

Aus dem Westallgäu



Qigong: Wenn die Energie fließt, stören auch fünf Grad Kälte nicht

Im Rahmen der Chinesischen Gesundheits- und Kulturwoche in Scheidegg fand gestern Nachmittag auf dem Skywalk Allgäu ein Qigong-Kurs statt, den zehn Teilnehmer dazu nutzten, chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zu erlernen. Fu Dechao (rechts) von der TCM-Klinik im chinesischen Tianjin ließ seinen Schülern keine Zeit, um die auf knapp 1000 Meter Seehöhe herrschenden frischen fünf Grad Celsius als unangenehm zu empfinden: „Wenn die Energie schön fließt,

dann spürt man die Kälte nicht mehr.“ Fu Dechao ließ die Kursteilnehmer mit fließenden Bewegungen Energien erst „einsammeln“ und anschließend an den eigenen Körper „weiterleiten“. Druckpunkte wie die Augenbrauen, der Bauchnabel oder das Rückenmark halfen bei der Energieaufnahme. Auch Atemtechniken und ein Ausflug ins Tai Chi unterstützten die Übenden, den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren und zu regulieren.

sen/Foto: Manfred Sendlinger