

Qi Gong in Theorie und Praxis

In teilweise ungewöhnlicher Umgebung fand ein Qi Gong – Lehrgang des Sportkreises Odenwald in Momart statt. Bei solchen Veranstaltungen an Hallenatmosphäre gewöhnt wurden dieses Mal die Teilnehmer zu den Übungen in die freie Natur geführt, wie dies im Ursprungsland des Qi Gong üblich ist, denn es gehört in China zur uralten, traditionellen Medizin.

Unter der Anleitung der Kursleiterin Ulla Bremer wurden die vorher theoretisch vermittelten Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Schwerpunkt der Schulung war die Anwendbarkeit des Gelernten im Alltag und im Sport. Bremer verstand es ausgezeichnet, einen Einblick in die Grundprinzipien zu verschaffen, die unmittelbar in praktische Übungen zur Gesundheitspflege übertragen werden konnten. Sehr beliebt war dabei die Übungssequenz „Die fünf Elemente“, für die Regulation des Körpers, des Geistes und der Atmung, wobei die Teilnehmer wertvolle Erfahrungen mit diesem jahrtausendealten System fernöstlicher Kulturen sammeln konnten. Darüber hinaus vermittelte Bremer Kenntnisse und Fähigkeiten, wie Wahrnehmungsübungen sowie sanfte Bewegungen zu einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht und Wohlbefinden führen. Die Teilnehmer waren sehr mit dem Ablauf des Kurses zufrieden und übereinstimmend der Meinung, dass Fortbildungsreferentin Christel Zill mit diesem Lehrgang und der Kursleiterin einen guten Griff getan habe. Diese Beurteilung und angesichts der Tatsache, dass nicht das geplante Pensum (z. B. Selbstmassage) vollständig vermittelt werden konnte, ist ein weiteres Seminar im nächsten Jahr angedacht.

