

# Ipf und Jagst Zeitung Ellwangen

## Sanfte Reise ins Innere mit Lotusblüten-Qigong

Workshop im Dojang-Center öffnet Wege zur Selbsterfahrung



Auch Tanz gehört zum Lotusblüten-Qigong, wie es Petra Hinterthür lehrt. (Foto: Rapp-Neumann)

**ELLWANGEN / R. Mit sanften Übungen des Lotusblüten-Qigong haben fast vierzig Frauen (und ein Mann) im Dojang-Center an der Haller Straße eine intensive Reise ins eigene Innere angetreten. Im Rahmen eines vom Freizeitsportclub Ellwangen und der Deutschen Qigong-Gesellschaft veranstalteten Workshops stellte die Hamburger Dozentin Petra Hinterthür**

**das von ihr für Frauen entwickelte Lotusblüten-Qigong vor, das mehrere Qigong-Methoden verbindet und über die klassische Qigongpraxis hinausgeht.**

Seit 30 Jahren lehrt die Buchautorin, Kalligrafie-Künstlerin und Leiterin des Hamburger Guanyin-Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin, die viele Jahre in Hongkong und Tokio lebte, diese meditative Bewegungskunst. Durch behutsame Anleitung gelang es der Schülerin eines bekannten Zen-Meisters, die Teilnehmerinnen mit bewusst langsamen Übungen und Massagen für den eigenen Körper zu sensibilisieren. Nur wenn die Frau ein positives Verhältnis zu ihrem Körper hat, kann sie auch selbstbewusst auftreten.

Lotusblüten-Qigong stärkt die inneren weiblichen Kräfte sanft und effektiv. Im Mittelpunkt steht das Leben der Frau im daoistischen Siebenjahreszyklus vom Leben im Mutterleib bis zur Altersreife. Unter der Lotusblüte als Symbol der Weiblichkeit vereinen sich stille, tänzerisch-sinnliche und wild-expressive Aspekte zu harmonischen Übungen der Selbsterfahrung, die Gesundheit, Schönheit und feminine Ausstrahlung fördern.

„Qigong ist innere Kultivierung“, so Petra Hinterthür. Der Tanz gehört für sie unbedingt dazu, um Blockaden zu lösen und verschüttete Werte neu zu entdecken: „Es soll nicht schön aussehen, sondern wirken“, erklärte sie. Und wie es wirkte. Zu heißen afrikanischen Rhythmen ging die Post ab. Hochkonzentriert folgten die Frauen bei der abschließenden Schutzengel-Übung dem Fluss des Atems, spürten in sich hinein, ließen die Stille mit geschlossenen Augen auf sich wirken und gaben Wünsche ans Universum ab. Wenn diese klar und kraftvoll formuliert sind, werden sie erfüllt, so Petra Hinterthür. Denn der Geist wird durchlässiger und damit offen für neue Wege.

(Erschienen: 11.11.2012 14:55)