

Trainieren wie Shaolin-Mönche

Autorin will Gymnastik mit Wurzeln im alten China bekannter machen

Karin Burschik aus Rösrath hat ein Buch über Zen-Gymnastik veröffentlicht.

VON MICHAELA PAUS

Rösrath - Auf dem Regal neben Karin Burschiks Schreibtisch sitzt eine Buddha-Figur, eine Frau. Mit halb gekreuzten Beinen, geneigtem Kopf und heiter-weisem Lächeln hockt sie auf einer Lotus-Blüte. Beim Stichwort Buddha haben die meisten Europäer das Bild von einem dicken, in sich ruhenden Mann vor Augen. Karin Burschik stellt klar: "Es gibt auch weibliche Buddhas." Der Name bedeute der - oder eben auch die - Erwachte.

Burschik beschäftigt sich seit drei Jahrzehnten mit spirituellen Fragestellungen. Sie hat sich mit verschiedenen Traditionen, unter anderem mit Yoga und christlicher Mystik, auseinander gesetzt. Doch besonders fasziniert ist die 48-Jährige vom Zen-Buddhismus und dem Bestreben, möglichst im Hier und Jetzt zu leben und den in der Meditation erreichten Zustand des Erwachenseins auch in den Alltag zu übertragen. Diese Haltung versucht Burschiks neuestes Buch "Zen-Gymnastik - Der Weg zu Gesundheit und innerer Ruhe" weiterzugeben. Auf rund 80 Seiten erklärt die Autorin dem Leser nicht nur Übungen, die beweglicher und kräftiger machen und zudem "die Lebensenergie zum Fließen bringen" sollen. Sie gibt auch einen Einblick in die geistigen Hintergründe, liefert Tipps für gesunde Ernährung und Atmung, für Entspannung und seelische Ausgeglichenheit.

Zur Zen-Gymnastik ist Burschik, die bisher Belletristik (Jugend- und Frauenromane, Krimis, Erzählungen) sowie ein Hörspiel veröffentlicht hat, durch ihr zweites berufliches Standbein gekommen: die Leitung von Fitness- und Gymnastikkursen, vor allem beim Verein "Frauen in Bewegung" (FiB) in Bensberg, Brück und Untereschbach. "Ich bin immer auf der Suche nach neuen Impulsen", sagt die Wahl-Rösratherin, die seit rund sieben Jahren im Sülzthal lebt und auch die Pressearbeit für FiB macht. Vor etwa drei Jahren hörte sie von einer Ausbildung bei dem Koreaner Young-Ho Kim. Vermittelt wurden Gesundheitsübungen aus dem sechsten Jahrhundert, die lange in Vergessenheit geraten und erst Mitte des 20. Jahrhunderts vom Mönch Hye-Won, Kims Lehrer, in einem altchinesischen Text wiederentdeckt worden waren. "Hye-Won hat diesen Text über Zen-Gymnastik ins Koreanische übersetzt, und Kim hat die Übungen nach Deutschland gebracht", erklärt Karin Burschik.

Die Autorin und Trainerin war schnell fasziniert von den Übungen, die laut Überlieferung vom Buddha-Nachfolger Bodhidharma erfunden wurden. Er soll das berühmte Shaolin-Kloster in China besucht und mit der Gymnastik einen körperlichen Ausgleich für die Mönche geschaffen haben, die durch langes, intensives Meditieren im Sitzen ihren Körper geschwächt hatten.

"Auch heute, in einer Zeit, in der viele Menschen ihre Arbeitszeit am Schreibtisch sitzend verbringen, kann Zen-Gymnastik neue Energie bringen", verspricht Karin Burschik. Die Idee zu dem Buch entstand durch ihre Kurse. "Bisher gab es noch kein einziges deutsches Buch über Zen-Gymnastik", sagt die Rösratherin.

Beim Blättern in dem reich bebilderten Band fühlt man sich auf den ersten Blick an Übungen aus dem Yoga oder Qigong erinnert - nicht nur, weil sie ebenfalls von einer Meditation eingeleitet und von einer Tiefenentspannung abgeschlossen werden. Burschik bestätigt Ähnlichkeiten zwischen den drei Stilen: Im Unterschied zu Qigong enthalte die Zen-Gymnastik jedoch neben Standübungen "kräftigende und die Beweglichkeit verbessernde Bodenübungen". Und verglichen mit Yoga-Positionen sei Zen-Gymnastik weniger statisch. "Die Positionen werden nicht gehalten, die Bewegungen folgen dem Rhythmus des Atems." Letztlich müsse jeder selbst entscheiden, welche Richtung ihm liege.

Bei dem Buch war Karin Burschik dieses Mal ein fester Rahmen vom Verlag vorgegeben, da es in einer Reihe erschienen ist. "Die Seitenzahl, der Anteil der Übungen und die Gestaltung waren festgelegt." Dennoch sei ihr das Schreiben leicht gefallen. Auch ihr nächstes Buch - das zehnte - wird wohl ein Sachbuch werden. Denn auch bei ihrer privaten Lektüre greift Burschik derzeit am liebsten zu Sachbüchern. "Spirituelle Themen interessieren mich besonders." So schreibt die Autorin, die in der Vergangenheit so unterschiedliche Tätigkeiten wie Marktforscherin und Empfangsdame, Bäuerin und Kindermädchen, Bankkauffrau und Ferienhausvermittlerin ausgeübt hat, gelegentlich auch Zeitschriftenbeiträge über Spirituelles. Und die Fantasiereise-Geschichten, die sie in den Entspannungsphasen ihrer Kurse erzählt, stammen

ebenfalls aus ihrer eigenen Feder.

Karin Burschik: Zen-Gymnastik - Der Weg zu Gesundheit und innerer Ruhe, Urania Verlag, ISBN 3-332-01850-7, Preis: 10,95 Euro.

Am Samstag, 11. November, 15 bis 18.30 Uhr, leitet Karin Burschik in der FiB-Filiale in Brück den Workshop "Das Glück der Meditation".

www.karin-burschik.de

www.fibev.de

Nach mehreren belletristischen Buchveröffentlichungen hat Karin Burschik jüngst ein Buch über Zen-Gymnastik geschrieben. Sie beschäftigt sich schon lange mit Tradition und Lehre des Buddhismus. BILD: ROLAND U. NEUMANN

Medien



Nach mehreren belletristischen Buchveröffentlichungen hat Karin Burschik jüngst ein Buch über Zen-Gymnastik geschrieben. Sie beschäftigt sich schon lange mit Tradition und Lehre des Buddhismus. BILD: ROLAND U. NEUMANN

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv M. DuMont Schauberg