

Der Weg zu sich selbst

— Lyrikbuch der Klotener Qigong-Lehrerin Sharon Aemmer —

Sharon Aemmer lehrt in der Ai-Praxis TCM-Aemmer in Kloten die altchinesische Gesundheitslehre Qigong. Nun hat die vielseitige Klotenerin ein Lyrikbuch veröffentlicht. Es trägt den Titel «Dao – Der Weg in mir».

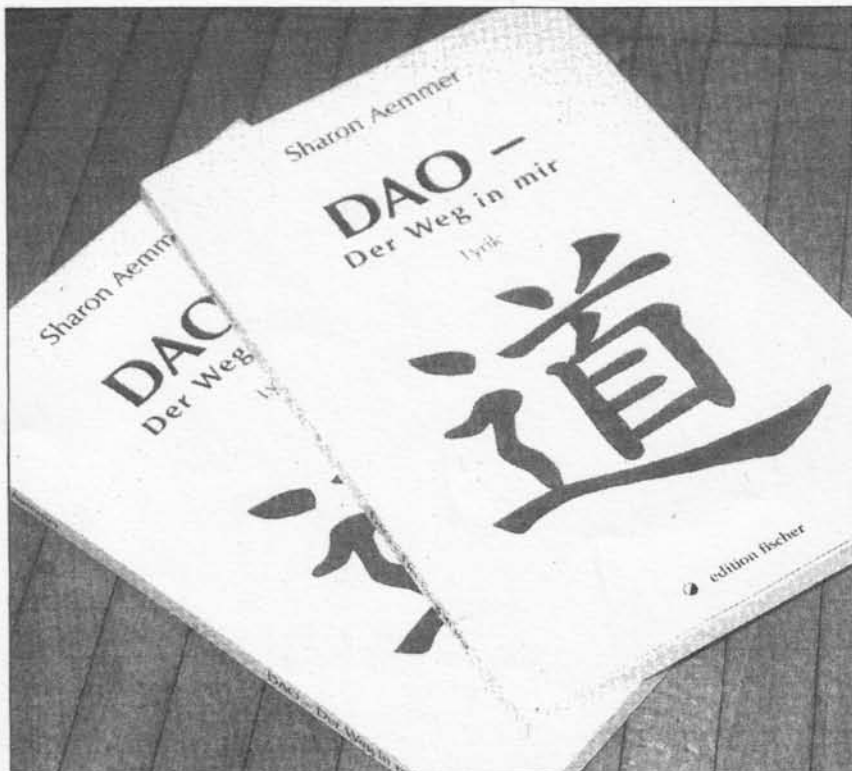
«Liebe ist eine Form von Energie, mit der jede Krise überwunden werden kann», schreibt Sharon Aemmer in ihrem Erstlingswerk «Dao – Der Weg in mir», das soeben beim deutschen Buchverlag Edition Fischer erschienen ist. Mit lyrischen Kurztexten dringt Aemmer in die Tiefe der Gefühlswelt vor und beschreibt in einfachen Worten Gefühle wie Liebe, Angst, Wut und Ratlosigkeit. Das Buch reflektiert die menschlichen Emotionen in feinfühler, bildlicher Art. Es kann Trost, Kraft und Freude schenken, als Wegbegleiter dienen oder helfen, sich gegenüber der eigenen Gefühlswelt zu öffnen mit dem Wissen, dass andere Menschen genauso denken und fühlen wie man selbst.

Mit sieben Jahren begann Sharon Aemmer, ihre Gedankenwelt in kleine Weisheiten zu fassen. Sie träumte damals davon, Balletttänzerin zu werden. Sie trainierte zehn Jahre intensiv Rhythmik und Ballett, darauf folgten sechs Jahre Atem- und Schwimmtraining, während sie sich weiterhin der Poesie widmete.

1991 begann sie mit dem Training von Qigong, der altchinesischen Gesundheitslehre, die vor zirka 3000 Jahren entstand. Qigong ist eine Bewegungskunst, die die körperlichen und geistigen Aspekte des Menschen vereint. Aemmer lernte über 15 Jahre lang Qigong, Tai-Chi, Meditation und Shaolin-Kung-Fu (Martial Arts). In derselben Zeit studierte sie Literatur über die theoretischen und philosophischen Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, bevor sie 2005 mit der Lehrtätigkeit in Qigong, Taiji-Qigong und Meditation begann.

Frei von Stress

Qigong ist Aemmers Lebensfreude, die sie fast täglich mit ihren Schüle-



Lyrische Weisheiten: «Dao – der Weg in mir» von Sharon Aemmer. (Bild: gg)

rinnen und Schülern teilt. Die Kunst, Atmung und Bewegung präzise zu vereinen, führt zu Gelassenheit, stabiler Gesundheit und neuer Lebenskraft. Der Kopf steuert die Bewegungen des Körpers. Ein angespanntes Denken führt zu einem verspannten Körper. Körperliche Symptome wie zum Beispiel Verspannungsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und vieles mehr sind eng mit den Bewegungen des Geistes verknüpft. Qigong hilft dem Üben, den Kopf von Stress verursachenden Gedanken freizubekommen und dadurch vitale Kräfte in sich selbst zu aktivieren.

Ein erfülltes Leben

In der Ai-Praxis TCM in Kloten, in der Michael Aemmer Akupressur und Tui-Na-Massage anbietet, unterrichtet Sharon Aemmer Qigong für kleine Gruppen oder Einzelpersonen. Die Schülerinnen und Schüler lernen traditionelle Techniken wie Brokat-Übungen, Übungen für Sehnen und

Muskeln oder Übungen aus dem medizinischen Qigong. Daneben vermittelt Sharon Aemmer theoretisches Wissen über das Qi, den geistigen Aspekt der Übungsformen, und allgemeine theoretische Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Schüler erhalten auf Wunsch während der Kursdauer Zusatzlektionen oder individuelle Beratung. «Jeder Mensch, der ein volles Leben lebt, erfährt zugleich viel Leid. Aber es gleicht sich aus mit dem Guten, das er erfährt. Also nimm es, wie es kommt, das Gute und das Schlechte. Manchmal muss etwas Schlimmes passieren, damit du das Gute überhaupt bemerkst. Menschen sind das Wertvollste, was man gewinnen kann», zitiert die 31-Jährige abschliessend aus ihrem Buch. (Eing.)

Sharon Aemmer: Dao – Der Weg in mir, 112 Seiten. Verlag: edition fischer, Frankfurt a.M., ISBN 3-8301-0880-X. Preis: 18 Franken. Kontakt: Ai-Praxis TCM Aemmer & Co, Qi Gong, Taiji-Qi Gong, Akupressur, TuiNa-Massage, Tel./Fax 044 803 30 30, Rebweg 13, 8302 Kloten, www.ai-tcm.ch.