

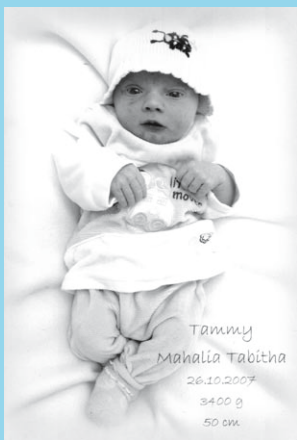
## JAHRESTAGUNG ZUR SICHERHEIT

Am 30. November 2007 fand in unserem Konferenzcenter die 4. Mitgliederversammlung des Vereins „Sicherheitspartnerschaft Tiefbau“ statt. Der Verein wurde 2004 auf Initiative der Verbundnetz Gas AG gegründet. Zu den Mitbegründern zählte auch die Erdgas Südsachsen. Ziel ist es, durch Schulungen Schäden an Ver- und Entsorgungsanlagen bei Tief- und Rohrleitungsbauarbeiten vorzubeugen. Kursteilnehmer erhalten ein Einzelzertifikat, das auf der Baustelle mitzuführen ist. Die VNG beschäftigt inzwischen nur noch Dienstleister, die eine solche Schulungsmaßnahme nachweisen können.

In die Schulung werden verstärkt auch Verleihfirmen von Baumaschinen einbezogen. Bei der Erdgas Südsachsen wird auch 2008 die Schulung der Mitarbeiter des Technischen Service und der freiwilligen Feuerwehren weitergeführt.

*Bernhard Vogler*

## NACHWUCHS



Unser Ableser Rocco Lorek darf in diesem Jahr ein Geschenk mehr einpacken: Seine Tochter Mahalia wurde am 26. Oktober geboren und wird von nun an wie ihre Geschwister Wunschzettel beim Weihnachtsmann abgeben. Wir wünschen der Kleinen und ihren Eltern alles Gute!

*Der Redaktionsbeirat*

Serie Gesundheit

# TAI CHI CHUAN WECKT LEBENSENERGIE



*Tai Chi: Von schnell und hektisch zu robust und ausgeglichen.*

Stress ist in unserer modernen Gesellschaft ein immer präsenteres Thema, so auch bei den Mitarbeitern von Erdgas Südsachsen. Daher war es auch nicht verwunderlich, dass im September dieses Jahres gleich zwei gut besuchte Präventionskurse zustande kamen. Diese sind Ende November zu Ende gegangen – also ein guter Zeitpunkt für ein kleines Resümee.

Cheng Manch'ing, einer der bekanntesten Tai Chi-Lehrer des letzten Jahrhunderts, wurde mal gefragt, warum es wichtig wäre das Tai Chi (langsames Schattenboxen) zu lernen. Seine vorausschauende Antwort war: „Der wichtigste Grund ist, dass dir, wenn du endlich zu einer gewissen Einsicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, dann noch etwas Gesundheit geblieben ist, um es zu genießen.“ Mit anderen Worten; unser ganzer Alltag ist schnell, ist hektisch, so dass unser gesamter Organismus fast permanent im 4. oder 5. Gang läuft, wofür er nicht geschaffen ist. Dies spüren wir früher oder später in Form von Müdigkeit, nachlassender Konzentration, muskulärer Verspannung und Antriebslosigkeit.

An diesem Punkt kann Tai Chi eine sehr effektive Methode sein, entgegen zu steuern. Körper & Geist werden gleichmäßig angesprochen und trainiert. Nicht umsonst gibt es das chinesische Sprichwort, dass „das regelmäßige Üben von Tai Chi einem

die Gelenkigkeit eines Babys, die körperliche Robustheit eines Holzfällers und die Ausgeglichenheit eines Weisen“ bringen würde.

Um diesem Zustand etwas näher zu kommen, beschäftigten sich die gut 20 Teilnehmer mit der über Jahrtausende hinweg überlieferten Form der „8 Brokate“. Dieser Bewegungsfolge wurde schon im alten China bei regelmäßiger Integration in den Alltag ein sehr hoher Wert für Gesundheit und Wohlbefinden beigemessen. Daher rührt auch der Name „Brokatübung“, da dieser Stoff im alten China als ein sehr edler galt.

Als aufmerksamer Beobachter der Gruppe konnte man teils sehen, wie schnell und hektisch der (Berufs-) Alltag einzelner Teilnehmer war (und sicher auch noch ist), da es anfangs nicht immer leicht fiel, sich an die Langsamkeit zu gewöhnen. Dies wurde zusehends besser, so dass das übergeordnete Ziel „in der Bewegung“ zur Ruhe zu kommen, für immer mehr Teilnehmer spürbar wurde. Schafft man es nun die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Tai Chi (sinngemäße Übersetzung: „das erhabene Höchste“) in seinen Alltag zu integrieren, erweist man Körper & Geist einen unschätzbaren Wert, da auf diesem Weg der körpereigene Energiefluss (Qi) optimiert wird, und Energieblockaden sich lösen können, was nach Auffassung

der Traditionellen Chinesischen Medizin die Manifestierung von Beschwerden und Krankheitsbildern stark einschränkt und verhindert.

Abschließend für all jene, die nicht teilnehmen konnten und ihr Qi spüren möchten eine kleine praktische Übung:

Reiben sie sanft ihre Handflächen aneinander. Sie spüren in erster Linie Wärme in Folge der Reibung. Dies ist aber nicht weiter relevant. Haben sie nun ihre Hände für 10-20 Sekunden gerieben, entfernen sie ihre Hände auf einen Abstand von ca. 20-30 Zentimeter (Handflächen zueinander ausgerichtet). Die nun spürbaren Empfindungen zwischen ihren Händen in Form von Wärme, Fliesen, Kribbeln sind nichts anderes als unsere Lebensenergie, das „Qi“, welches in uns allen zirkuliert.

*Axel Engelhardt*



**PREMIUM Personal Trainer  
& Tai Chi – Lehrer;**  
[www.punkt-balance.de](http://www.punkt-balance.de)