

Dienstag, 16. Juli 2024, Süderländer Volksfreund / Werdohl

# Stärkung für Körper und Geist

Wie sich Qi Gong- und Tai Chi Chuan auf die Gesundheit auswirken

VON STEFANIE SCHOLZ



Trainer und Teilnehmer würden sich nach der Sommerpause über neue Gesichter beim Werdohler Qi Gong / Tai Chi Chuan-Kurs freuen. Foto: SCHOLZ

**Werdohl** – Jeden Dienstagabend Uhr verwandelt sich die Sporthalle Kleinhammer in einen Ort der Ruhe und Entspannung – wenn der TuS Jahn Werdohl zum Qi Gong- und Tai Chi Chuan-Kurs einlädt. Dieser hat sich als fester Bestandteil des Vereinslebens etabliert und zieht Woche für Woche viele Teilnehmer an.

In Werdohl haben wir sechs bis acht Teilnehmer. In Neuenrade sind wir meistens um die 16 Kursteilnehmer“, schwärmt Werner Jentges, der seit über 30 Jahren Qi Gong und Tai Chi Chuan betreibt. Er habe mit vielen Trainern zusammen gearbeitet und an verschiedenen Kursen teilgenommen. So eignete er sich im Laufe der Jahre ein umfassendes Wissen in den traditionellen chinesischen Bewegungs- und Meditationskünsten an.

## Fließende Bewegung

Unter der Leitung von Trainer Jentges lernen die Teilnehmer die Grundlagen sowie fortgeschrittene Techniken von Qi Gong und Tai Chi Chuan. Diese Praktiken, die auf

langsamen, fließenden Bewegungen basieren, zielen darauf ab, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern.

„Die regelmäßige Praxis von Qi Gong und Tai Chi Chuan kann helfen, Stress abzubauen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern“, erklärt Jentges. Gut geeignet sei es für Menschen, die unter Gleichgewichtsstörungen leiden. Durch das regelmäßige Praktizieren der Übungen können sich diese Störungen bessern. „Unsere Teilnehmer berichten von gesteigerter Beweglichkeit, besserem Schlaf und einer verbesserten Lebensqualität. Durch die Kombination von Koordination, Kraft und das meditative Element ist diese Sportart für jeden geeignet.“

### **Eigenes Tempo**

Der Kurs sei so gestaltet, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Neueinsteiger werden behutsam an die grundlegenden Techniken herangeführt, während erfahrene Teilnehmer ihre Fähigkeiten vertiefen und verfeinern können. Diese Inklusivität Sorge für eine angenehme und unterstützende Atmosphäre, in der jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo Fortschritte machen könne. „Es gibt einfache, schwierige und auch komplizierte Übungen. Wir entwickeln uns in jeder Stunde weiter. Es ist wie mit dem Regenbogen: Er ist sehr schön, aber den erreicht man nie“, führt Jentges aus.

Zu Anfang jedes Kurses stehe immer „die Atemblume“ und am Ende „die Lotusblume. „Blutdruck und Herzfrequenz können dadurch sinken. Wenn man sich bei den Übungen ein eigenes Bild aufbaut, führt das zur Entspannung“, berichtet Jentges.

### **Teilnehmer berichten**

Hans Fenner, der seit einem Jahr dabei ist, berichtete, dass er aufgrund seiner Verletzungen und Erkrankungen in der Reha in Lüdenscheid mit Qi Gong angefangen habe. „Es tut mir unwahrscheinlich gut. Es tut mir gut für den ganzen Körper und auch seelisch. Ich bin viel ruhiger geworden“, freut sich Fenner.

Günter Zimmer, der jeden Dienstag extra aus Plettenberg kommt, ist ebenfalls seit einem Jahr dabei. Er habe vorher in Herscheid trainiert, aber der Trainer dort sei aus Altersgründen ausgeschieden. Dann habe er krampfhaft versucht, einen neuen Verein zu finden. „Über zwei Damen bin ich dann auf den Kurs des TuS Jahn gestoßen und es hat mir sofort gut gefallen. Ich habe in dem einem Jahr noch nicht einmal gefehlt“, berichtet er stolz.

Die körperliche Beanspruchung, ohne den Körper zu überfordern, gefalle ihm. „Dieser Kurs ist ein sehr guter Weg, um weiterhin aktiv zu sein und er tut der Physis und der Psyche gut“, berichtet Zimmer weiter. „Körperbeherrschung und die langsamen Bewegungen, das ist schon anstrengend“, bestätigt Jentges. Zusätzlich müsse man sich auch noch die ganzen Bewegungsabläufe merken, was den Geist fördere.

Nach dem 90-minütigen Training bliebe oft noch Zeit für einen Austausch, bei dem die Teilnehmer ihre Erfahrungen teilen und sich gegenseitig motivieren. Dieses Miteinander trage zusätzlich zur positiven Atmosphäre bei und fördere den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

### **Kursausbau geplant**

Aufgrund der positiven Rückmeldungen solle das Angebot ausgebaut werden. Interessierte sind zur Teilnahme an einer Schnupperstunde eingeladen. „Wir freuen uns über jedes neue Gesicht und heißen alle herzlich willkommen, die etwas Gutes für sich und ihre Gesundheit tun möchten“, betont der Vorsitzende Richard Müller-Schlotmann. Geübt werde jeden Dienstag von 17.30 Uhr bis 19 Uhr in der Sporthalle Kleinhammer – mit Ausnahme der Ferien. Müller-Schlotmann: „Nach der Sommerpause starten wir mit den Übungsstunden.“