

Interview mit Alfonso Losa (41), Schauspieler und Qigong-Lehrer:

I: Sie sind hauptberuflich Schauspieler und haben eine DVD über Qigong produziert, eine Anleitung für Einsteiger. Wer hat Sie inspiriert, dieses Projekt auszuführen?

AL: Die Idee ist vor zwei Jahren entstanden, aber Qigong praktiziere ich ja schon seit gut 10 Jahren. Im Rahmen meiner Schauspielarbeit, bei einem Workshop, kam ich mit Qigong zum ersten Mal in Berührung. Und ich merkte sofort: „Das ist ja super entspannend!“ Nicht lange danach lernte ich Dokuo, einen TCM-Arzt und ehemaligen Zen-Mönch kennen. Bei ihm begann ich eine Ausbildung zum Qigong-Lehrer. In dieser Zeit wurde auch die Idee geboren, eine DVD für Einsteiger zu produzieren. Qigong ist hierzulande ja noch nicht so verbreitet wie beispielsweise Yoga. Wir sind vor zwei Jahren nach La Palma geflogen und haben dort, glaube ich, eine schöne DVD produziert.

Wie wirkt Qigong?

„Qi“ bedeutet „Lebensenergie“ und „Gong“ bedeutet „Ertrag, geleistete Arbeit“. Das bedeutet, wenn man Qigong-Übungen praktiziert, wird die Lebensenergie im Körper zum Fließen gebracht. Wir haben oft Blockaden, verursacht durch Umwelteinflüsse oder die Hektik unserer Zeit, sodass viele Menschen immer mehr unter Druck stehen. Sie können z. B. nicht mehr abschalten, schlecht schlafen, rutschen sogar in den Burnout. Qigong hilft die Energien wieder zu zentrieren, man kommt in die eigene Mitte zurück, ins Hier und Jetzt, um daraus wieder Kraft zu schöpfen.

Sie sagen in der DVD, dass es die Meridiane in Fluss bringt. Was sind Meridiane?

Meridian ist ein Begriff aus der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Es gibt 12 Haupt-Meridiane, das sind feinstoffliche Energieleitbahnen, die jeweils einem bestimmten Organsystem zugeordnet sind. Durch die Meridiane fließt die Lebensenergie Qi, ist der Fluss gestört, blockiert, kommt es zu Beschwerden und später eventuell zu ernsthaften Krankheiten. Zum Beispiel kann bei hitzigen, aufbrausenden Menschen die Energie im Leber-Gallenbereich gestaut sein. Diese Leute neigen auch zu Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Das kann man mit Qigong gut ausgleichen.

Und wie funktioniert das?

Durch die Übungen werden die Meridiane gedehnt, dabei kommen zur Bewegung noch zwei weitere wichtige Komponenten dazu: die richtige Atmung und der Geist, das Bewusstsein. Fließen diese drei während des Qigongs zusammen, kommen wir in einen Zustand, den die Daoisten „Wuji“ nennen. Es ist ein Moment der Leere, wo wir an nichts denken und wo Qi frei fließen kann.

Sie präsentieren auf Ihrer DVD die 8 Brokate, warum haben Sie dieses Übungssystem gewählt?

Diese acht Übungen decken alle fünf Organsysteme ab, das heißt, egal welche Beschwerden Sie haben, mit den 8 Brokaten liegen Sie immer richtig, weil die Übungen alle Bereiche regulieren und ausgleichen. Wenn man täglich 20 Minuten übt, tut man sich wirklich auf Dauer etwas Gutes. Ruhe und Gelassenheit entstehen, Achtsamkeit für sich und andere, eine bessere Konzentration, mehr Belastbarkeit, Vitalität und vieles mehr.

Worauf muss man bei den Übungen besonders achten?

Die Gedanken sollen zur Ruhe kommen bis man sie ganz ausschalten kann. Im Wuji-Zustand werden Körper, Geist und Atmung eins. Es ist für mich mit das Wichtigste diesen Zustand zu erreichen, weil Qigong sonst zur Funktionsgymnastik entartet. Ich habe viele Praktizierende gesehen, die sicher technisch alles richtig machen, aber es geht hierbei nicht nur um Technik. Es geht um den Geist, der zur Ruhe kommen soll. Das ist das Allerwichtigste.

Um den Geist zur Ruhe zu bringen ist die Atmung wichtig?

Die Atmung sollte bei den Anfängern vor allem natürlich sein, das ist wichtig. Der Atem ist am Anfang noch nicht so tief, dass er mit dem Bewegungsablauf koordiniert werden kann. Wenn man häufiger übt, wird die Atmung auch tiefer und man kann sie bewusst integrieren.

Inwieweit hat Qigong ihren Beruf als Schauspieler und auch ihre Beziehungen zu Menschen beeinflusst?

Ich bin entspannter und mehr bei mir und kann deswegen alles andere, was um mich herum passiert, besser wahrnehmen und zuhören. Daraus besteht Schauspiel ganz stark. Wenn man gehetzt ist, kann man kaum etwas wahrnehmen.

Also kann man sagen, dass, in dem Moment, in dem Sie in Ihrer Mitte sind, sind Sie viel feiner und empfänglicher für Ihr Gegenüber oder für das was passiert?

Ja genau. Für meine Arbeit als Schauspieler bedeutet das, dass ich viel präsenter bin. Man gibt wirklich hundert Prozent und das macht sich natürlich in allen Bereichen bemerkbar.

Üben Sie Qigong täglich?

Ja, Qigong ist Teil meines Lebens.

Hat das ihre Beziehungen zu Ihrem Mitmenschen privat auch verändert?

Ja, insofern, dass ich mich nicht mehr so mitreißen lasse, von Dingen die für mich nicht wichtig sind, die kein Teil von meinem wahren Kern sind. Ich habe sehr viele Dinge gemacht, die ich von meiner Essenz her nicht wollte. Qigong macht aus mir einen Fels in der Brandung. Das ist sehr machtvoll, wenn man mehr bei sich ist. Bei mir hat sich einiges verändert. Viele oberflächliche Freundschaften sind auseinander gegangen. Auch in meiner Beziehung, ist die Empathie viel stärker geworden. Das Mitfühlen, bei dem anderen zu sein.

Wieviel Qigong muss es am Tag sein? Was empfehlen Sie?

Müssen tut man gar nichts! Die Bereitschaft zum Üben sollte aus einem heraus kommen. Ich würde mindestens 15-20 Minuten am Tag üben und da eignen sich die 8 Brokate wunderbar dafür. Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen sich regelmäßig diese wenigen Minuten Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Aus dieser Kraft zu schöpfen, ist etwas Wunderbares, um dann weiterzugehen, aber eben gestärkt und bei sich. Qigong macht leicht und glücklich. Das ist wirklich wahr. Wenn Sie Qigong praktizieren, dann fühlen Sie sich ausgeglichener. Sie fühlen sich verbundener, leichter und daraus resultiert ja auch alles. Wenn man sich leicht und glücklich fühlt, dann ist man auch nicht so anfällig für störende Einflüsse

von außen. Qigong ist somit ein Werkzeug, den Stress aufzulösen. Sie kommen aus diesem ganzen negativen System raus.

Ich wünsche es Ihnen, dass Sie ganz viele Menschen erreichen und mit Ihrem Charisma inspirieren. Viel Erfolg auf diesem Weg und danke für das Interview.

Das Interview führte die Medizin-Journalistin und Heilpraktikerin Heidi Brand aus München.

.

Hinweis:

Das Interview, auch auszugsweise, darf nur in Verbindung mit der Nennung der DVD „Lust auf Qigong, Unimedica, verwendet werden.

Unimedica, im Narayana Verlag
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Pressekontakt: Rose Schweizer
Tel. 07626/974970-135
rose.schweizer@narayana-verlag.de
www.narayana-verlag.de