

Tai Chi, Qi-Gong und 150 Unerschrockene

PEKING-PARTNER Im September gibt es eine Vorführung am Dom

Bei gefühlten 40 Grad Hitze standen am Sonntagmittag 150 Männer und Frauen in schneeweißen Anzügen auf der Rasenanlage vor dem Rhein-Energie-Stadion in Müngersdorf und trainierten Tai Chi und Qi-Gong unter Anleitung von Professor Dr. Wenjun Zhu und seiner Frau Lixia Yu. Die 150 Unerschrockenen sind der harte Kern der mehr als 200 Teilnehmer, die auch am 15. September auf dem Roncalliplatz am Dom von 12 bis 12.30 Uhr asiatische Bewegungskunst vorführen werden.

Anlass dieses Auftritts ist die seit 30 Jahren bestehende Partnerschaft zwischen der Deutschen Sporthochschule Köln und der Beijing Sport University in China, die in großem Rahmen gefeiert wird. Und dazu gehört nun mal Wenjun Zhu, Meister und Experte des Tai Chi und Qi-Gong, den die

Leser der Zeitung bestens kennen, weil er auf den drei „Die Kraft in mir“-Veranstaltungen des „Kölner Stadt-Anzeiger“ im Gürzenich gezeigt hat, welche enormen Kräfte

das innere „Qi“ freisetzen kann. Am Sonntag zeigten die 150 Schüler und Lehrer der asiatischen Kunst mit ihren Übungen den schönen Fluss der Körperbewe-

gungen. Ihre weißen Anzüge aus Kunstseide und die leichten und bequemen Lederschuhe hat der chinesische Professor für 10 000 Euro, die er für über 200 komplette Outfits bezahlen musste, direkt aus seiner Heimat kommen lassen.

Dass die Anzüge weiß sind, macht Sinn, denn so Wenjun Zhu: „Die Farbe Weiß steht für Freiheit“ Freiheit im Sinne von Bewegungen, die innerlich und äußerlich befreien, den Körper und die Gesundheit in Balance bringen und das „Qi“, die innere Kraft, frei fließen lassen. So wie die Tai-Chi-Übung „Den Vogel umfassen“. Das heißt, ein Gefühl dafür zu bekommen, mit einer einzigen fließenden Armbewegung symbolisch einen Vogel so zart einzufangen, dass ihm keine Feder ausgerissen wird. Ihn aber auch so fest umschlossen zu halten, dass er nicht entfliehen kann und es ihm gut geht. „Das heißt“, so Wenjun Zhu, „jede Faser, jeden Muskel seines Körpers spüren und zart und zupackend einsetzen, indem man alle Sinne aktiviert.“ (mas)



Unter Anleitung von Professor Dr. Wenjun Zhu und seiner Frau Lixia Yu wurde auf der Stadion-Vorwiese trainiert.

BILD: PETER RAKOCZY