

Tai Chi fördert Ausgeglichenheit

Lukas Häne lernte in China die Kunst des Schattenboxens

Lukas Häne aus Bronschhofen hat in Guangzhou, einer Stadt in der Nähe von Hong Kong, ein fünfjähriges Studium für Traditionelle Chinesische Medizin absolviert. In China erlernte er auch die Bewegungskunst Tai Chi.

Der 30-jährige Lukas Häne beherrscht die chinesische Sprache in Wort und Schrift. Doch musste er sich diese vor und während seines mehrjährigen Aufenthaltes in China Schritt für Schritt aneignen. Eine solche Herangehensweise braucht es ebenfalls beim Erlernen der chinesischen Bewegungskunst Tai Chi.

Lizenziertes Tai Chi Instruktor

Während seiner Tätigkeit als TCM Therapeut in Dubai Healthcare City hat Lukas Häne im Mai 2008 auch eine Berufslizenz als Tai Chi Instruktor erworben. Als Freihandelszone in den Vereinigten Arabischen Emiraten vereinigt Dubai Healthcare City internationale Universitäten, Spitäler und Unternehmen der Gesundheits- und Pharmaindustrie zu einem medizinischen Zentrum im arabischen Raum. Seit November 2007 wird Tai Chi in Dubai Healthcare City als eine von zwölf Methoden der Komplementär- und Alternativmedizin anerkannt.

Einklang durch Bewegung

«Beim Tai Chi geht es darum, die Lebensenergie im Fluss zu halten und Gegensätze in ein relatives Gleichgewicht zu bringen», erklärt Lukas Häne. «Man sucht die Bewegung in der Stille und die Stille in der Bewegung». Bewegungsbeispiele zu solchen Gegensätzen sind links und rechts, schnell und langsam oder hart und weich. «Die Koordination zwischen Händen und Füßen ist dabei sehr wichtig», betont Lukas Häne. «Das Ausüben



Bild: Patrick Musso

Lukas Häne ist während seinen Bewegungsabläufen stets konzentriert.

von Tai Chi benötigt zudem volle Konzentration», fügt er hinzu. Ansonsten drohe die äussere Balance ins Schwanken zu geraten, was wiederum den Zugang zur inneren Balance verwehre. «Es bedingt Geduld und Zeit, bis die langsamen und runden Bewegungsabläufe verinnerlicht sind».

In der Ruhe liegt Kraft

Die für das Erlernen von Tai Chi erforderliche Ruhe bringt viele positive Eigenschaften mit sich. «Ich bin körperlich besser in Form und

auch emotional ausgeglichener», antwortet Lukas Häne auf die Frage, was diese Art Schattenboxen bei ihm bewirke. «Es hat einen guten Einfluss auf den Blutkreislauf und das Atemvolumen». Ein weiterer positiver Aspekt dieser Bewegungskunst ist, dass sie für Menschen jeden Alters wohltuend wirkt. Während jüngere Leute sich damit beispielsweise vom Berufsalltag entspannen können, hilft Tai Chi bei älteren Menschen gegen Knochenschwund oder Bluthochdruck. Die Bewegungen müssen jedoch regel-

mässig und über einen längeren Zeitraum gemacht werden.

Die vielfältigen Bewegungsabläufe des Tai Chi können ebenfalls im Zweikampf verwendet werden. «In gewissen Formen kommen zudem Waffen wie Schwerter zum Einsatz», sagt Lukas Häne. Die zuvor langsam einstudierten Bewegungen werden dann zum Teil blitzschnell ausgeführt und entfalten mittels Drehbewegungen aus der Hüfte ihre volle Wucht. Für Lukas Häne ist der spektakuläre Zweikampf zweitrangig: «Ich übe Tai

Chi zur Gesundheitsvorsorge», erklärt er mit ruhiger Stimme.

Neugierde hat sich gelohnt

Vor rund neun Jahren hat Lukas Häne sich das erste Mal mit Tai Chi befasst. Damals studierte er Sinologie an der Universität in Zürich. «Im zweiten Studienjahr hatten wir die Möglichkeit, Tai Chi als Freifach zu wählen», erinnert sich Lukas Häne. Er habe aus reiner Neugierde daran teilgenommen. Nach zwei Jahren Studium reiste Lukas Häne nach Nanning, die Hauptstadt der Provinz Gaungxi in Südchina. Dort vertiefte er seine Kenntnisse in der chinesischen Sprache. Kurz nachdem Lukas Häne in Nanning Guangxi angekommen war, lernte er Fu Nengbin, einen Meister des Tai Chi, kennen. «Ich habe zugehört, wie er mit einer Gruppe im Park trainierte», erzählt er. Daraufhin nahm Lukas Häne ein Jahr lang bei ihm Privatstunden. Fu Nengbin lehrte ihm während dieser Zeit den Chen-Stil und machte ihn mit weiteren Lehrern bekannt. Der Chen-Stil wird als ursprüngliche Form des Tai Chi bezeichnet.

Tai Chi als ständiger Begleiter

Im Jahre 2007 schloss Lukas Häne sein fünfjähriges Studium an der University of Chinese Medicine in Guangzhou ab. Zurzeit arbeitet der Spezialist für Akupunktur und Tuina-Massage in Schaffhausen und Wallisellen. Trotz seiner teils langen Arbeitstage findet er regelmässige Zeit für Tai Chi. Da Lukas Häne dabei weder einen modernen Trainingsraum noch zusätzliche Geräte braucht, kann er seine Bewegungen überall und zu jeder Zeit machen. «In Zukunft kann ich es mir auch vorstellen, Tai Chi zu unterrichten», verkündet Lukas Häne. Seine angenehme Art bietet hierfür bestimmt optimale Voraussetzungen.

Patrick Musso

Feuerschutzreglement genehmigt

Zuzwil – neues Reglement mit deutlich geringerem Umfang definitiv verabschiedet

Nach der Vorprüfung durch das Finanzdepartement hat der Gemeinderat das neue Feuerschutzreglement der Gemeinde Zuzwil definitiv verabschiedet. Dieses untersteht nun bis zum 22. Dezember 2008 dem fakultativen Referendum.

pd- Das Feuerschutzreglement regelt den öffentlichen Feuerschutz in der Gemeinde Zuzwil. Gemäss Gesetzgebung hat jede Gemeinde ein entsprechendes Reglement über den Feuerschutz zu erlassen. Das heute gültige Feuerschutzreglement der Gemeinde Zuzwil wird seit November 1992 angewendet. Es wurde im November 1999 mit einem Nachtrag ergänzt. In einigen Teilen entspricht es nicht mehr den heutigen Strukturen und gesetzlichen Vorgaben. Der Gemeinderat hat deshalb entschieden, das Reglement vollumfänglich zu überarbeiten. Das alte Reglement wird aufgehoben, an des-



Bild: z.v.g

Das Feuerschutzreglement legt die Organisation des öffentlichen Feuerschutzes in der Gemeinde Zuzwil fest.

sen Stelle tritt ein neues Reglement mit deutlich geringerem Umfang.

Grundlagen geändert

Auf den 1. Januar 2008 hat die Vollzugsverordnung zum kantonalen

Gesetz über den Feuerschutz geändert. Unter anderem wurde die minimale und maximale Feuerwehrrersatzabgabe neu festgelegt. Bisher waren es im Minimum 15 und im Maximum 350 Franken.

Neu wurden diese Ansätze verdoppelt auf minimal 30 und maximal 700 Franken. Auch erfolgten Anpassungen im Bereich der Brandverhütung, Feuerschau, Alarmierung sowie beim Blitzschutz. Der Bereich Feuerschutz muss in der Gemeinderrechnung grundsätzlich als Spezialfinanzierung geführt werden. Aufwendungen, welche durch die Feuerwehrrersatzabgaben nicht gedeckt werden können, werden bei der Bestimmung der Finanzausgleichsbeiträge nur angerechnet, wenn die Gemeinde die nach kantonaler Gesetzgebung maximal möglichen Ansätze anwendet.

Pflicht für Frauen und Männer

Gemäss Feuerschutzgesetz des Kantons St. Gallen sind Männer und Frauen in der Wohnsitzgemeinde feuerwehrpflichtig. Sie erfüllen die Feuerwehrrpflicht, indem sie Feuerwehrrdienst leisten oder eine Feuerwehrrabgabe ent-

richten. Eine Feuerwehrrersatzabgabe bezahlen jene Personen, die grundsätzlich feuerwehrrpflichtig sind, aber keinen aktiven Feuerwehrrdienst leisten. Von dieser Abgabe betroffen sind demnach Frauen und Männer zwischen dem 1. Januar des Jahres, in welchem sie das 21. Altersjahr vollenden und dem 31. Dezember des Jahres, in dem sie das 49. Altersjahr vollenden.

Fakultatives Referendum

Die kantonalen Fachstellen haben das neue Feuerschutzreglement geprüft und einzelne Anpassungen vorgeschlagen. Verschiedene Hinweise der Fachstellen sind berücksichtigt worden und eingeflossen.

Der Gemeinderat hat das Feuerschutzreglement nun definitiv verabschiedet. Dieses unterliegt dem fakultativen Referendum. Die Referendumsfrist läuft bis am 22. Dezember 2008.