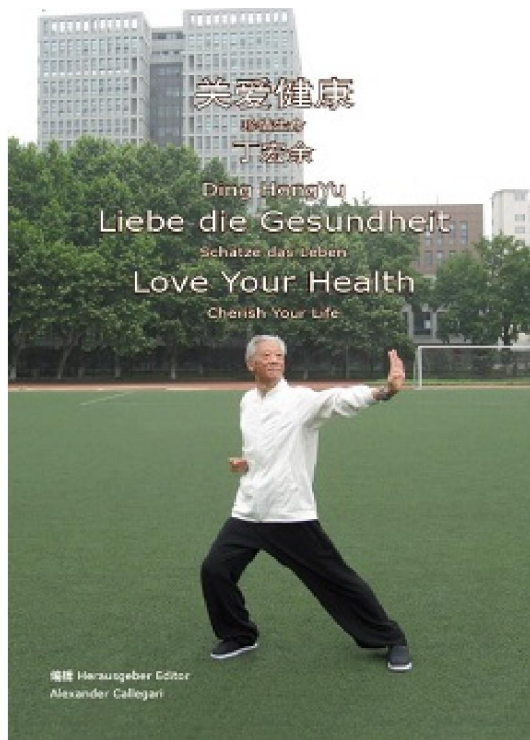


## Buchrezension Ding HongYu: Liebe die Gesundheit



**Autor:** Ding HongYu  
**Gebundene Ausgabe:** 152 Seiten  
**Herausgeber:** Alexander Callegari  
**Verlag:** Liliom-Verlag  
**ISBN-13:** 978-3-934785-75-5  
**Preis:** 24,80 €

Prof. Ding HongYu ist einer der wichtigsten der noch lebenden Qigong-Koryphäen, die zur Entwicklung der Qigong-Bewegung in Deutschland und Österreich wertvolle Beiträge geliefert haben. Seit Prof. Ding vor etwa zehn Jahren beschlossen hat, seine Heimat und Wirkungsstätte Nanjing nicht mehr für solch weite Reisen wie nach Deutschland zu verlassen, ist es schwieriger geworden, von diesem Altmeister der chinesischen Bewegungskünste zu lernen. Qigong-Lehrende wie -Lernende haben es nun Dings Schüler Alexander Callegari aus dem oberbayerischen Traunstein zu verdanken, von Dings reichem Übungsschatz weiter profitieren zu können.

Callegari hat in den letzten vier Jahren gleich drei Bücher mit Qigong-Übungen veröffentlicht, die Prof. Ding entwickelt hat. Der „Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung“ im Jahr 2012 folgte im Jahr 2015 das Buch „Liebe die Gesundheit“ und ein Jahr später das Werk „Lebe die Gesundheit“. Dieses zweite Buch enthält die von Prof. Ding vor 20 Jahren neu konzipierten „Neuen Acht Brokate“ und das 2012 entwickelte „Sehnen- und Knochen-Qigong“. Letzteres ist laut Vorwort eigens für Erwachsene und Senioren konzipiert und soll den Alterungsprozess verlangsamen, die Lebensdauer verlängern und die Selbständigkeit im Alltagsleben verbessern.

Alle Übungen sind gut und ausführlich bebildert mit genügend großen Farbaufnahmen von Prof. Ding für die „Neuen Acht Brokaten“ und von Alexander Callegari beim „Sehnen- und Knochen-Qigong“. Die Bilder sind mit Pfeilen in schwarz und rot versehen, die die Bewegungsrichtungen anzeigen. Wenn man das Prinzip verstanden hat, sind die Übungen leicht nachvollziehbar. Da der Textteil sich sowohl mit chinesischen Schriftzeichen

wie in Deutsch und Englisch präsentiert, braucht es etwas Eingewöhnungszeit, bis man sich zurechtfindet.

Wer die „Acht Brokate“, wie sie in Deutschland schon über viele Jahrzehnte als „Ba Duan Jin“ bekannt und beliebt sind, bereits aus der eigenen Übepraxis kennt, wird hier bei den meisten Übungen sicher etwas verwundert schauen. Denn Prof. Ding hat die Übungen doch sehr verändert und viele Körperdrehungen eingebaut, die man so noch nicht kannte. Die Bewegungen der acht Übungen wurden verfeinert und intensiviert und erhöhen somit die Wirkung. Bei der sehr bekannten Übung 4 „Die von den fünf Anstrengungen und sieben Betrübnissen verursachten Krankheiten vertreiben“, wie sie hier genannt wird, ist der sog. „Ruhende Schritt“ (Xie Bu) eingebaut. Bei dieser Stellung geht man mit überkreuzten Beinen in die Hocke. Nach meinen (Lehr-) Erfahrungen ist dieser Schritt durchaus anspruchsvoll und fordert bereits den durchschnittlichen Mitteleuropäer. Wenn ich mir aber eine Person mit Bewegungseinschränkungen oder starkem Übergewicht vorstelle, werden diese und viele andere Bewegungen in diesem Buch zu einer echten Herausforderung. Für ältere Menschen – die Rede ist nicht vom fitten und durchtrainierten Senior zwischen 60 und 70, sondern von Personen jenseits des 80. Lebensjahrs mit unterschiedlichen Krankheitsbildern – halte ich die meisten Übungen nach meiner Erfahrung für zu anspruchsvoll.

Das gilt auch für die zweite Übungsreihe, dem „Sehnen- und Knochen-Qigong“. Sie ist zweifelsohne sehr belebend und vitalisierend und verhilft zu einer besseren Beweglichkeit der Gelenke. Bei der ersten Übung „Der alte Herr übt Kalligraphie“ wird das Kinn und mit ihm der ganze Kopf so bewegt, dass man das chinesische Zeichen für Reis „in die Luft malt“ – sehr schön und auch noch lehrreich! Die Übung 7 „Der Gott der Langlebigkeit praktiziert die Kampfkunst“ erfordert hingegen einen zweimaligen „Ruhenden Schritt“ mit überkreuzten Beinen und anschließender 180-Grad-Drehung in den Stand. Da braucht es schon einiges an Ausdauer und Übung, damit Freude aufkommt! Leider wird im gesamten Buch nichts geschrieben zu den Zielsetzungen und den Wirkungen der einzelnen Übungen. Schade! Denn dann hätte man ein wirkliches geniales Lehr- und Übungsbuch vor sich liegen. Für erfahrene Qigong-Übende oder Lehrende, die gerne etwas Neues ausprobieren und sich praktisch wie theoretisch erschließen wollen, sind das Buch und die insgesamt 17 Übungen (das Sehnen- und Knochen-Qigong ist um eine - sehr ansprechende - 9. Übung zum „Gehen auf der Stelle“ erweitert!) sicher ein toller Anreiz.