

## Chinesisch- und Japanisch-AG erleben Qigong-Workshop

Einblicke in eine traditionsreiche Bewegungskunst

TEXT: C. Kohlhoff

BILD: C. Kohlhoff



#

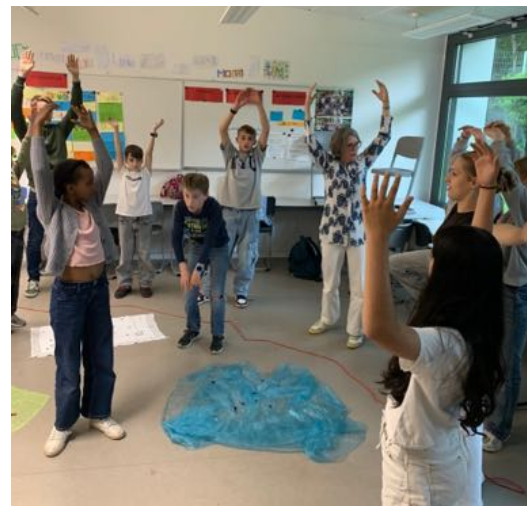
Die Mitglieder der Chinesisch- und Japanisch-AG hatten Anfang Juni die besondere Gelegenheit, gemeinsam an einem Qigong-Workshop teilzunehmen. Unter der fachkundigen Leitung von Frau Karin Köhne erhielten wir eine spannende Einführung in diese traditionsreiche chinesische Bewegungskunst.

Mit großer Professionalität, viel Fachwissen und einer zugewandten Art vermittelte Frau Köhne die Grundlagen des Qigong. Nach einer verständlichen theoretischen Einführung konnten wir selbst aktiv werden und die Übungen zu den „Fünf Elementen“ kennenlernen und praktizieren.



Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Kultur und blickt auf eine mehrere tausend Jahre alte Tradition zurück. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern „Qi“ (Lebensenergie) und „Gong“ (Übung, Arbeit oder Kultivierung) zusammen.

Ziel des Qigong ist es, Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen. Die Übungen werden bis heute in China und vielen anderen Ländern zur Förderung von Gesundheit, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit praktiziert.



Besonders interessant war für uns die Lehre der Fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In der traditionellen chinesischen Kultur und Medizin werden diesen Elementen bestimmte Organe, Eigenschaften, Jahreszeiten und natürliche Prozesse zugeordnet. Frau Köhne erklärte anschaulich die Zusammenhänge zwischen den Elementen und ihren jeweiligen Bedeutungen. So konnten wir nicht nur die Bewegungsabläufe erlernen, sondern auch einen Einblick in ein wichtiges Denkmodell der chinesischen Kultur gewinnen.

Der Workshop verband Bewegung, kulturelles Lernen und praktische Erfahrung auf gelungene Weise. Alle Teilnehmenden hatten viel Freude an den Übungen und nahmen zahlreiche neue Eindrücke mit. Gleichzeitig wurde deutlich, wie eng in der chinesischen Tradition Vorstellungen von Gesundheit, Natur und persönlichem Wohlbefinden miteinander verbunden sind.



Wir bedanken uns herzlich bei Frau Karin Köhne für diesen informativen, abwechslungsreichen und inspirierenden Workshop und dem Bildungsnetzwerk China, das diese Erfahrung durch Fördergelder ermöglicht hat und freuen uns darauf, die erlernten Übungen vielleicht auch künftig weiterzuführen!

„Greater China – mit allen Sinnen erfahren“ wird gefördert durch das Bildungsnetzwerk China.

**Bildungsnetzwerk  
China:**  
德中教育交流中心