

Qi Gong gegen Schmerzen

KÖRPER Wenn der Energiefluss blockiert ist, tut's weh. Meist viele Jahre lang. Doch die traditionelle chinesische Medizin kann helfen.

Von Daniela Knebel

Köln. Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander, die Fußspitzen zeigen nach vorn. „Ganz locker stehen“, sagt Prof. Dr. Wenjun Zhu. Seine Arme scheinen federleicht über den Kopf nach oben zu gleiten, dabei atmet er hörbar ein. Dann schweben seine Arme wieder nach unten. Ausatmen. „Immer durch die Nase, damit dir nicht schwindelig wird.“

Nach der fünften Wiederholung ist das Luftholen ganz einfach, die Arme sind kaum noch angespannt. Denn mit Muskelkraft sollen diese Übungen nicht ausgeführt werden. Irgendwie wird es runder, flüssiger. „Anfänger brauchen nur fünf Minuten, bis sie spüren, wie das Qi durch ihren Körper fließt“, ist der Experte für traditionelle chinesische Medizin (TCM) überzeugt.

Verspannungen im Bewegungsapparat gelöst

Qi bedeutet innere Kraft, die durch Meridiane zu allen Organen und Extremitäten transportiert wird. Yoga, Tai Chi und Qi Gong sind Möglichkeiten, diesen Fluss in Gang zu bringen – und sich damit gesund zu halten. Denn wenn die Energien ungehindert fließen können, wird man nicht krank – so die Lehre der chinesischen Medizin.

Wenjun Zhu (Foto) und seine Frau leben schon seit zehn Jahren in Deutschland, haben nie eine Erkältung oder Schlimmeres. Sie praktizieren jeden Tag Qi Gong, lehren es



Eine Gruppe trainiert die chinesische Bewegungs- und Konzentrationsform Qi Gong.

Foto: dpa

■ TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

KONTAKT Prof. Dr. Wenjun Zhu, TCM-Universität Nanjing, China; TCM-Institut Köln, Aachener Straße 1141, 50858 Köln, Telefon: 0221/7213950.

www.tcm-institut.de

KURSE Tai Chi und Qi Gong gibt es in kleinen Gruppen, sowohl im Institut als auch in der Sporthochschule Köln.

TÄTIGKEIT Wenjun Zhu bildet Ärzte, Medizinstudenten, Phy-

siotherapeuten und Heilpraktiker in TCM aus.

TECHNIK TCM kann die Schulmedizin unterstützen, aber nicht ersetzen, wenn beispielsweise Operationen nötig sind. Teilnehmer merken erste Verbesserungen ihres Schmerzzustands oder der Atemprobleme bereits nach den ersten Behandlungen. Wichtig ist eine positive Grundeinstellung zu dieser Therapie. Wer bereits Yoga praktiziert, kann

den Energiefluss umso schneller spüren.

VORTRAG Am Dienstag, 6. März, findet um 19.30 Uhr eine Veranstaltung zum Thema „Qi - die Kraft in mir“ im Gürzenich, Martinstraße 6, in Köln statt. Neben Prof. Wenjun Zhu berichten unter anderem ein Psychologe sowie ein Hirnforscher von ihren Forschungsergebnissen mit der inneren Kraft. Karten unter:

www.koelnticket.de

in Kursen und an der Sporthochschule Köln, entwickeln ihre eigenen Konzepte, um Energieblockaden zu beheben und Verspannungen im Bewegungsapparat zu lösen.



Wer mit Schulter-, Nacken-, Knie- oder Rückenschmerzen ins Institut für TCM nach Köln kommt, dem wird geholfen. Zuerst tastet Wenjun Zhu den Körper und seine schmerzenden Stellen, eruiert die möglicher-

weise vorhandenen Bewegungseinschränkungen. Dann stimuliert er Akupressur-Punkte, drückt, massiert und streicht darüber.

Stress ist häufig Auslöser von Beschwerden

„Wir können die Massagen so gestalten, dass man danach sehr müde ist oder aber fit und gestärkt“, sagt er und bohrt noch ein wenig tiefer in die Muskulatur. Dort, wo Nervenenden zusammenlaufen, schmerzt es – aber am Ende breitet sich ein warmes Gefühl im Körper aus.

Wenjun Zhu kombiniert

stets die Behandlung mit einer speziell auf die Beschwerden abgestimmten Atemübung. Das ist auch gleichzeitig die Hausaufgabe für seine Patienten. Täglich ein- bis zweimal diese Übung und eine Behandlung pro Woche. Auch Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus behandelt der Doktor der Sportwissenschaft. „Stress ist oft der Auslöser. Deswegen ist es nötig, nicht nur die Verspannungen im Nacken und den Schultern zu beheben, sondern auch die Stressfaktoren abzubauen. Und das machen wir mit unseren Kursen.“