



Karin Braun praktiziert Taiji im Studio «pilates4all» in Tagelswangen. Bild: Rahel Schmucki

MUSKELKATER VOM SCHATTENBOXEN

LINDAU Seit einem halben Jahr bietet Karin Braun in Tagelswangen Qigong und Taiji an. In einer umgebauten Lagerhalle unterrichtet sie ihre Schüler in der chinesischen Kunst. Nicht ohne Grund heisst das Studio Jacky Jane.

In einem weiss glänzenden Zweiteiler bewegt sich Karin Braun durch den Raum. Ihre langsamen Bewegungen sind kontrolliert und passen zur leisen Musik im Hintergrund. Was ein bisschen aussieht wie ein Tanz, ist in Wirklichkeit Taiji, oder Schattenboxen, wie es in der Umgangssprache genannt wird. Die 54-Jährige unterrichtet seit sieben Jahren die langsame Form des Kung Fu (Siehe Box).

Ihre erste Lektion hatte Braun vor über 14 Jahren, inspiriert durch die Kung-Fu-Kursbesuche ihres Sohnes. «Das Kung Fu hat mich von Anfang an in seinen Bann gezogen», sagt sie. Durch ihre Ausbildung als Gymnastik-Lehrerin seien ihr die Bewegungsabläufe bereits am Anfang leicht gefallen.

«ICH WURDE SÜCHTIG»

Doch das Kung Fu war für Karin Braun nicht genug. «Ich wurde neugierig, welche anderen Formen die chinesische Kunst noch zu bieten hat. Ich wurde regelrecht süchtig», sagt sie und lacht. Bei ihrem Kung-Fu-Meister stiess sie dann auf die langsameren Formen, auf das Taiji und das Qigong. «Es gibt so viele verschiedene Arten im

Kung Fu. Das kann man in einem Leben nicht alles lernen.» Nach und nach konnte sie ihrem Meister assistieren und sich über die nächsten Jahre hinweg selber zur Lehrerin ausbilden lassen.

Nach mehreren Jahren Erfahrung im Unterrichten, hat sich Braun nun seit Februar dieses Jahres im Studio «pilates4all» in Tagelswangen eingemietet. Unter dem Namen «Jacky Jane» unterrichtet die Mutter dreier erwachsener Kinder jeden Dienstag eine Stunde Taiji und eine Stunde Qigong. Den Namen ihrer Schule erklärt Karin Braun so: «Ich war schon immer ein grosser Fan von Jackie Chan, er ist ein hervorragender Kämpfer. «Jacky Jane» ist einfach die weibliche Form davon.» Nach einer kurzen Denkpause fügt sie hinzu: «Ich wäre gerne so gut geworden wie er, aber dafür habe ich zu spät gestartet.»

NICHT NUR FÜR ALTE

Seit diesem Jahr ist Braun im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taiji (SGQT). Sie ist verantwortlich für das Qigong in der Schweiz. «Viele denken, dass Qigong und Taiji nur etwas für ältere Semester sei», sagt sie. Dieses Vorurteil möchte sie ändern. In ihren Kursen seien die Teilnehmer bunt gemischt. «Da sind durchaus auch jüngere Jahrgänge vertreten.» Für die Teilnahme an einer Lektion brauche es keine Vorkenntnisse, jeder könne kommen. Wolle man aber im Taiji die Bewegungsabfolge ohne Unter-

stützung beherrschen, benötige das ein wenig Arbeit und Geduld.

«Viele beginnen erst mit Qigong und Taiji, wenn sie körperliche Beschwerden haben, oder an einem Burnout leiden», sagt Karin Braun. Ihr Ziel sei es, dass der Sport in Zukunft auch mehr präventiv praktiziert werde. «Viele glauben nicht, wie anstrengend eine Stunde Taiji oder Qigong sein kann. Viele meiner Schüler schwitzen und haben danach Muskelkater», sagt sie und schenkt sich nach ihrer Bewegungsfolge einen Tee ein. So lässt sie ihre Stunden zusammen mit ihren Schülern immer ausklingen. **RAHEL SCHMUCKI**

WWW.JACKYJANE.CH

TAIJI UND QIGONG

Das Taiji und das Qigong sind langsame Formen des chinesischen Kung Fu. Beim Taiji werden Kampfbewegungen in verschiedenen Bewegungsfolgen langsam und kontrolliert einstudiert und ausgeführt. «Die langsamen Bewegungsabläufe wirken meditativ und gesundheitsfördernd. Alle Meridiane im Körper werden aktiviert und Blockaden gelöst, damit die Energie wieder ungehindert fliessen kann», erklärt Karin Braun und betont, dass dies nichts mit Esoterik zu tun habe, sondern Teil der bewährten Traditionellen Chinesischen Medizin (TMC) sei. **RAS**

LESERBRIEF

ÄRGER ÜBER ABGESTELLTES WASSER

Als ich den Artikel «Ärger über abgestelltes Wasser» im Regio von letzter Woche über das Problem von Herrn Haas las, hatte ich zwei Gedanken: «Hat dieser Mann keine andere Probleme und sind wir heute schon so weit, eine ganze Seite einer Zeitung mit solchen Themen zu füllen?» Unannehmlichkeiten und Verzicht bei Umbauten oder Renovationen hat es schon immer gegeben und wird es auch in Zukunft immer wieder geben. Auch Unvorhersehbares gehört leider dazu.

Im letzten Winter hatte ich zwei Wochen keine Heizung – auch unvorhergesehen. Ich habe es überlebt! Die Einstellung dazu ist massgebend. Ich könnte noch mehrere solche Situationen aufzählen, ich verzichte darauf. Ja, es ist sicher ärgerlich, nicht aufs Klo gehen zu können, den Wasserhahn aufdrehen zu wollen, ohne dass das Wasser kommt.

Szenenwechsel: Wie viele Personen auf unserer Welt haben gar kein Dach über dem Kopf, keinen Wasserhahn, an dem sie drehen können und Wasser fliesst. Ich bin froh, das Privileg zu haben, in Europa zu Hause zu sein. Wir haben keine wirklichen Probleme, diese liegen woanders!

Ursi Dinkel, Effretikon

WEISSLINGEN TRITT «OKAJ ZÜRICH» BEI

WEISSLINGEN Der Gemeinderat Weisslingen hat den Beitritt zur «okaj zürich» beschlossen. Gemäss einer Mitteilung kostet die Mitgliedschaft 450 Franken pro Jahr. Die als parteipolitisch und konfessionell neutraler Verein organisierte «okaj», ist der Dachverband der offenen, verbandlichen und kirchlichen Jugendarbeit im Kanton Zürich. Der Weisslinger Jugendverein profitiere direkt von der Mitgliedschaft, indem er Weiterbildungen von Jugendarbeitenden, Beratungen der kommunalen Organisationen, Netzwerke sowie Interventions- und Fachgruppenbegleitung anbiete, heisst es in der Mitteilung des Gemeinderats. Diese Angebote ergänzten optimal die Leistungen des Jugendvereins. **REG**