

Erstmals in Berlin: Qigong am Nachmittag

Nach einer lange Pause bin ich seit Anfang 2023 wieder Servas Mitglied. Ich hatte noch keine Gelegenheit zu einem lokalen Treffen zu gehen, da die Termine nie gepasst haben. Ich habe mir dann überlegt, ich könnte selber organisieren. Aber was?

Die Antwort war für mich relativ einfach. Ich bin eine Qigong Lehrerin und seit März studiere ich Traditionelle Chinesische Medizin. Mein Studium ist allerdings auf Spanish und meine Qigong workshops führe ich auf Englisch. Ich wollte deshalb für mich selbst üben, wie ich die Konzepte von TCM und Qigong auf Deutsch erklären kann. Gleichzeitig bin von beiden Sachen sehr begeistert und ich teile gerne meine Erfahrungen und Kenntnisse über TCM und Qigong mit anderen Leuten.



Deshalb habe ich ein Qigong Nachmittag inklusiv einen kurzen praktischen Teil bei mir organisiert! Nachdem die Einladung durch die Koordinatoren geschickt wurde, habe ich innerhalb wenige Tagen (sogar Stunden!) Rückmeldungen bekommen.

Das war eine sehr schöne positive Überraschung und ich wartete mit Vorfreude auf dem Termin. Am Ende war es eine kleinere Runde, da es einige Absagen gab.

Es war aber perfekt, da ich den Platz in meinem Wohnzimmer ein wenig überschätzt habe...mehr Leute hätten nicht gepasst!

Nach der Vorstellungsrunde, die wie üblich bei Servas bunt und voll von internationalen Erfahrungen geprägt war, ging es dann los mit einige Erklärungen über Qigong:

- Was ist Qigong, was ist Qi - und einige Theorie aus der TCM, die auch für Qigong relevant sind. Qigong ist nämlich einen Teil der TCM, zusammen mit Akupunktur, Kräuter, Tuina und Ernährung. Qigong ist sowohl für Prävention als auch für Heilung eingesetzt. Die langsame Bewegungen, die Achtsamkeit des Ein- und Ausatmen, der Fokus lassen Qigong auch als eine Meditation in Bewegung betrachten. Es gibt sehr viele Qigong Schule und Arten, alles sind effektiv, weil alle auf derselben Grundlage arbeiten: Fokus, Atmen und Bewegung.

Das Ziel ist immer das gleiche: Qi bewegen. Wenn der Qi in der richtigen Richtung fließt, gibt es weniger Chance auf Krankheit!

Einige Gäste hatten schon Qigong/Taijiquan ausprobiert oder davon gehört und alle haben mit Aufmerksamkeit zugehört.

Wir wollten aber auch ein wenig zusammen üben und deshalb, weg mit den Stühlen und alle auf die Beine! Nach der Erklärung der Ausgangsposition habe ich die Atmung gezeigt, die immer mit dem Bauch erfolgt: einatmen, Bauch nach draußen entspannen, ausatmen, Bauch reinziehen. Wir haben dann noch einige einfache Bewegungen gemacht, um stagnierendes Qi zu bewegen. Trotz des begrenzten Platzes hat es wunderbar geklappt und wir haben die Runde mit einer schönen Bauchmassage beendet.

Es war ein schöner Nachmittag, mit netten Servas-Mitgliedern aber...Deutsch ist eine schwierige Sprache und ich fand es wirklich schwierig diese Konzepte auf Deutsch zu erklären. Aber vielleicht besser so...ansonsten hätte ich bis tief in der Nacht weiter erklärt☺.

(Text und Foto: Laura Caniglia)