



Welt-Tai Chi- und Qi Gong-Tag 2015

Kneipp-Verein Erfurt beging die beiden Ehrentage mit Jürgen Seefeldt

Der World Tai Chi und Qi Gong Day findet seit 1999 am letzten Samstag im April statt. Öffentliche Veranstaltungen wurden dieses Jahr am Samstag, den 25. April 2015 weltweit abgehalten, dabei finden sich auch in vielen Orten Deutschlands Tai Chi und Qi Gong Praktizierende zusammen und es bietet sich die Möglichkeit zum Austausch.



Auch die Mitglieder des Kneipp-Vereins Erfurt trafen sich unter Anleitung ihres Übungsleiters Jürgen Seefeldt, um den Welt Tai Chi und Qi Gong Tag 2015 zu würdigen. Herr Seefeldt hatte sich wie in den vergangenen Jahren um die organisatorische Vorbereitung gesorgt. So konnten sich an diesem Morgen Thai Chi/Qi Gong Praktizierende des Kneipp Vereins aber auch Interessierte und Zuschauer auf der großen Wiese im Nordpark treffen.

Mit einigen kurzen Hinweisen des engagierten Lehrers der fernöstlichen Meditations- und Bewegungskünste auf den zu beachtenden engen Zusammenhang der „Inneren“ zu den „Äußerer“ Übungen des Qi Gong und Tai Chi wurde begonnen. Mit den „Kaiserlichen Übungen“ wurde die körperliche Erwärmung zunächst eingeleitet. Anschließend wurde die 12er Form gelaufen und im Anschluss daran wurden die fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) dargestellt. Zum Abschluss wurden die Bilder der „24er Peking-Form“ gelaufen.

Das große, gelbe, weithin sichtbare Transparent „Welt Tai Chi und Qi Gong Tag 2015“, die für den Park ungewöhnliche, chinesische Musik und die langsamen Bewegungen der Thai Chi Übenden weckten schnell das Interesse der Spaziergänger.

Es fanden sich bald neugierige Interessenten, die vielleicht mit diesen Übungen ihre ersten Kontakte mit den chinesischen Bewegungskünsten hatten. Während der Pausen war Zeit, um die mitgebrachten verschiedenen Teesorten zu probieren und sich dabei über das Erlebte und Gesehene auszutauschen. In aufgeschlossener Runde wurden Informationen über die für die Gesundheit so kostbaren Elemente nach der Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp, die auch in den Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) enthalten sind, weitergegeben. Natürlich wurden durch Herrn Seefeldt auch Fragen zu den chinesischen Bewegungskünsten beantwortet.

Die Chinesen sagen, wer regelmäßig Tai Chi praktiziert, kann den Geistesfrieden und die Gelassenheit eines Weisen bekommen, robust wie ein Holzfäller und gelenkig wie ein Kleinkind werden. Unser Übungsleiter Jürgen Seefeldt sagt das auch, denn Thai Chi hilft älteren Menschen die Bewegungsfähigkeit zu erhalten und kann jüngeren Menschen Konzentration und Entschleunigung lehren. Vielleicht werden demnächst auch einige neugierig gewordenen Teilnehmer des Welt Thai Chi & Chi Gong Tages eine Schnupperstunde in der Domsporthalle besuchen. Der Kneipp-Verein steht allen offen, die etwas Gutes für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

Kontakt:

Kneipp-Verein Erfurt e.V.

Peter Weber

Konrad-Zuse-Straße 9

99099 Erfurt

info@kneipp-verein-erfurt.de

www.kneipp-verein-erfurt.de

