

Gelungene Premiere im Bansapark

Die Kräfte der Natur flossen in den Körper ein

VON LEO POSTL

Rund 50 Teilnehmer kamen zur ersten Auflage von „Qigong im Park“. Unter der Leitung von Karin Ostertag wurden sie an die Kunst des Qigong herangeführt.



Karin Ostertag (vorne links) begrüßte etwa 50 Teilnehmer zu „Qigong im Park“ vor der Neu-Isenburger Bansamühle.

Neu-Isenburg. Qigong ist gut für den Körper – so lautet die Botschaft der Lehre, bei der das „Qi“ als Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum und das „Gong“ für Arbeit, aber auch Können und Fähigkeit steht. Qigong muss sich aber mit viel Übung erarbeitet werden, und die Steigerungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. „Ich habe selbst, auf der Suche nach Verbesserung meines Krankheitsbilds, vieles ausprobiert und fand im Qigong die optimale Methode“, erzählt Karin Ostertag. Die Isenburgerin fand so großen Gefallen an dieser Methode zur Entschleunigung, die ihr zudem bei der Verbesserung der Gesundheit und Stressbewältigung geholfen hat, dass sie eine Ausbildung zur Weitergabe der Qigong-Lehre absolviert hat.

Um möglichst vielen Menschen die Chance zu geben, unverbindlich und ohne jegliche Kosten das Qigong kennenzulernen, bietet Karin Ostertag die Aktion „Qigong im Park“ an. Nun gab es die erste von drei Veranstaltungen im Bansaspark. „Ich bin gespannt, wie viele Leute kommen werden. Mich kennen zwar schon einige von meinen Angeboten im Centro Vitalis, aber ich ziele hier ja auf solche ab, die noch nicht mit Qigong in Berührung gekommen sind“, erklärte Ostertag. Am Ende waren es rund 50 Interessierte, die sich im Bansaspark einfanden.

„Ich habe vieles ausprobiert, was dem Körper gut tun soll – und ich habe herausgefunden, dass für mich Qigong das Beste ist“, erklärte Ostertag zu Beginn der ersten Lektion im Park. Dabei war es nicht unbedingt Liebe auf den ersten Blick, sondern die Sympathie zu Qigong kam mit der Zeit. „Am Anfang fand ich alles ziemlich komisch, aber der Einstieg muss ja einfach sein, damit niemand überfordert wird“, betonte Ostertag.

Das Schöne an Qigong ist für sie, dass mit dem eigenen Körper gearbeitet wird und dieser immer mehr gefordert werden kann. „Was wir heute machen, sind einfache Übungen für den Einstieg, die sind für jeden geeignet“, so die Qigong-Lehrerin.

Dann zeigte Karin Ostertag, wie mit einfachen, langsam ausgeführten Bewegungen, Atemtechnik und Konzentration die Kräfte der Natur in den Körper einfließen und in Lebensenergie umgesetzt werden können. Dazu gehörte zunächst ein fester Stand, damit sich alle, wie die Wurzeln eines Baums, die Energie aus dem Boden ziehen können. Begonnen wurde mit leichten seitlichen Bewegungen, so dass niemand aus dem Gleichgewicht geriet. Im Anschluss ließ Karin Ostertag den Körper leicht kreisen. Im Takt galt es dann zu „Eins-Zwei-Drei-Po“ die Hände zunächst auf die Brust, dann auf Bauch und Oberschenkel und schließlich auf den Po zu klatschen.

Eine erste Steigerung war zum Ende der Lektionen, mit den Armen nachzuempfinden, wie Sonne und Mond über dem Meer aufgehen – und im Zenit dann mit den über dem Kopf zum Kreis geformten Armen die Energie zu umfassen. Am Schluss wurden noch einmal alle Qi-Kräfte eingesammelt und im Körper gespeichert. „Ich würde mich freuen, viele von Euch wiederzusehen“, sagte die 53-jährige Bankangestellte und dankte den Teilnehmern.

Am Sonntag, 16. August, von 10 Uhr an gibt es eine weitere Lektion „Qigong im Park“. Die Teilnahme ist kostenlos.