

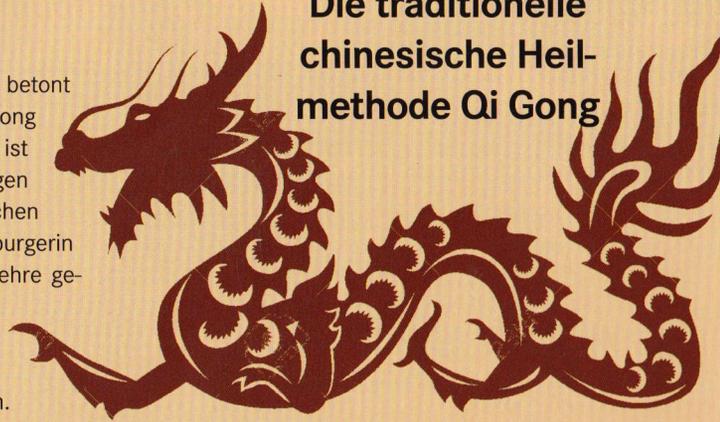
**E**s gibt stille, meditative und bewegte Übungen. Bei allen ist es wichtig, sich genau an die vorgegebenen Bewegungsabläufe zu halten und auf die Atmung zu achten. Nur so können sie ihre Wirkung entfalten.

„Um es gleich vorwegzunehmen“, betont Sabine Kantenwein-Galonska, „Qi Gong hat nichts mit Esoterik zu tun oder ist gar ein Religionsersatz. Die Übungen gehören zur traditionellen chinesischen Medizin“. Die gebürtige Langenburgerin ist in den 1980er Jahren auf die Lehre gestoßen. Als sie mit ihrem Mann nach München gezogen ist, konnte sie die vielen verschiedenen Bewegungsabläufe in Kursen lernen. Schließlich entschloss sie sich für eine klassische Ausbildung neben ihrem Beruf, sie arbeitete als Pflegefachkraft. In Gesprächen mit Kollegen und Ärzten wurde sie ermuntert, ihr Hobby zu ihrem neuen Beruf zu machen, denn die Mediziner fanden, dass Qi Gong in der Prävention und als begleitende Therapie gute Hilfe leisten kann. So arbeitete sie als Lehrerin in einer Physiotherapiepraxis und später bei einem Heilpraktiker in München. „Die Arbeit mit Menschen hat mir immer schon viel Spaß gemacht und mir viel zurückgegeben. Es ist ein wundervolles Miteinander.“

Qi Gong bezeichnet eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden zur Kultivierung von Seele, Körper und Geist. Als Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dient es dem Ziel, die „Qi“ genannte

## „Große Weisheit“

### Die traditionelle chinesische Heilmethode Qi Gong



Lebensenergie im Körper zu pflegen und zu stärken. Sehr oft werden Übungen in Bewegung mit Übungen in der Stille kombiniert, mit denen gleichermaßen die Beweglichkeit, wie auch die Atmung, die Meditation und die Entspannung aktiviert werden können. In der westlichen Welt findet man meist medizinisch orientierte Qi Gong-Übungen zur Linderung und Beseitigung von Beschwerden und Erkrankungen und zur Verbesserung des Wohlbefindens.

Sabine Kantenwein-Galonska beschreibt sich selbst als jemanden, der die verschiedenen Etappen des Lebens jeweils mit sehr viel Herzblut angegangen ist. Sie hat sich gerne um ihre vier Kinder und um die Familie

gekümmert. Später hat sie sich voller Elan dem Pflegeberuf gewidmet und sich dann Qi Gong verschrieben. Seit sie 2014 mit ihrem Mann wieder nach Langenburg zurückkam, macht sie die Übungen vor allem für sich und gibt ihr Wissen in Kursen weiter.

Die alte Heilmethode ist mit ihren Übungen so aktuell wie selten: Sie kombiniert Meditation, Work-Life-Balance, Achtsamkeit, Resilienz und Atmung. Aus diesem Grund wird Qi Gong gerne auch in der Rehabilitation und bei Kuren eingesetzt. „Doch das ‚echte‘ Qi Gong geht viel weiter“, erklärt die Lehrerin: Der Mensch sei eingebettet in die Natur sowie den Jahreskreis und sei den fünf Elementen Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde zugeordnet. Im Körper fließe die Lebensenergie Qi in zwölf Organ-Energie-Meridianen und acht Sondergefäßen. Wenn sie an einer Stelle blockiert sei, dann müsse die Sperre durch Übungen oder durch Einwirkungen von außen, beispielsweise durch Akupunktur, gelöst werden. Sabine Kantenwein-Galonska hat dabei zusammen mit ihren Schülern gute Erfahrungen gemacht: So hätten sich etwa Asthmaerkrankungen oder Probleme mit den Handgelenken deutlich gebessert. Viele der traditionellen Übungen tragen poetisch anmutende Namen wie „Der Atem des Universums“. Sie orientieren sich sehr stark an der Natur. Der Übende übernimmt in seiner Vorstellung die Rolle eines Tieres („Fliegender Kranich“) oder versetzt sich meditativ in die Natur, indem er sich zum Beispiel vorstellt, wie ein Baum fest in der Erde verwurzelt zu sein. Jede einzelne dieser Übungen soll eine bestimmte Wirkung auf die Lebensenergie haben. Sie sollen das Qi vermehren und zum Fließen bringen. Auf diese Weise sollen sie sowohl die Gesundheit fördern, als auch das seelische Gleichgewicht stärken.

„Qi Gong zu lernen bedeutet einen Erkundungsprozess zu beginnen, bei dem die distanzierende Trennung zwischen dem Ich und dem Körper nach und nach aufgegeben werden kann“, beschreibt Sabine Kantenwein-Galonska die Herangehensweise. Dabei erkundet der Übende nach und nach alle Stellen und Regionen seines Organismus, auch die noch unentdeckten, die abgespaltenen oder die stillgelegten. Aus diesem Grund ist für sie Qi Gong eine „große Weisheit“ und viel mehr als nur sportliche Übungen.



Qi Gong ist eine sehr alte chinesische Heiltechnik. Die ersten Hinweise darauf gibt ein Seidenbild aus dem zweiten Jahrhundert vor Christus. Die Zeichnungen stammen aus einem alten Buch, das 1513 wiederentdeckt und veröffentlicht wurde. Darin sind 49 Übungen abgebildet und beschrieben.

