

Serie: Aus der Sicht des Sportlers**Heute: Heinrich Wintrich, Mitglied der Qi-Gong-Gruppe, montags 19.00 Uhr**

Energiearbeit mit Qi Gong

Wie Qi Gong mein Leben und meine Gesundheit veränderte

Infolge einer übergangenen Grippe, vor ca. zwei Jahren, bekam ich Rheuma-Schübe. Nach monatelanger Facharztbehandlung und weiterhin großen Schmerzen begann ich mit Qi Gong und ließ mich zusätzlich mit Akupunktur behandeln.

Qi Gong wurde mir von Dieter Franke einmal wöchentlich im Gesundheitspark vermittelt und ich übte nach einiger Zeit täglich. Nach einigen Wochen intensivem Qi-Gong-Training verspüre ich, dass die Schmerzen langsam nachließen und mein Körper wieder beweglicher wurde.

Dieses Erlebnis baute mein Selbstbewusstsein und Vertrauen in meinen Körper wieder auf. Die tägliche Energiearbeit bereitete große Freude, und viele Dinge, die früher automatisch verliefen, wurden jetzt bewusst wahr genommen und dankbar gelebt.

Ich bin heute wieder gesund und kann, bei kleineren Gesundheitsproblemen, durch die Energielenkung in meinen Körper eine Gesundung selbst herbeiführen. Voraussetzung dafür, dass die Energien spürbar werden, ist jedoch tägliches Qi-Gong-Training, wobei nicht nur die Bewegung, sondern auch die Verinnerlichung dessen, was man tut, sehr wichtig ist. Über das Bewusstsein, dass die Energien vorhanden sind, werden sie sich dem ernsthaft Übenden auch öffnen. Diesen Schlüssel zu sich selbst kann jedoch jeder nur alleine erschaffen.

Heinrich Wintrich



Unsere Bilder zeigen zwei Formen des Qi Gong.

Foto 1: „Der Tiger zeigt seine Kraft“,

Foto 2: die „Shaolinform“.

Foto 3: zeigt einen Eindruck vom gut besuchten Qi-Gong-Workshop in der neuen Gymnastikhalle.

