- **Rheinische Post** Montag, 21. November 2011 -

Qi Gong gegen Tinnitus

VON SEMIHA ÜNLÜ

Die Übungen, die Corinna Flaig ihren Schülern zeigt, haben so wundersame Namen wie Huo-lung-kung (Feuerdrachen) oder Hu-pung-kung (Tigerschritt). Es sind langsame, fließende Bewegungen, die Flaig ihren Schülern vorführt. Als chinesische Meditations- und Bewegungsform hat sich Qi Gong wie Yoga in den vergangenen Jahren längst etabliert. Doch Corinna Flaig sagt, dass das regelmäßige Qi-Gong-Training auch eine therapeutische Wirkung haben kann: „Krankheiten wie Rückenleiden und auch stressbedingte Begleiterscheinungen wie Tinnitus können damit behandelt werden."

Lehrerin Corinna **Flaig** (l.) in einer Unterrichtsstunde mit Claudia **Berzatova** (r.) und Hünkur **Aksu**. RP-FOTO: ACHIM HÜSKES

Dass Qi Gong heilsame Einflüsse nicht nur auf Seele, sondern auch auf Körper hat, ist für Flaig, die sich zwischen 2002 und 2008 bei einem chinesischen Großmeister zur Lehrerin ausbilden ließ, unumstritten. „Als die westliche Medizin bei mir versagte, probierte ich Qi Gong aus", sagt die 46-Jährige. Anfangs habe sie die langsamen Übungen für „Oma- und Opa-Übungen" gehalten. Doch mit dem regelmäßigen Training habe sie ihre Rückenbeschwerden mildern, ihr Burnout bekämpfen können: „Qi Gong hat mir geholfen, wieder Harmonie zu finden."

Viele ihrer Schüler kämen heute zu ihr, vor allem, weil sie sich beruflich überfordert fühlen. So auch Claudia Berzatova. „In meinem Job als Bankkauffrau stand ich ständig unter Strom und konnte auch nach der Arbeit kaum abschalten. Auch das Konzentrieren fiel mir schwer." Mit den meditativen Übungen habe sie gelernt, ein Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben zu schaffen. „Ich bin seitdem viel zufriedener, viel ausgeglichener."

Einige Schüler kommen mit typischen Stress-Begleiterscheinungen wie Tinnitus ins Studio in Oberkassel. „Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Tinnitus, der hohe Ton oder das Windgeräusch in den Ohren, eine Nierenkrankheit", sagt Flaig. Um das unangenehme Geräusch zu eliminieren, versucht sie, mit ihren Schülern die Balance im Körper wiederherzustellen. „Wenn die Lebensenergie Qi in den Meridianen nicht richtig fließen kann, entstehen Krankheiten.

Bei der Behandlung von Tinnitus setzt Flaig eine Kombination verschiedener Körper-Scans und Übungen ein, um Leber und Niere zu reinigen und mehr Lebensenergie Qi in das betroffene Ohr zu übertragen und dann entlang des Gallenblasen-Meridians aus dem Körper zu führen. „Wichtig ist, dass die Schüler regelmäßig für Ruhe sorgen und auch zu Hause die Übungen durchführen", sagt Flaig.

www.qigong-oberkassel.de