

Igina Heer-Cavalleri holte gleich zwei Mal Edelmetall in die Schweiz.

Mit Kraft in Körper und Geist zur WM

Die Golddacherin Igina Heer-Cavalleri hat in Melbourne an den Qigong-Weltmeisterschaften teilgenommen. Zurück nach Goldach kam sie mit zwei Bronzemedailien im Gepäck – und mit schönen Erinnerungen.

Alles begann damit, dass Igina Heer-Cavalleri einen Sport für sich suchte. Dieser sollte nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärken. «Nicht auspowern, sondern nähren», war ihr Gedanke. Nach verschiedenen Probelektionen in autogenem Training, Pilates und Yoga hat sie Taiji und Qigong entdeckt – und die gewünschte Wirkung schnell gespürt. Das ist nun 20 Jahre her. 20 Jahre, in denen die Golddacherin Qigong perfektioniert und verschiedene Formen des Gesundheits-Qigong praktiziert hat. Vom 7. bis 12. August hat sie an den Weltmeisterschaften im australischen Melbourne teilgenommen.

Konzentration und Bewegung und Ausdauer

Qigong, deutsch auch «Chigong», ist eine chinesische Mediations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dazu gehören Atemübungen, Körper-, Bewegungs-, Konzentrations-, und Meditationsübungen. Den Sport mit Worten zu beschreiben, fällt selbst den Praktizierenden schwer. Denn das «Qi» definiere jede und jeder für sich selber, sagt Igina Heer-Cavalleri. «Für mich entspricht das Qi der Qi-Energie. Das heisst Leben, immateriell, feinstofflich, eine Quelle der Bewegung.» Das «Gong» sei die Kultivierung der Methode, die Fertigkeit, die Arbeit, das Tun und Üben. Qigong beschreiben Meister, TCM-Fachleute und viele Bücher bis zurück zum Buch des gelben Kaisers und der Aufzeichnungen des Ma Wang Dui Grabes in China.

Um das Gesundheits-Qigong zu praktizieren, brauche es vor allem die Offenheit, sich selber zu spüren. Regelmässiges Training und Ausdauer sind ebenfalls gefragt.



Igina Heer-Cavalleri besucht eine Taiji-Qigong-Schule in St. Gallen und hat einen Meister, Shifu Zhu Shaofan. Ausserdem ist sie Mitglied der Swiss Health Qigong Federation, SHQF (www.shqf.ch). Über diesen Verein können die Mitglieder an den Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen sowie Duan-Prüfungen absolvieren. Der Verein ist dem Dachverband IHQF aus China direkt angegliedert. Melbourne ist nicht der erste Austragungsort, an dem Igina Heer-Cavalleri die Schweiz vertreten hat. Sie ist mit einer gemischten Gruppe auch schon in Holland und England angetreten.

Die Leidenschaft verbindet

Auf das 8. World Health Qigong Turnier in Australien hat sie sich zwei Jahre vorbereitet. Sie hat einen Kurs in Paris absolviert und trainiert vier Mal pro Woche, auch beim Würth Haus in Rorschach. «Das Treffen mit den Teilnehmern am Turnier ist wirklich etwas Besonderes», sagt sie. Menschen aus verschiedenen Ländern und Kontinenten kommen zusammen, alle haben dieselbe Passion – Health-Qigong. «Man tauscht sich aus, Freundschaften werden geschlossen.» Auch wenn die Teilnehmer nicht dieselbe Sprache sprechen – man verständigt sich mit ein paar Brocken Englisch, Händen, Füssen und einem breiten Lachen auf dem Gesicht.

Das Turnier ist zwar schon ein paar Tage her, doch die Erinnerungen sind Igina Heer-Cavalleri präsent. «Alles war feierlich», erinnert sie sich. Nach dem Aufruf der Teilnehmenden ist sie vor die 10 Juroren, Richter und Meister getreten. Igina Heer-Cavalleri trug die Nummer 3 und war in der Mitte vor der Jury. «Ich habe mir gesagt, das ist doch der beste Platz, den du haben kannst. 5 vorne und 5 hinten versetzt, damit die Schiedsrichter alle sehen.» Musik ertönte, man sammelte sich und dann begann die Vorführung. «Da ist es eine Herausforderung, die Herzensruhe und Selbstsicherheit aus-

zustrahlen und zu spüren.» Igina Heer-Cavalleri hat gestreckt, gebeugt, entspannt und angespannt, ganz so, wie sie es gelernt hatte. Die dritte von zwölf Übungen konnte sie nicht zu ihrer Zufriedenheit zeigen. Es begleiteten sie kurze Zweifel, ob sie das Gleichgewicht halten kann. «Dann ist es wichtig, körperlich und geistig alles zu geben.» Die sechs Minuten schaffte sie auf den Punkt. «Ich war froh, links und rechts nicht wechselt zu haben.»

Zwei Bronzemedailles gewonnen

Das Resultat verstand sie zunächst nicht, denn «ich war einfach froh, diese Hürde gemeistert zu haben.» Das schöne Gefühl, mitgemacht zu haben, überstrahlte alles. Schliesslich konnte die Gruppe der Goldacherin, alles Teilnehmende über 45, Melbourne mit zwei Bronzemedailles verlassen. «Ich bin sehr froh, mitgemacht zu haben», sagt sie und lächelt. Wenn Sie von Ihrem Sport erzählt, schwingt Begeisterung mit. Qigong alleine am See oder im Garten sei sehr schön und bereichernd. «Man entdeckt immer wieder Neues und kann auf Gelerntem aufbauen. Da ist das Healt Qigong wirklich nährend und ich fühle mich wie ein Bindeglied zwischen den Elementen – Erde, Himmel, Mensch.»

Neues entdecken will Igina Heer-Cavalleri auch 2020 an den Europameisterschaften in Rom und 2021 an den Weltmeisterschaften in Japan. «Ich habe mir vorgenommen, die beiden Formen wieder in Rom zu zeigen. Und so zu zeigen, als wäre ich vor dem weiten Bodensee, mit den Füßen im Gras und hinter mir schützend der Rorschacherberg.»

Linda Müntener
linda.muentener@outlook.de

Am 14. September 2019 ist World Health Qigong Tag. Der SHQF lädt aus diesem Anlass um 10 Uhr Interessierte auf den Klosterplatz in St. Gallen ein. Auf dem Programm stehen Performances zum Mitmachen für alle.

Wir machen Kinder stark!

Karate-Seminar für Kinder in der Wartegghalle Goldach

Unter dem Motto «Wir machen Kinder stark» organisiert die Swiss Wadokai Karatedo Renmei (www.swkr.ch) ein Kinder-Karateseminar, welches dieses Jahr in der Warteggtturnhalle in Goldach stattfindet.

Nachwuchs-Instruktoren unter der Leitung von erfahrenen Karatemeistern werden am Nachmittag des 15. Septembers von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr ein tolles Training durchführen.

Am Anlass treffen sich junge Karate-Ka's der Karateschulen Weinfelden, Herisau, Rorschach, St. Gallen, Spreitenbach, Zürich, Siggenthal und Goldach.

Sie sind herzlich eingeladen, an diesem Event zuzuschauen und das traditionelle Wadokai Karate kennenzulernen – die Swiss Wadokai Karatedo Renmei freut sich auf Ihren Besuch.

Stark werden? Fitness verbessern? Selbstverteidigung? Karate lernen! In der Wadokai Karateschule Goldach können Kinder, Jugendliche und Erwachsene traditionelles Karate lernen. Jetzt gleich unter www.karate-goldach.ch anmelden!

Der erste Trainingsmonat ist gratis.

Mustafa Sarin
info@karate-goldach.ch

Karate stärkt das Selbstvertrauen.

