

Qi Gong und Jodeln

Mit dem Jodeln ist es wie mit dem Springen: ein bisschen Springen geht nicht. Qi Gong eignet sich als kleine Starthilfe. Es entspannt den Körper, macht den Kopf frei und bringt Körperenergien ins Fließen. Das Jodeln ist ein Antidepressivum, eine Quelle der Kraft, die zu mehr Freude im Leben führt.

FRANZISKA LIPP

Der amtierende Jodelweltmeister betrat den Raum und fragte sogleich: „Und gegen wen soll ich heute jodeln?“ Mit dieser Anekdote eröffnet Christina Zurbrügg den Vormittag des zweiten Seminartages im Schloss Goldegg in Salzburg. 21 Frauen und drei Männer sind dorthin gekommen, um an einem Seminar mit dem etwas merkwürdigen Thema „Jodeln und Qi Gong“ teilzunehmen. Alle sind bester Laune. Der Jodler „Dui, dui oder der Schweinsbeuschl“ ist bereits tags zuvor einstudiert worden und die Gruppe beherrscht ihn bereits dreistimmig. Spätestens da haben alle begriffen: Miteinander zu singen, schafft ein Gemeinschaftsgefühl. Derselbe Atemrhythmus, die gleichen Töne verbinden. Und deshalb haben alle die eingangs erwähnte Anekdote auf Anhieb verstanden – man jodelt nicht gegeneinander, man jodelt miteinander, es sei denn, man jodelt um die Wette.

Warum überhaupt jodeln? Und was haben das alpine Jodeln und das Chan Mi Qi Gong, das in Zen-Klöstern praktiziert wird, gemeinsam? Es gibt darauf viele Antworten. Michael, Kursteilnehmer und Mediziner aus Tirol, lacht und sagt zum Beispiel: „Diese Kombination ist so schräg, dass ich das Gefühl hatte, sie passt zu mir.“

Die einen kamen, weil die Freundin sie dazu animierte, andere waren schon im vergangenen Jahr da und wollten ihr Repertoire erweitern. Maria aus Wien hat einen Plan. Sie will „einmal im Jahr etwas ganz für mich allein machen“. Sie will etwas ausprobieren, wovon sie keine Ahnung hat, aber bei dem sie davon ausgeht, dass es ihr Spaß machen könnte.

Dass dieser Spaß auch noch gesund ist, haben Chronomediziner



Die uralten Gesundheitsübungen aus den Zen-Klöstern Chinas machen den Körper weich und bereit – zum Beispiel, um zu jodeln. Aber auch, um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen.

Bild: SN



Christina Zurbrügg (r.) zeigt auf Schloss Goldegg, wie man locker wird.

Bild: SN/LIPP

längst erforscht: Musikalische Reize bringen blockierte Körperhythmen wieder in Gang, stärken das Herzkreislauf-System, erhöhen die Fitness und wirken sich positiv auf Psyche und soziale Kompetenzen aus.

Für die Schweizer Sängerin und Filmemacherin Christina Zurbrügg war die Kombination nahe liegend: „Ich hab mich gefragt, warum plötzlich alle Welt Kurse in Obertonmusik oder Chanten macht, wenn wir doch hier in den Alpen eine wunderbar spirituelle und tradierte Musik haben. Die Kombination mit Qi Gong erleichtert vielen Teilnehmern den Einstieg ins Singen. Denn beim Jodeln ist kein Platz zum Zögern. Wir steigen mit Qi Gong ein, um den Körper zu lockern und die Energien ins Fließen zu bringen.“

Und tatsächlich fühlt sich der Körper nach einer Stunde Energie- und Reinigungsübungen weich und entspannt an: Chan Mi ist eine spezielle Richtung des Qi Gong, bei der alle Bewegungen von der Wirbelsäule aus gesteuert werden. Als Wirbelsäulen-Qi-Gong bekannt, unterstützt es die sanfte Rückenstärkung: Der Stand ist fast aufrecht und die Atemführung ist frei. Chan Mi Qi Gong wirkt regulierend auf den gesamten Bewegungsapparat, auf Herz und Kreislauf sowie auf die Atmung.

Ein Vorteil der Übungen ist, dass der ganze Körper mitbewegt wird. Die gelenkschonenden Bewegungen fördern die Durchblutung und den Lymphfluss. Als die Teilnehmer nach diesen vorbereitenden Übungen zu summen beginnen, tun sie das, ohne nachzudenken. Der Körper wird zum Klangkörper. Laute Vokale und gesungene Schleifen durchziehen den Seminarraum.

„Manche Teilnehmer kommen auch wegen Qi Gong“, sagt Michael Hudecek, der mit Christina Zurbrügg das Seminar leitet. „Wenn es dann passiert, dass sie sich öffnen können und damit sogar ihre Angst des Falschsingens überwinden, tut sich auch auf der psychischen Ebene viel. Das hat weiterführende Wirkungen auf allen Ebenen. Die Teilnehmer nehmen die positiven Erfahrungen mit in den Alltag.“ Zurbrügg: „Jodeln war lange Zeit selbstverständlich, für manche wird es das wieder durch das Seminar.“

Tipps zu den Themen Jodeln und Qi Gong: Seminartermine unter www.schlossgoldegg.at