



# Qigong Seminar

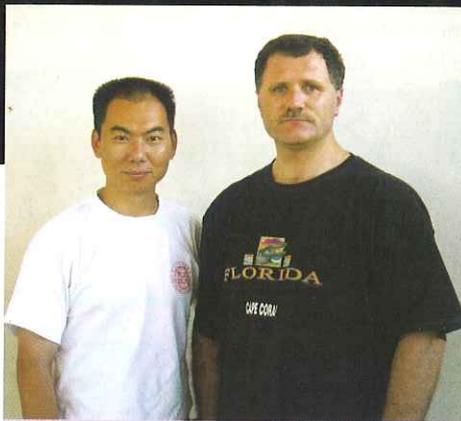


**Im Juni fand in Freising ein viertägiges Intensiv-Seminar im „Red-Palm Qi-gong“ statt, an dem Siegfried Hübner von der Karateabteilung des MTV Ingolstadt teilnahm.**

Als Lehrer war der chinesische Kampfkunstexperte Yan Gaofei aus den USA angereist.

Yan Gaofei studierte seit seinem 13. Lebensjahr, neben verschiedenen anderen chinesische Kampfkünsten, auch Chen Taiji direkt von der Gründerfamilie dieses ältesten der heute bekannten Tai-Chi-Stile. Seit 1995 lebt er in Florida und lehrt dort Chen Taiji und Red Palm Qigong.

Red Palm Qigong ist eine alte Form der Gesundheitsübungen und dient speziell dazu, die Qi-Kanäle (Meridiane) zwischen



Meister Yan Gaofei und Siegfried Hübner

Körperzentrum (Dantian) und den Händen und Füßen (Laogong und Yongquan) zu öffnen und zu stärken.

Neben diesen Übungsformen, die eine sehr intensive und bewusste Atmung erfordern, wurde auch noch die Partnerübungen TUISHOU und QINNA trainiert.

Tuishou („klebende Hände“) beinhaltet eine Reihe von Übungen aus dem chinesischen Quan-Fa bei der abwechselnd ein Partner versucht mit der Hand auf den geg-

nerischen Körper zu stoßen und der andere dies mit seinen Händen verhindert. Dabei führen beide Partner rotierenden Bewegungen mit ständigem Kontakt der Hände durch.

Qinna sind Übungen zur Abwehr von gegnerischen Greifbewegungen durch Einleiten von Spiralkräften und enden meist mit recht schmerzhaften Hebeln am Angreifer.

In diesen vier Tagen konnte Siegfried Hübner, der schon vor Jahren von seinem Lehrer Hilmar Fuchs (der mittlerweile auch in Florida lebt) in dieses interessante Gebiet eingewiesen wurde, sein Wissen weiter vertiefen.

Diese Methoden der alten chinesischen Kampfkünste bilden eine ideale Ergänzung zur relativ jungen japanischen Kampfkunst Karate, da sie den dort oft vergessenen Gesundheitsaspekt betonen.

Siegfried Hübner