

Seminarbericht

Medizinisches Nei Yang Gong - Yang-Übungsreihe, am 26./27.09.2009, mit Sifu Gabi Fischer-Lind

Am Samstagmorgen starteten Helge und ich wieder einmal zu einem Seminar nach Bensheim. Wie immer mit vielen positiven Erwartungen, die noch nie enttäuscht wurden, aber auch mit einem etwas schlechten Gewissen.

Wir hatten ja schon ein Seminar mit der ersten Übungsreihe „hinter uns“ und wussten, dass wir die erlernten Dinge viel zu wenig geübt und vertieft hatten. An sich schade, da uns auch das letzte Qi-Gong Seminar schon begeistert hatte.

Nach knapp 2 Stunden Fahrzeit kamen wir bei herrlichem Spätsommerwetter in Bensheim an. Wir waren wirklich begeistert, als uns Gabi mitteilte, dass wir die 2. Übungseinheit im Freien verbringen würden.

Wir waren diesmal nur eine kleine, aber sehr motivierte Gruppe.

In der ersten Übungseinheit des Nei Yang Gong (von innen nährendes Qigong) lernten wir die beiden ersten Formen der Yang-Reihe.

Es war faszinierend, wie leicht und geschmeidig die komplexen Bewegungen aussehen können. Wohlgemerkt können, bei uns war es alles, aber sicher nicht leicht und geschmeidig. Also genug Stoff zum Üben. Gabi hat auch diesmal mit sicherem Blick und Gespür unsere Problempunkte erkannt und immer wieder erklärt, korrigiert, vorgemacht.

Sehr hilfreich und schön sind die plastischen Bezeichnungen der einzelnen Übungen, die die Bewegungen einprägsamer machen.

Nach einiger Zeit gab es dann erste kleine Erfolgserlebnisse. Nicht, dass wir den Fluss des Qi gespürt hätten, das wäre bei uns Anfängern wohl auch etwas viel erwartet ☺.

Wir verspürten aber die wohltuende Wirkung des „Wringens“ der Wirbelsäule, die dabei vor allem bewegt wird.

Klar war danach aber einmal mehr, dass wir noch sehr intensiv üben müssen um etwas zu spüren, aber auch mit dem Wechsel aus Spannung und Entspannung hatten wir zu kämpfen. Momentan haben wir erst mal genug damit zu tun, die Form äußerlich halbwegs korrekt auszuführen.

Die stillen Übungen zum Ende der Übungseinheit waren nicht minder herausfordernd. Immer wieder schweifte unser Geist ab. So still kam es uns auch nicht vor. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit nahmen wir alles um uns herum, aber auch wirklich alles (so kam es uns zumindest vor), wahr, offensichtlich nur dazu bestimmt, uns von der Konzentration auf „öffnen und schließen“ sowie „Stille und Entspannung“ abzulenken. Nach einer Weile gelang das aber schon etwas besser.

Nach 2 Stunden waren wir dann redlich geschafft. Insbesondere die Konzentration war am Ende.

Zum Glück gab es die hervorragende Kürbis-Seminarsuppe, die Heike für uns gekocht hatte. Danach kehrten die Lebensgeister langsam wieder und wir freuten uns schon auf die nächsten Übungen in den Weinbergen.

Nach dem Essen fuhren wir dann gemeinsam in die nahen Weinberge um dort weiter zu üben. Es war traumhaftes Wetter, eine traumhafte Gegend und ein tolles Seminar sollte jetzt weitergehen.

Zum Start übten wir den Komplex des stillen Qigong in den verschiedenen Stufen 3-mal am Stück. Eine echte Herausforderung bzgl. einer halbwegs erträglichen Sitzposition und der Konzentration.

Danach lernten wir dann die nächsten 2 Formen der Yang-Reihe und setzten danach die ersten 4 Formen zu einer Übungsreihe zusammen.

Langsam stellten sich kleine Fortschritte ein, aber auch das sichere Gefühl, dass ein ordentlicher Muskelkater vorprogrammiert ist.

Nach ein paar Minuten Ausruhen und Unterhaltung mit allen kam die große Überraschung, zu mindestens für uns. Gabi hatte alle zum Käsefondue zu sich nach Hause eingeladen.

Der gemeinsame Einkauf war schnell gemacht und dann wurde ihr Rezept in die Tat umgesetzt. Es hat wirklich super geschmeckt.

Das gemeinsame Käsefondue-Essen mit der gesamten Gruppe bei Gabi war einfach schön und harmonisch. Es ist immer wieder interessant, wie viele Leute an einen Esstisch passen und doch jeder noch an den Fondue-Topf kommt. Auch die Menge an gegessenem Käse, Salat und Brot war beeindruckend.

Leider mussten wir aufgrund unserer Hotelbuchung viel zu früh die anderen verlassen.

Am nächsten Morgen ging es dann wieder bei schönstem Wetter in die Weinberge um nun auch die letzten beiden Formen der Reihe zu lernen und diese wieder als Ganzes (alle 6 Teile) zu üben.

Auch eine stille Übung war wieder Bestandteil, die je nach persönlicher Form besser oder schlechter geklappt hat.

Es war wieder ein tolles, anspruchsvolles und lehrreiches Seminar. Vielen Dank an Sifu Gabi Fischer-Lind für ihre unermüdliche Geduld und die vielen Erklärungen. Wir sind mit vielen Erwartungen gekommen und wieder einmal wurden diese übertroffen.

Vielen Dank auch an alle anderen, die im Seminar mit uns geübt, gelacht, gegessen und geredet haben und natürlich an alle anderen, mit denen wir wieder schöne und interessante Gespräche hatten.

Nach wie vor fällt uns die Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft auf. Insbesondere für uns Gärtringer ist das in den Zeiten des Umbruchs in unserem Dôjô eine große Unterstützung.

Vielen Dank auch an Sensei Werner Lind, mit dem wir über all die positiven und negativen Dinge in unserem Dôjô diskutieren konnten und der uns wieder mit Rat und Tat unterstützt hat.

Wir freuen uns schon auf die nächsten Besuche in Bensheim, sei es zum Qigong, Karate oder Kobudo.

Anke und Helge Schönborn
Dôjô Gärtringen