

Qigong für Senioren/ 1. Übungsreihe im Stehen

chin. LaoNian QiGong

Diese Qigong-Übungsreihe ist eine Sammlung von Qigong – Übungen und kleinen ergänzenden Übungen, die vom Autor direkt für Senioren ausgewählt wurden. Sie sind an diejenigen gerichtet, die einen positiven Beitrag für die eigene Gesundheit & das Wohlbefinden leisten wollen. Dabei motiviert der Autor zur selektiven Auswahl der am besten geeignetsten Übungen. Jede Person ist anders und bedarf anderer Bewegungen oder Ausgangspositionen (z.B. Sitzen). Einige Anmerkungen aus dem Kapitel „Qigong im Alter - Lebens- und Übungskonzept“ könnten zum Einstieg hilfreich sein: Um die Freude am Qigong nicht durch übertriebenen Ehrgeiz und Überforderung zu mindern, ist folgendes zu beachten:

- die Belastung ist langsam zu steigern
- Pausen zw. den einzelnen Übungen einbauen; Senioren ermüden rascher
- für Anfänger, Wiedereinsteiger oder beim Erlernen neuer Qigong-Figuren gilt es mit geringer Intensität zu beginnen
- sobald sich eine Übungsroutine einstellt, kann erst die Häufigkeit, dann die Dauer und dann das Tempo erhöht werden; z.B. von einmal wöchentlich 45 min auf dreimal wöchentlich 30 min steigern, später auf 45 min und optimal für Fortgeschrittene gilt die Regel vier-fünfmal wöchentlich 60 min üben
- erfahrungsgemäß profitieren Senioren mit körperlichen oder seelischen Belastungen vom täglichen Üben, 45 – 75 min mit Pausen!
- wenn sich die Leistungsfähigkeit stabilisiert, ist es ratsam, das Tempo bei Beibehaltung der Übungsdauer so zu variieren, dass die Übungen flüssiger und fließender werden
- eine gezielte Übungsauswahl und deren Modifikationen im Sitzen sind erwünscht
- die Vielseitigkeit der Figuren unterstützt das Bewegungsbedürfnis; jedoch sollte kein Potpourri an Übungen die Routine schmälern, so dass sich Fehler einschleichen. Auch hier gilt weniger ist mehr. Besser wenige, qualitativ saubere Figuren langsam praktizieren, als die gesamte Figurenreihe „im Eilzugtempo“ oberflächlich abarbeiten, weil danach schon die nächste Alltagsaufgabe ansteht
- aufgrund der längeren Umstellung von Ruhe auf Beanspruchung sollten Senioren immer eine gründliche und umfangreiche Vorbereitung einplanen
- die Erholungsfähigkeit beanspruchter Strukturen ist deutlich verlangsamt. Deshalb sind ausreichende Erholungspausen zwischen den Übungsteilen ratsam, mindestens am Ende einer Übungszeit (eine Endentspannung im Sitzen oder Liegen bietet sich als Stilles Qigong an. Die Sitzhaltung bei geschlossenen Augen hat sich bewährt, um z.B. „Nach innen zu schauen – NeiShiFa“. Im Liegen bietet sich die „Übung zur inneren Regulation - NeiYangGong“ an.
- nach dem Üben empfiehlt es sich, für einen Vergleich Zeit zu nehmen. In aller Stille und mit Zeit und in Ruhe vergleichen Übende ihr allgemeines Befinden mit dem am Anfang der Übungszeit. Auch das Erspüren und Empfinden der beanspruchten Körperbereiche vor und nach dem Üben, eröffnet neue

Erfahrungen. Die föhlende Gegenüberstellung „vorher-nachher“ ist eine Entdeckung und überrascht.

- Schmerzen in Muskeln, Gelenken, in der Brust, im Kopf oder Kiefer können Überforderungszeichen sein. Dann sind die Übungsausführungen durch geeignete Entlastungsmaßnahmen so zu verändern, dass eine Linderung eintritt. Wenn das nicht hilft, ist es ratsam eine andere Auswahl an geeigneteren Übungen zu treffen.
- Übelkeit oder Herzkreislaufschwäche können bei Anfängern auftreten, die es (noch) nicht gewohnt sind, im Sitzen oder Stehen zu entspannen bzw. zuvor aufgeregt waren. Eine Stufenlagerung über wenige Minuten hilft bei starken Symptomen lindernd.
- dynamische Beanspruchungen, wie im Bewegten Qigong, föhren nicht so schnell zu Ermüdung wie statische Haltungen („Stehende Säule“). Es ist immer auf einen guten Ausgleich zwischen Halten und Bewegen zu achten.
- welche Intensität (Häufigkeit, Dauer, Wiederholungsanzahl, Pause, Tempo) am besten geeignet ist, erfährt der Übende selbst über seine Körperwahrnehmung

1. Der Beginn | QiShi 起势

2. Der Kranich-Kopf öffnet die Schranken (HeShou TongGuan 鹤首通关)

3. Hände in vier Richtungen schieben (SiFang TuiZhang 四方推掌)

4. Mit der Faust schlagen, links und rechts (ZuoYou ChongQuan 左右冲拳)

5. Das Nashorn schaut zum Vollmond (犀牛望月)

6. Der weiße Kranich breitet die Flügel aus (BaiHe ZhanChi 白鹤展翅)

7. Hände kreisen¹ (YunShou 运手)

8. Die Ohren mit den Fäusten schlagen (ShuangFeng GuanEr 双峰贯耳)

9. Die schöne Frau kämmt die Haare (YuNü ShuZhuang 玉女梳妆)

10. Der Abschluss (ShouShi 收势)

* Text nach Foen Tjoeng Lie (2024) Qigong für Senioren / LaoNian QiGong; Kolibri Verlag mit Beiträgen von Prof. Dr. J. Gellert, K.Opfermann & Dr. G. Schöley

¹ Diese Übungsfolge wird auch unter der Bezeichnung Wolkenhände (YunShou 云手 bekannt.