

Qigong für Senioren/ 2. Übungsreihe im Stehen

chin. LaoNian QiGong

Diese Qigong-Übungsreihe ist eine Sammlung von Qigong – Übungen, die vom Autor direkt für trainierte Senioren ausgewählt wurde. Er schreibt, dass es von Vorteil ist, wenn der Übungssatz schon eine Zeitlang praktiziert wurde und die Übungen korrekt und ohne Mühe ausgeführt werden können.

Hier ergänze ich wiederum aus dem im Buch integrierten Artikel: „Qigong im Alter – Lebens- und Übungskonzept“.*

Entsprechend den Erfahrungswerten leisten die Qigong-Übenden durch ihr verbessertes Körperempfinden einen herausragenden Beitrag zum persönlichen Selbstwert und Selbst-Bewußtsein. Diese erlernen Senioren meist neu, wenn sie nicht schon aus anderen Methoden die Selbstwahrnehmung des Körpers kennen oder bereits praktizieren. Senioren beschäftigen sich gern mit ihren eigenen Möglichkeiten, gerade dann, wenn außerhalb ihrer selbst sich alles zu schnell, zu laut und als zu viel darstellt. Das selbstkontrollierte und erfahrbare Körpergeschehen erweist sich meistens als Entdeckung wie z.B. beim Atmen, Aufrichten, Heben der Arme oder Beine, Verlagern des Gleichgewichtes. Mit Neugier und einigen Aufmunterungen zum weiteren Suchen körperlicher Empfindungen und von Veränderung in Haltung und Bewegung treffen Senioren körperlich bezogene Entscheidungen und erforschen sich bereitwillig von Kopf bis Fuß und andersherum. Entgegen einem altersschwachen Menschen, bei dem alles nach unten zu ziehen scheint, entwickeln Qigong-Übende eine „innere Kraft“, die sich durch eine gestraffte Haltung, elastischen Gang und interessierte Augen erkennen lässt. Die „jung gebliebenen Alten“ begreifen sich selbst mit vollem Bewusstsein und mit allen Sinnen. Diese Sinnlichkeit für Geräusche („die Ohren weit öffnen“), für Düfte („den Frühling riechen“), für schöne Aussichten oder Landschaften („den Blick schweifen lassen und dann fokussieren“) und für die Wahrnehmungen auf der Haut („wenn der Wind streichelt“ oder „die Hände die Luft ertasten“) entwickeln Praktizierende durch Körperarbeit. Anfangs passiert das Hineinfühlen skeptisch, zurückhaltend, dann aber dankbar und zufrieden bis sich die körperliche und seelische Sinnlichkeit in form von Gelassenheit und tiefem Berührt-Sein geistig entspannend auswirkt.

Qigong gleicht einem Jungbrunnen und Übende können einen Lebensvorsprung von 10 Jahren erreichen.

1. Der Beginn | QiShi 起
2. Der Herrscher stemmt den Dreifuß (BaWang JuDing 霸王举鼎势)
3. Der goldene Drache streckt die Krallen (JinLong TanZhua 金龙探爪)
4. Das Nashorn schaut zum Vollmond (犀牛望月)
5. Der weiße Kranich schlägt die Flügel auf (BaiHe ZhanChi 白鹤展翅)
6. Mit den Fäusten im Sattelsitz schlagen: oben-seit-unten; oben seit-seite; vorn-vorn; vorn-seit
7. Die Weberin schleudert das Webeschiffchen (YuNü ChuanSuo 玉女穿梭)
8. Wolkenhände (YunShou 云手) mit Schritten
9. Die Schultern wie Himmel und Erde kreisen (QianKun YunJian 乾坤 运肩)
10. Der Abschluss (ShouShi 收势)

* Text von Dr. G. Schöley, veröff.: F.T. Lie (2024) Qigong für Senioren / LaoNian QiGong; Kolibri Verlag