

Rezension erschienen im TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL

Qigong mit Tellern / TQJ 1/2014

Ding Hongyu: »**Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung**« Lilom 2012 geb., 100 Seiten, 19,80 EUR[D]/20,40 EUR[A]/28,50 CHF UVP, ISBN 978-3-934785-60-1

Professor Ding, manchen noch bekannt vom AOK-Poster Anfang der 90er Jahre, hat eine spezielle Qigong-Art entwickelt, das Panzi Gong: Qigong mit Tellern auf den Händen, die tunlichst nicht herunterfallen sollten. Da die Handflächen, die die Teller tragen, immer nach oben zeigen müssen, werden insbesondere die Arme und Schultern intensiv bewegt und die Beweglichkeit des Rumpfes gefördert.

Das »Tellerdrehen« kannte ich schon als Vorübung aus meinen ersten Taiji-Kurs als prima Aufwärmübung. Nun war ich angenehm überrascht, dieses »Tellerdrehen« als Qigong-Übungsreihe wiederzuentdecken. Dazu braucht man keine wirklichen Teller, alles, was »tellerartig« ist, kann verwendet werden.

Prof. Ding stellt in seinem Buch acht verschiedene Übungen vor, von sehr einfach bis recht anspruchsvoll, mit einbeinigen Ständen oder auch dem Xiebu, dem Ruheschritt, bei dem man mit überkreuzten Beinen sitzt. Die Übungen sind ausreichend gut beschrieben, doch mitunter hätte ich mir eine etwas genauere beziehungsweise verständlichere Anleitung gewünscht. Aber zusammen mit den zahlreichen Bildern zu jeder Übung konnte ich sie gut nachvollziehen.

Die Bilder haben, wie es in chinesischen Büchern üblich ist, Pfeile, die die Bewegungsrichtungen anzeigen. Am Anfang des Buches werden diese Pfeile erklärt. Hat man sich mit ihnen vertraut gemacht, erklären die Bilder fast von alleine die Übungen. Nach den Beschreibungen der acht Übungen kommt ein Teil, in dem alle Übungen nochmal nur mit den Bildern aufgeführt sind, eine schnelle Übersicht zur Erinnerung, die einem das Umblättern erspart. Eine schöne Idee.

Vor den Übungen gibt es einen kurzen Teil mit allgemeinen Erklärungen zur Wirkungsweise von Panzi Gong und einer Darstellung der in den Übungen vorkommenden Stände und Schritte. Der inhaltliche Teil des Buches endet mit einigen allgemeinen Erklärungen zur Gesundheitspflege, die mit zwei kleinen Atemübungen abgeschlossen werden. Eine Besonderheit: Das Buch ist viersprachig, Deutsch, Chinesisch, Englisch und Französisch, die Qualität der Übersetzungen ins Englische und ins Französische mögen Muttersprachler beurteilen.

Fazit: Erfahrene Qigong-Übende können mit diesem Buch die vorgestellten acht Übungen mit der Tellerdrehung lernen, sicherlich ohne die Details, für die Unterricht nötig ist. Für sie bietet der theoretische Teil allerdings nichts Neues. (Helmut Oberlack)

www.tqj.de