

RADOLFZELL

www.suedkurier.de/radolfzell



SÜDKURIER NR. 130 / 62. JAHR

Mehrmals wöchentlich treffen sich **Qigong-Begeisterte** am Konzertsegel Lauschen auf den Klang der Stille

VON
CRISTINA PRIOTTO

Es ist halb sieben Uhr morgens, und wer sich um diese Uhrzeit entspannen will, horcht normalerweise selig noch ein Weilchen an der Matratze.

Ganz anders eine Schar Qigong-Begeisterter: Seit fünf Jahren treffen sie sich das ganze Jahr über und unab- hängig vom Wetter dreimal wöchent- lich am Konzertsegel, um unter der Anleitung von Hanno Kilian verschiedene Übungen zu praktizieren, die zur Entspannung führen sollen.

An diesem Morgen ist das Gras noch feucht vom Tau, als sich die 14 Adepte am Seeufer aufstellen. Vereinzelt durchbricht Vogelgezwitscher die morgendliche Stille. Den Blick auf den spiegelglatten See gerichtet, wippen die zwölf Frauen und zwei Männer mit den Knien. Durch den ersten Teil der halbstündigen Übungen sollen das Nicht-Handeln erlernt und der Geist zur Ruhe gebracht werden. Zwei neugierige Schwäne ziehen im Hintergrund auf dem spiegelglatten See majestätisch ihre Runden, bevor sie sich zur morgendlichen Wäsche anschicken, die mit ihrer Ähnlichkeit zu Yoga-Bewegungen gut zu die Entspannungsübungen passt.

Nach einer Weile kitzeln Sonnenstrahlen die konzentrierten Gesichter der Qigong-Praktizierenden und wecken neue Energien: Der zweite Teil des Entspannungs-Programms besteht aus Übungen mit so poetischen



Für Qigong-Schüler ist die Welt morgens um halb sieben völlig in Ordnung. Am Konzertsegel treffen sie sich zu dieser frühen Stunde für erste Übungen am Tag.

BILD: CRISTINA PRIOTTO

Namen wie „den Mond aus der blauen See heben“, und die Teilnehmer führen dabei fließende Armbewegungen aus. Zu verschiedenen Figuren bewegen sich die Qigong-Anhänger harmonisch auf dem Rasen und genießen die besondere Stimmung, während ihre Lebensgeister langsam erwachen.

Ein paar der Teilnehmer sind schon

von Anfang an dabei: Drei Mal in der Woche schwingen sie sich frühmorgens aus den Federn und folgen der kostenlosen Einladung zur Entspannung am See. Für einige ist Qigong der Einstieg in den Arbeitstag, eine der Teilnehmerinnen hingegen hat vor den Übungen schon halb Güttingen als Austrägerin mit Zeitungen versorgt

und schätzt die Übungen als Abschluss.

Unabhängig davon, wie lange sie schon dabei sind, wollen die Teilnehmer die einzigartige Stimmung am See um diese Zeit nicht mehr missen. Die wirklich Unerschrockenen lassen sich dabei auch durch widrigste Wetterbedingungen nicht abschrecken: Selbst

Das steckt dahinter

Qi (sprich: tschi) bezeichnet in der chinesischen Philosophie und Medizin die bewegende und vitale Kraft des Körpers. Gong steht für Arbeit oder Fähigkeit. Qigong bedeutet übersetzt also in etwa stete Arbeit am Qi. Wichtige Einflüsse auf die jahrtausende alte Tradition des Qigong stammen aus dem Daoismus, dem Buddhismus, den Kampfkünsten und der traditionellen chinesischen Medizin. Mit den Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, die auch Teil der traditionellen chinesischen Medizin sind, sollen gleichermaßen innerliche Ruhe und die Lebensenergie gestärkt werden.

Termin: Die Übungen am Konzertsegel finden immer dienstags, mittwochs und donnerstags von 6.30 bis 7 Uhr statt.

bei minus 18 Grad im vergangenen Winter hielt ein harter Kern Hanno Kilian die Treue.

Zur Feier des Tages stoßen die Qigong-Freunde im Anschluss an die Übungen auf das fünfjährige Bestehen an, und für den Lehrmeister gibt es sogar ein Gedicht. Der würde aufhören, wenn er drei Mal alleine morgens da stünde – aber bislang war das noch nie der Fall, das „Projekt Qigong“ kann also weitergehen.