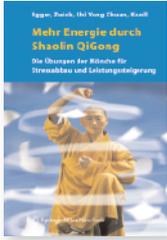


QI GONG

Die Einheit von Körper, Geist und Psyche

**Buchempfehlung:**

R. Egger, H. Zwick, Shi Yong Chuan, S. Knoll

Mehr Energie durch Shaolin-Qi Gong

Die Übungen der Mönche für Stressabbau und Leistungssteigerung

Springer Verlag Wien 2006, 192 S. Mit zahlr. z. T. farb. Abb.. Softcover ISBN 978-3-211-33549-9, Preis: 35,97 € eBook, ISBN 978-3-211-69359-9, Preis: 26,96 €

Geschichte, Wirkung und Erklärungen zum Qi Gong der Shaolin-Mönche mit Übungsanleitungen – wobei kundige Anleitung zum Einstieg empfohlen wird.

Körper und Geist reinigen, eine harmonische Einheit des Körpers, des Geistes und der Seele erzielen und erschöpfte oder blockierte Energie wieder in den natürlichen Fluss bringen – das sind die Wirkungen, die mit Qi Gong, der asiatischen Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, erreicht werden können. Sie sind für viele Menschen vor allem in China Teil der täglichen Routine, die oft in Parks in Gruppen in den Morgenstunden durchgeführt wird. Die Ursprünge dieses Übungssystems können bis weit vor unsere christliche Zeitrechnung zurückverfolgt werden. Dass es sich so lange gehalten hat, ist ein ziemlich überzeugendes Zeichen für seine wohltuenden Eigenschaften. Im Laufe der Jahrtausende haben sich verschiedene Formen des Qi Gong, auf den Grundprinzipien beruhend, entwickelt. Gerade in Phasen, in denen große äußere und innere Belastungen das Wohlbefinden beeinträchtigen, ist Qi Gong ein Instrument, mit dem jeder selbst aktiv gegensteuern kann.

Qi Gong braucht keinen großen Kraftaufwand, ist in jedem Lebensalter durchführbar, besteht oft aus minimalen und meist fließend durchgeführten Bewegungen, bei welchen Geist und Körper in Harmonie und zur Ruhe kommen sollen. Auch wenn sie zumeist relativ einfach auszuführen sind, sollten doch die Grundmuster am besten mit kundiger Anleitung ein-



studiert werden, um die Lebensenergie – das Qi – in den gewünschten Fluss zu bringen. Der Begriffsteil Gong bedeutet übrigens Üben – und die regelmäßige Wiederholung und Verinnerlichung der Bewegungen, die entsprechend ihrem kulturellen Ursprung mit poetisch bildhaften Namen, wie „Wei Tuo tragend eine Stange darbieten“ oder „Drei Teller fallen auf den Boden“ oder „Grüner Drache streckt seine Krallen aus“, bezeichnet werden, bewirkt die besten Ergebnisse. Die bewusste Atmung, die Konzentration auf die Ausführung der Bewegungen und die inneren Bilder, die diesen Übungen zugrunde liegen, verbinden die mentale mit körperlicher Stärke und innere Harmonie mit Gesundheit.

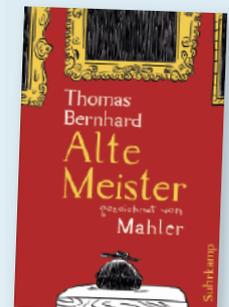
LITERATUR GEZEICHNET

„Alte Meister“ als geistreicher Comic

Die Wiederholung in Variationen und dabei stete Weiterentwicklung des Gedanken- und Handlungsgangs ist ein prägendes Charakteristikum der literarischen Werke von Thomas Bernhard. Wer einige Seiten eines seiner Romane oder Erzählungen liest oder einige Minuten eines seiner Theaterstücke hört, kann ziemlich treffsicher die Autorenschaft erkennen, ohne den Autor genannt bekommen zu haben. Prägnant ist auch der Stil des österreichischen Comiczeichners Nicolas Mahler, der seine Aussagekraft allerdings in der Reduktion konzentriert und – zusätzlich zu zahlreichen anderen zeichnenden Aktivitäten – in der bildhaften Umsetzung besonders komplexer Schriften der Literatur außergewöhnliche und sehr vergnügliche Meisterstücke geschaffen hat. So hat er sich Robert Musils „Mann ohne Eigenschaften“ und Frank Wederkinde „Lulu“ ebenso angenommen

wie dem Ulysses und Finnegans Wake von James Joyce und Marcel Prousts siebenbändigem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“. Und eben der „Alten Meister“ von Thomas Bernhard, der ja heuer seinen 90. Geburtstag gefeiert hätte.

Dafür hat Mahler einige Passagen des Originals ausgewählt und konzentriert diese mit charakteristischem, flüchtig wirkenden Strich und mit einer großen Liebe auch für die kleinsten Details in seinen witzig bis boshaft überzeichneten Figuren – mit meist recht prominenten Nasen – und Objekten. Zitate aus dem Original bilden die Grundlage der Bildszenen, die die ursprüngliche Komik dadurch noch unterstreichen oder mit einer raffinierten Einfachheit die Stimmung wiedergeben. Mahler erweist sich als durchaus ebenbürtiger Partner der Literatur und als feinfühlig Kenner der Kunstgeschichte obendrein.



Nicolas Mahler
Alte Meister
Komödie.
Gezeichnet von Mahler
Suhrkamp Verlag, Berlin 2015,
158 Seiten
ISBN: 978-3-518-46579-0,
Preis: 12,40 €