



Mit Qi Gong eintauchen in die Stille

Ein Weg nach innen, der die Lebensgeister weckt

Es ist Donnerstagabend kurz vor sieben. Mit einigen anderen Frauen von Mitte 30 bis 70 sitze ich im Mehrzweckraum des Begegnungszentrum Meerwiese in einem Stuhlkreis. Die Beleuchtung ist gedämpft. Durch meinen Kopf schwirren noch Alltags-Gedanken, als unser schwarz gekleideter Lehrer Volker Nowak-von der Way die Qi-Gong-Stunde beginnt. Volker strahlt innere Zufriedenheit und auch Vergnügen aus. Freundlich fordert er uns auf, aufzustehen und uns zu schütteln.

Gesagt getan. Ich stehe hüftbreit, das Becken leicht nach hinten gekippt, die Füße fest auf dem Boden. Auf Stoppersocken oder Turnschuhen wippen alle aus den Knien heraus und bringen den Körper in eine Schüttelbewegung, ohne dabei den festen Stand zu verlieren. „Schließt die Augen und spürt in euch hinein“, sagt Volker mit ruhiger, tiefer Stimme. Mein unterer Rücken und meine Schultern fühlen sich bretthart an. „Lasst alles, was euch belastet, los!“ Allmählich wird mir warm. Der Qi-Gong-Lehrer leitet jede Übung für Anfänger verständlich an: Mit dem Einatmen tanken wir frische Energie, mit dem Ausatmen lassen wir verbrauchte los. Mal senken wir den Kopf und schütteln das Gesicht, mal lockern wir die Schultern, bis der ganze Körper in Wallung kommt, meine Hände kribbeln und mein Kopf frei wird. „Steht aufrecht und still und spürt nach!“ bittet Volker



uns. „Gebt euch Raum!“. Wie von selbst steigen meine Arme und breiten sich aus.

Im zweiten Teil des 90-minütigen Qi-Gong-Kurses beschäftigen wir uns mit der Hüfte: Wir ertasten die eigenen Hüftknochen und streichen mit der flachen Hand über die Haut von Hüften und Beinen. Dann fühle ich mich in die Zeit der Hula-Hoop-Reifen auf dem Schulhof zurückversetzt. Wir lassen die Hüften kreisen, was sich bei mir an mehreren Stellen eckig anfühlt. Langsamkeit ist hier erwünscht, Ehrgeiz nicht. Das Üben hat etwas spielerisch Leichtes. Auf das Kreisen der Gelenke folgen Dehn- und Drehübungen. Wir üben in angenehmer Stille und mit geschlossenen Augen. Nach einigen Stehübungen kommen wir zum gemütlichen Teil. Matten und Wolldecken werden herbeigetragen. Alle packen sich für den Meditations- und Entspannungsteil warm ein und legen sich auf den Rücken. Zunächst sollen wir tiefer atmen. Dann nimmt Volker uns mit auf eine Gedankenreise in sonnige Gefilde. Wir liegen auf einem warmen Meer, das uns trägt. Tatsächlich kann ich die warme Sonne auf mir und das warme Wasser unter mir spüren. Langsam kommt Wind auf, und ich lasse mich auf den Wellen treiben.

Etwas ist neu für mich: Die Wellen schaukeln mich nicht nur sanft. Es fühlt sich so an, als ob sie durch mich hindurchgehen! Ich bin ein Teil von ihnen, und die Grenzen meines Körpers lösen sich auf.

In der Abschlussübung bekomme ich eine Ahnung von dem, was Qi – die Lebensenergie des Körpers – sein kann. Wieder liegen wir auf dem Rücken. Wir stellen uns vor, dass sich mit dem Einatmen unser Qi – ein kribbelndes lebendiges Gefühl – vom Körper löst und ein paar Zentimeter hochsteigt. Mit dem Ausatmen sinkt es wieder in den Körper zurück. Ich versuche, mich darauf zu

konzentrieren, aber nicht zu verkrampft. Volker beschreibt die jetzt über uns schwebende Energie als glitzernd, und so kann ich sie mir ein paar Sekunden lang gut vorstellen. Meine Nachbarin atmet ruhig und tief; sie schläft. Das ist eine schöne Nebenwirkung, finde ich: Qi Gong kann beruhigen und angenehm müde machen. Bevor die Stunde zu Ende ist, sitzen wir noch einen Moment und spüren nach innen. Danach tauchen wir endgültig wieder auf. Ich fühle mich warm, wach und entspannt, sehr präsent. Ich freue mich schon auf die nächste Stunde.

Qi-Gong-Kurse bei Volker Nowak-von der Way. Volker ist 54 Jahre alt. Er praktiziert seit 12 Jahren Qi Gong. Gelernt hat er es kontinuierlich bei Tobias Puntke (Direktor der Europäischen Taijido-Akademie e.V. in Münster), außerdem bei 3 chinesischen Meistern: Meister Zhi-Chang Li, Meister ChenYong Zhi und Meister Shen Xijing. Seit 3 Jahren unterrichtet er selbst Qi Gong.

Seiner Erfahrung nach verbessert Qi Gong die Selbstwahrnehmung, fördert die Gesundheit und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Volker sieht im Qi Gong außerdem eine gute Möglichkeit zur Selbstkultivierung: Der Übende entdeckt verborgene Potentiale und entwickelt noch mehr Herzenswärme. Neben Abendkursen bei verschiedenen Bildungsträgern in Münster und Steinfurt bietet Volker voraussichtlich ab Januar 2018 in Münster einen Qi-Gong-Kurs am Freitagvormittag an (10 bis 11 Uhr 30). Einzelheiten hierzu auf seiner Homepage qi-way.de und auf der Homepage der Europäischen Taijido Akademie e.V. wegezumursprung.de.

Interessenten können sich bei ihm auch per E-Mail qiway@web.de oder telefonisch unter 01713-254567 melden. **d**