sie wird von allen Krankenkas-

sen gefördert. Professor Hu Xiao Fei wird wahrscheinlich nächstes Jahr im November wieder nach Bremen kommen und das Stretchen, Entspannen und Atmen lehren.

Näheres zu den Angeboten von Lüer Mehrstens gibt es auf www.wudang-bremen.de.



Sehen Sie sich weitere Fotos zu dem Thema an. Scannen Sie dazu das obige Bild mit der Live-App (Erläuterung auf Seite 2 im Hauptteil).



Lüer Mertens(links) vom Wudang Zentrum im Steintor praktiziert seit 30 Jahren Qigong und holt einmal im Jahr den Professor für Workshops nach Bremen. Hier demonstrieren die beiden die fließenden Bewegungen.