

Ipf und Jagst Zeitung Ellwangen

Mit Qigong wieder Freude am Leben gewinnen

Die „Donnerstagsfrauen“ haben sich den fernöstlichen Bewegungsübungen verschrieben

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Es ist eine sehr fidele Gruppe, die sich seit einem halben Jahr jeden Donnerstagnachmittag in der Lindenstraße trifft. „Mitten im Leben“ heißt nicht nur die Sozialstation von Marianne Däubler-Pompa, wo die Treffen stattfinden, mitten im Leben stehen trotz ihrer körperlichen Handicaps auch die regelmäßig teilnehmenden Frauen.

Ins Leben gerufen wurde die inklusive Fahrdienst, den die Sozialstation leistet, gut organisierte Runde von Qigong-Trainerin Fotini Papadopulu. Sie arbeitet in kleinen und individuell zusammengestellten Grup-

„Wir sind
Qigong-süchtig“,

sagt Ingeborg Vornberger.

pen, sucht während der Stunde das persönliche Gespräch und besucht die Frauen auch zu Hause. Unter ihrer sensiblen Anleitung bewegen sich alle im Sitzen mit ansteckender Begeisterung in sanften Qigong-Schwingungen.

Seit fünf Jahren ist Maria Amberger Mitglied im Freizeitsportclub Ellwangen, den Fotini Papadopulu leitet. Wie Ingeborg Vornberger, die im Sankt-Anna-Pflegeheim lebt, feiert sie in wenigen Wochen ihren 80. Ge-



Ingeborg Vornberger (vorn im Rollstuhl) und Maria Amberger sind mittlerweile große Anhängerinnen von Qigong.

FOTO: RAPP-NEUMANN

burtstag, wie Ingeborg ist sie beinamputiert und gewann durch Qigong wieder Freude am Leben. Clara leidet unter Parkinsonscher Schüttellähmung, Claudia, Mitte Vierzig, unter Multipler Sklerose. Lydia kam durch ihre Freundin Maria dazu.

Alle sehnen die Donnerstagnachmittage herbei: „Ich kann es kaum erwarten, bis es wieder soweit ist“, sagt Claudia. „Ich bin ausgeglichener geworden, alltägliche Bewegungen wie Bücken fallen mir leichter.“ Mit Qigong habe sie das Gefühl, wieder

selbst etwas für sich tun zu können. „Ich bin Qigong-süchtig“, gesteht Ingeborg, die durch die stabilisierenden Übungen das Gleichgewicht im Rollstuhl besser halten kann. „Wir sind wegen unserer Behinderung gekommen und als Menschen geblieben“, sagen alle.

Flügel der Fantasie

Die schaukelnden Bewegungen des „Boots“, des „fliegenden Kranichs“ oder des „schwimmenden Drachens“ zu meditativer Musik tun Leib und Seele gut. Clara wird ruhiger, die linke Hand zittert fast nicht mehr, ein kleines Wunder. Ingeborg fühlt sich an einen Urlaub auf Hawaii erinnert und fliegt, alle reisen auf den Flügeln der Fantasie mit. Jede hat ihre Lieblingsübung, gemeinsam stützen sie den Himmel und spüren die Erde. Atem- und Koordinationsübungen eignen sich auch für zu Hause.

Fotini Papadopulu passt jede Stunde den Bedürfnissen der Frauen an. Nach intensiver energetischer Arbeit stärkt man sich mit Kaffee und Kuchen oder einem Eis. Freundinnen sind sie geworden, die „Donnerstagsfrauen“. Zum nächsten Treffen will Ingeborg mit Beinprothese und Rollator kommen. Wie ihr Vorbild Maria will sie ohne Krücken fest auf eigenen Beinen stehen. Mit der Qigong-Energie schafft sie das bestimmt.

Qigong ist Balsam für Körper, Geist und Seele

Mit der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform auf den Frühling einstimmen

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform des Qigong ist gut geeignet, um sich draußen im Grünen spirituell auf den Frühling einzustimmen und neue Energie für gesteigerte Vitalität im Alltag zu tanken. Die fließenden Bewegungen eignen sich für jedes Alter. Bewusstes Atmen weckt die Lebensgeister von Jung und Alt auf sanfte und zugleich effektive Art.

Qigong ist vielfältig in seinen Stilen und Übungsformen. „Gerade im Frühling fördert das sogenannte Duft-Qigong allseits erwünschte Abnehmeffekte. Der Stoffwechsel wird stimuliert, der Körper entschlackt“, erklärt die ausgebildete Qigong-Trainerin Fotini Papadopulu aus Ellwangen. Sei es das Spiel der fünf Tiere, die Energetik der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, Qigong mit Musik oder das Meridian-Qigong, immer ist es Balsam für Körper, Geist und Seele.

Die gerade in ihrer Einfachheit so wirkungsvollen Übungen des Qigong sind leicht zu lernen, können auch im Sitzen ausgeübt werden und eignen sich bestens auch für Ungeübte, Menschen mit Handicaps und die Generation 60 plus. Die natürlichen Bewegungen und das konzentrierte Atmen wecken erstaunliche Kräfte im Körper und regen

den Energiefluss, das „Qi“, an. Das Immunsystem wird gestärkt, Verspannungen werden gelöst, die Wirbelsäule gekräftigt, Beschwerden allgemein gelindert.

Regelmäßiges Training führt zu mehr Ausgeglichenheit und aktiviert die in der Alltagshektik oft brachliegenden Selbstheilungskräfte. Wer

nach mehr Lebensenergie sucht, um die täglichen Anforderungen besser meistern zu können, wer wieder lernen möchte, die Signale des eigenen Körpers bewusster wahrzunehmen, für den ist Qigong geradezu ideal. Wer zu mehr Beweglichkeit zurückfinden will, der sollte sich Qigong zuwenden. Wer hyperaktive Kinder hat, die kaum

zur Ruhe finden, der sollte sie ins Qigong-Training schicken. Wer im Einklang mit sich selbst und seiner Umgebung leben möchte, sollte gleich mitgehen. Und wer nicht so recht glauben kann, was hier alles an wohltuenden Wirkungen beschrieben wurde, der sollte Qigong unbedingt einmal selbst ausprobieren.



Qigong ist gut dazu geeignet, sich draußen im Grünen spirituell auf den Frühling einzustimmen und neue Energie zu tanken.

FOTO: RAPP-NEUMANN

„Danach gehe ich auf Wolken“

Erster „Regionaler Qigong Tag“ am 22. Mai auf dem Ellwanger Schloss – Jetzt für Workshops anmelden

Menschen wie die 79-jährige Maria Amberger schwören darauf: Qigong. Mit Hilfe dieser uralten chinesischen Meditations- und Bewegungsmethode hat sich die alte Dame schrittweise aus einem körperlichen Tief herausgearbeitet. Kurzatmigkeit? Das kennt sie heute nicht mehr, berichtet Amberger strahlend. Wer mehr über Qigong erfahren möchte, hat dazu am 22. Mai Gelegenheit. Dann findet auf dem Ellwanger Schloss erstmals ein „Regionaler Qigong Tag“ statt.

ALEXANDRA RIMKUS

Ellwangen. Seit mittlerweile fünf Jahren wird im Ellwanger Dojang Center neben verschiedenen asiatischen Kampfsportarten auch etwas ganz Besonderes angeboten: Qigong. Langsam, aber stetig ist die Zahl der Anhänger in der Stadt gewachsen. Mittlerweile kommen rund 50 Menschen regelmäßig zu den „Trainingseinheiten“. Wobei weder Training noch Übung Qigong eigentlich korrekt beschreiben. „Qigong steht für Entspannung und Gelassenheit“, sagt Fotini Papadopulu, die sich zur professionellen Qigong-Übungsleiterin hat ausbilden lassen. Mittlerweile geht die ehemals passionierte Taekwondo-Kämpferin in ihrer neuen Aufgabe voll auf. „Qigong ist einfach fantastisch. Es eignet sich für jeden. Anders als beim Yoga können selbst Menschen mit einem Handicap beim Qigong alles mitmachen und kommen auf diese Weise wieder in Bewegung“, sagt Papadopulu.

Bearbeitet werden beim Qigong vor allem die „Meridiane“. So werden in der traditionellen chinesischen Medizin jene Kanäle bezeichnet, in denen die „Lebensenergie“ fließen soll. Diese Bahnen, auf denen übrigens auch die bekannten Akupunkturpunkte liegen, werden beim Qigong angeregt – zum Beispiel mit Dehnübungen, aber auch mit sanftem Klopfen oder Schütteln.

Was sich unspektakulär anhört, erzielt



Allzweckwaffe Qigong: Die alte chinesische Meditations- und Bewegungsform kräftigt nicht nur die Wirbelsäule, sondern soll selbst bei Krankheiten wie Asthma und Rheuma deutliche Linderung verschaffen. (Foto: privat)

offenbar große Wirkung. Zumindest bei Menschen wie der 79-jährigen Maria Amberger. Nachdem sie ein Bein verloren hatte, der Körper nicht mehr so recht wollte, fand sie im Qigong einen „Sport“, den sie auch im Alter noch problemlos ausüben konnte und der sie peu à peu körperlich wieder auf Vordermann gebracht hat. „Ich war früher sehr kurzatmig, habe kaum Luft bekommen. Das ist mittlerweile vorbei. Nach einer Stunde Qigong fühle ich mich frei“, erzählt sie.

Ganz ähnlich hört sich das auch bei Ursula Henrich an, die wie Amberger regelmäßig zum Qigong geht: „Nach den Übungen gehe ich immer wie auf Wolken. Es ist einfach ein großartiges Gefühl und ein Zugewinn an Lebensqualität.“

Wie Amberger und Henrich sehen das mittlerweile rund 50 Qigong-Begeisterte in Ellwangen. Zwischen 14 und 80 Jahren sind sie alt; darunter Menschen

mit Handicap, Kranke und vor allem viele beruflich Gestresste, die sich beim Qigong ihre Auszeit holen. In Ellwangen gehört dazu übrigens auch immer eine gepflegte Tasse Tee, die man sich zum Abschluss der Übungen gönnt. Und so kann eine Übungsstunde auch schon einmal deutlich länger ausfallen als 60 Minuten. Und das ist auch gut so, wie Fotini Papadopulu betont: „Für Qigong braucht man nun einmal vor allem eines. Und das ist Zeit.“

Um das Qigong in der Stadt noch populärer zu machen, wird am 22. Mai von 13 bis 18 Uhr erstmals ein „Regionaler Qigong Tag“ in Ellwangen stattfinden. Und das auch noch vor der Kulisse des Schlosses. Veranstalter sind das Ellwanger Dojang-Center und die Deutsche Qigong Gesellschaft. Eine ähnliche Veranstaltung findet in Baden-Württemberg in diesem Jahr nur noch in Göppingen

statt. In Ellwangen werden an diesem Tag insgesamt 13 Workshops angeboten. Sie richten sich vor allem an Leute, die erstmals ins Qigong reinschnuppern wollen. Aber auch für erfahrene Qigong-„Sportler“ wird etwas geboten. „Wir werden an dem Tag die ganze Vielfalt des Qigong präsentieren“, verspricht Papadopulu.

● **Info:** Wer Qigong am 22. Mai einmal ausprobieren möchte, sollte sich schon jetzt zu einem der 13 Workshops anmelden. Die Teilnahmegebühr liegt bei 6,50 Euro. Wer bei mehreren Workshops reinschnuppern möchte, erhält einen Rabatt. Die Teilnehmer werden mit Getränken sowie mit Kuchen und Brötchen versorgt. Eine Anmeldung zu den Workshops ist ab sofort möglich unter Tel. (07961) 9691531 oder Tel. (0174) 9919302. Weitere Infos unter www.dojang-center-ellwangen.de.

Energie: Qigong löst ganz schnell Verspannungen

Bei leichten Übungen steigt die Lebensqualität effektiv an

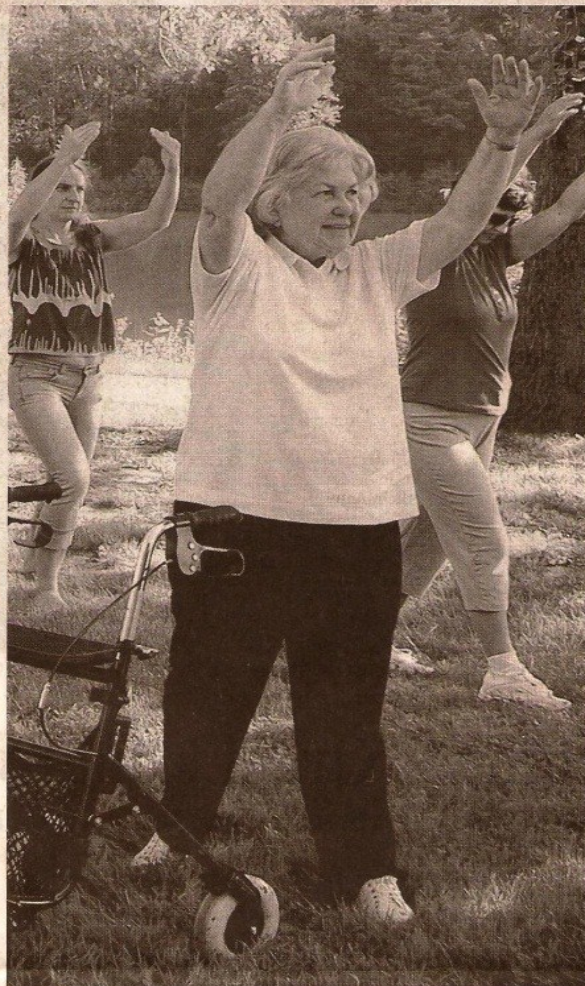
Von Hermann Betz

ELLWANGEN - Die Vorbereitungen zum ersten regionalen Qigong-Tag auf dem Schloss ob Ellwangen laufen auf Hochtouren. Am Sonntag, 22. Mai, sind alle Interessierten ab 13 Uhr eingeladen.

Die ausgebildete Trainerin Fotini Papadopulu, die seit drei Jahren die Ellwanger Qigong Gruppe leitet, erläutert die Bedeutung des Begriffs Qi als Lebensenergie, Vitalität und Beseeltheit, der Begriff Gong stehe für beharrliches Üben. Die Erhöhung der Lebensqualität der Teilnehmer stehe im Vordergrund. Im Gegensatz zu Yoga, das viele Bewegungen verlangt, die älteren Menschen oft Schwierigkeiten bereitet, seien die Übungen des Qigong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin auch für Personen mit Handikaps geeignet. In fünf Wandlungsphasen würden Übungen mit den Elementen Wasser, Holz, Erde, Feuer und Metall durchgeführt, die alle Körpermeridiane durch Klopfen und Dehnung aktivieren sollen. Gleichzeitig würden sie das Immunsystem stärken, Asthma und Rheuma lindern, Verspannungen lösen und die Wirbelsäule kräftigen.

Entscheidung fällt in Esslingen

Die Entscheidung für den Zuschlag des regionalen Qigong-Tages in Ellwangen sei auf einer Tagung in Esslingen gefallen, wo acht Frauen der Ellwanger Gruppe mit ihrer Begeisterung die Vertreter der Deutschen Qigong Gesellschaft für diese Tagung gewinnen konnten. Spontan hätten auch zehn Qigong Lehrer und Lehrerinnen zugesagt, an dieser Veranstaltung mitzuwirken. In zwölf Workshops sollen möglichst viele Besucher die Vielseitigkeit kennenlernen. Die Umgebung des Ellwanger Schlosses mit seinen Gärten und Nischen werde voll genutzt.



Auch ältere Menschen haben Spaß beim Qigong, zumal es die Lebensqualität deutlich steigern kann.

FOTO: HERMANN BETZ



Die Übungen beim ersten regionalen Qigong-Tag in Ellwangen kann jeder mitmachen.

FOTO: HAFI

Wohltat: Regionaler Qigong-Tag macht Lust auf mehr

Das ist Balsam für Körper, Geist und Seele – Jeder kann mitmachen

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN – Idyllisches Ambiente in historischem Gemäuer, in sich ruhende Dozenten, zahlreiche interessierte Besucher, tiefe Einblicke in den ganzheitlichen Umgang mit Lebensenergie und schließlich Sonne, Donner und Blitz – der erste regionale Qigong-Tag in Ellwangen vor der Kulisse des Schlosses hat viel geboten und war ein Erfolg auf der ganzen Linie. Zu danken ist das der bis ins Detail perfekten Organisation des Freizeitsportclubs (FSC) Ellwangen mit seinem engagierten Team, allen voran Fotini Papadopulu, Gründerin und Vorsitzende des Vereins und ausgebildete Qigong-Trainerin.

Mit der Deutschen Qigong Gesellschaft veranstaltete der FSC Ellwangen, beheimatet im Dojang-Center an der Haller Straße, diesen

Schnuppertag für alle, die im Interesse der eigenen Gesundheit und Vitalität Freunde des Qigong, eines Bestandteils der Chinesischen Medizin, werden wollen. Mitmachen kann jeder. Und das taten auch fast alle der rund hundert Besucher bei den zwölf Workshops mit jeweils etwa 22 Teilnehmern, die von erfahrenen Qigong-Lehrerinnen und Lehrern sensibel geleitet wurden.

Einstieg fällt leicht

Mit Regina Pauly fiel der Einstieg in erste Qigong-Übungen leicht, bei Susanne Thiel aus Esslingen hat man erfahren, wie wohltuend Qigong mit Musik auf Körper und Geist wirkt. Gise Schöller zeigte den Besuchern mit dem „Schwimmenden Drachen“, wie sie Energie tanken und Belastendes abwerfen können. Margot Müller aus Herrsching am Ammersee er-

klärte im Workshop Duft-Qigong, wie man den Körper entschlackt und entgiftet. Die gerade in ihrer Einfachheit wirkungsvollen Übungen des Qigong sind leicht zu lernen, auch wenn sie nicht bei jedem Anfänger so elegant aussehen wie bei den Trainern.

Bewusstes Atmen

Sanft fließende Bewegungen und bewusstes Atmen wecken erstaunliche Kräfte im Körper, regen den Energiefluss, das „Qi“, an und sind auch geeignet für Ungeübte, Menschen mit Handicaps und die Generation 60 plus. „Gong“ bedeutet Üben – dauerhafter Erfolg stellt sich erst mit regelmäßigem Training ein. Darauf hat dieser vielseitige regionale Qigong-Tag Lust gemacht und Qigong als Quelle der Gesunderhaltung neue Freunde hinzugewonnen.

Qi-Gong hält vor allem Senioren frisch

ELLWANGEN (f) - Energie, Ruhe und Wohlbefinden sind die Grundzüge des Qi-Gong im Freizeitclub Ellwangen. Zweimal wöchentlich treffen sich hier Senioren und auch Jüngere zu einer Stunde Training. Fotini Papadopulu führt durch die Kunst der Energie.

Im Freizeitclub Ellwangen treffen Generationen aufeinander. Die Jüngsten sind drei Jahre, die Ältesten um die 80 Jahre alt. Zweimal wöchentlich trifft sich die Qi-Gong-Gruppe, die zum Großteil aus Senioren besteht, zum einstündigen Training. Dabei wird überschüssige Energie ausgestoßen und Kraft getankt für neue Dinge.

„Seit drei Jahren bin ich dabei“, erzählt Christine Krause, 62, mit Stolz. „Qi-Gong ist ein Ausgleich zum stressigen Alltag, man kommt zur Ruhe und jeder kann mitmachen, da auch im Sitzen alles wirksam ist.“ Die Übungen sind für den ganzen Körper, vor allem für wichtige Lebensorgane wie Herz, Leber und Niere. „Viele Herzleidende



kommen zu den Trainingsstunden, die verschiedenen Einheiten befreien, lösen unnötige Spannungen und beruhigen den Körper“, erklärt Papadopulu.

Qi-Gong ist aber nicht nur ein Sport für die ältere Generation, auch junge Menschen können hier

ihre Ruhe finden. So auch die schwangere Ulrike Weinmann, 32: „Unsere Gruppe ist eine Gemeinschaft, wir unternehmen viel und trainieren manchmal sogar im Freien am Bucher Stausee. Trotz der Altersunterschiede verstehen wir uns super und verbringen oft witzige Stunden miteinander. Dies trägt zu einem guten Wohlbefinden bei.“

Genau das findet auch die 78-jährige Maria Amberger, die seit zweieinhalb Jahren im Verein ist. „Durch das Training bin ich fitter, meine Kurzatmigkeit ist fast verschwunden, und abgenommen wird nebenher auch noch. Ich fühle mich besser, seit ich Qi-Gong mache und vor allem rundum schön.“

Der Verein bietet neben Qi-Gong auch noch Yoga, Fächer- und Schwertkunst, Aikido und Taekwondo an. Die monatlichen Beitragskosten für Erwachsene und Senioren betragen 28 Euro. Mit diesem Beitrag können die Senioren alle angebotenen Sportarten ausprobieren.



Beim Freizeitclub Ellwangen treffen Generationen aufeinander. Qi-Gong hilft den Teilnehmern neue Kraft zu tanken und dient als Ausgleich für den stressigen Alltag. Foto: Franziska Freilich