

Mit Geduld schrittweise wieder fit werden

Qigong für Senior*innen
Von Lie Foen Tjoeng

Vielen Menschen im höheren Alter oder mit anderweitig bedingten Bewegungseinschränkungen können gängige bewegte Qigong-Übungen Schwierigkeiten bereiten, etwa weil die Kraft in den Beinen nicht mehr ausreicht, um länger zu stehen, das Gleichgewicht nicht mehr so gut ist oder die Bewegungskoordination nachgelassen hat. Glücklicherweise lassen sich diese Fähigkeiten auch im Alter noch trainieren und Qigong-Übungen können entsprechend angepasst werden. Lie Foen Tjoeng gibt Hinweise, wie Betroffene Schritt für Schritt ihre Standfestigkeit und Koordination verbessern und von leichteren zu schwierigeren Übungsvarianten übergehen können.

ABSTRACT

**Regaining health patiently, step by step
Qigong for the elderly
By Lie Foen Tjoeng**

Many people of a more advanced age, or who have movement limitations caused by other factors, may have difficulties with standard moving Qigong exercises. This may be because they no longer have sufficient strength in their legs to stand for longer periods, their balance is impaired or their movement coordination has declined. Luckily these skills can still be trained at an older age and Qigong exercises can be adjusted accordingly. Lie Foen Tjoeng explains how affected persons can gradually improve their vertical stability and their coordination and in doing so progress from easier to more demanding variants of exercises.

Qigong als eine gesundheitsfördernde Methode für Körper und Geist ist inzwischen weltweit anerkannt und angenommen. Viele Senior*innen machen gerne davon Gebrauch. Die Mehrzahl der sowohl in China als auch außerhalb Chinas verbreiteten Qigong-Formen wird sanft ausgeführt, daher eignen sie sich für sehr breite Interessengruppen, auch für Senior*innen, die oft altersspezifische Voraussetzungen haben.

Selbstverständlich gibt es mehr als genug ältere Mitmenschen, die geistig und körperlich so fit sind, dass sie durchschnittliche Fähigkeiten, manchmal gar überdurchschnittliche haben, um viele Übungen mit unterschiedlichen Anforderungen ohne Probleme prakti-

zieren zu können. Jedoch gibt es auch genug ältere Menschen, die sich nicht sehr fit fühlen, die jedoch mit Qigong als einer sanften Methode zur Bewahrung oder Besserung des eigenen Gesundheitszustands beitragen wollen. Nach gängigen Lehrmeinungen in China sollten sie dabei einige Punkte beachten, unter anderem ihre aktuelle Standstabilität, ihre motorischen Fähigkeiten und ihre geistige Fitness. Zu Beginn sollen sie das aktuelle Niveau ihrer persönlichen Fähigkeiten annehmen und damit die Übungen gestalten. Mit zunehmender Erfahrung und längerer Dauer der eigenen Praxis können sie die Anforderungen Hand in Hand mit der verbesserten Fitness schrittweise erhöhen.

Die Beine stärken

Viele Qigong-Übungen werden im Stehen, meist stationär und manchmal auch kombiniert mit Schritten, praktiziert. Soweit wir sie so wie vorgesehen ausführen können, sollen wir es so tun. So können die Standstabilität und die Gehfähigkeit zugleich geschult und verbessert werden. Wenn momentan gewisse Handicaps vorhanden sind, können wir einige einfache Hilfsmaßnahmen heranziehen, damit wir die Übungen machen können. Da Einschränkungen bei älteren Menschen sehr vielfältig und auch unterschiedlich ausgeprägt sind, werden hier nur einige ausgesucht und besprochen.

Grundsätzlich können die Übungen, die stehend praktiziert werden, auch im Sitzen ausgeführt werden. In diesem Fall müssen wir auf einen positiven Effekt, nämlich die Beine passiv zu trainieren, verzichten. Die restlichen guten Wirkungen können wir im Allgemeinen bei regelmäßiger Praxis voll genießen. Wenn wir mit zunehmender Dauer der Qigong-Praxis mobiler geworden sind, können wir beginnen, eine kurze Zeit die Übungen im Stehen auszuführen und wieder im Sitzen weiterzumachen, wenn wir merken, dass die Beine nicht mehr wollen. Auf diese Weise können wir die Verweildauer im Stehen bei der Übungspraxis allmählich verlängern.

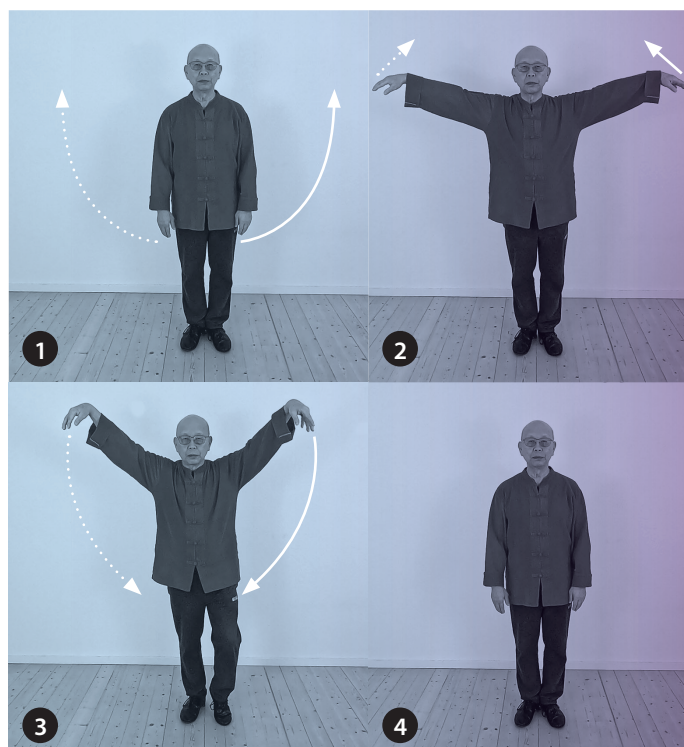
Auf einem Bein stehen

Ein weiteres Handicap vieler älterer Zeitgenossen ist es, dass sie nicht auf einem Bein stehen können. In diesem Fall können wir die entsprechenden Übungen ausführen, indem wir eine Hand an der Wand auflegen oder an einer Säule, einem Baum oder Ähnlichem, um uns stabil zu halten und einbeinig ruhig zu stehen. So können wir die Übungen zuerst praktizieren und dabei gegebenenfalls zunächst nur den freien Arm bewegen. Dann sollte die Seite gewechselt werden, so dass der andere Arm bewegt werden kann.

Eine weitere gängige Möglichkeit ist es, die Standstabilität beziehungsweise die Fähigkeit, einbeinig zu stehen, gezielt zu schulen. Dazu stellen wir die Fersen aneinander und öffnen die Fußspitzen nach außen. Der Innenwinkel zwischen den Füßen soll zwischen 30 und 60 Grad betragen. Wir stehen aufrecht und verteilen das Gewicht auf beide Füße. Wir richten den Blick gerade nach vorne und fixieren ihn auf einen weit entfernten Punkt. Wir

entspannen uns und lassen die Gelenke dadurch locker, ohne die Beine aktiv zu beugen. Nun heben wir die Hände seitwärts langsam hinauf. (1)

Kurz bevor die Hände auf Schulterhöhe sind, verlagern wir das Körpergewicht allmählich auf einen der Füße, zum Beispiel auf den rechten Fuß (2), und bewegen währenddessen die Hände weiter hinauf bis auf Ohr- oder Kopfhöhe. In der Regel wird die Ferse des anderen Fußes, in diesem Fall des linken Fußes, vom Boden angehoben, so dass dieser nur noch auf Zehen und Ballen aufgestellt ist. (3) Kurz



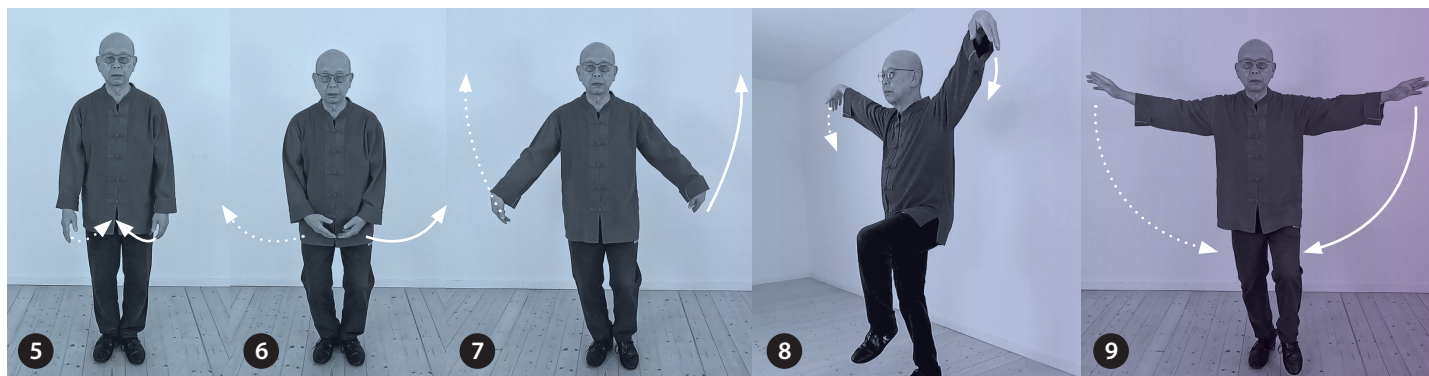
danach entspannen wir uns, um die Hände seitwärts heruntersinken zu lassen, bis sie wieder neben dem Körper ankommen. Dabei wird die Ferse des linken Fußes auf den Boden zurückgebracht und wir können das Körpergewicht auf beide Füße verteilen. (4)

Um eine effektive Entwicklung der Fähigkeit, einbeinig stehen zu können, zu erreichen, sollen wir diese einfache Übung täglich dreis bis viermal ausführen, jedes Mal mit neun bis zwölf Wiederholungen. Wenn wir merken, dass sich unsere Standstabilität verbessert hat, können wir diese Entwicklung verstärken, indem wir die Dauer der Endposition mit den Händen auf Kopfhöhe nach und nach verlängern. Dann den freien Fuß, ohne die Ballen, nur auf den Zehenspitzen aufstellen.

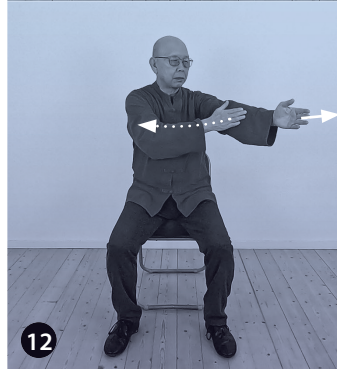
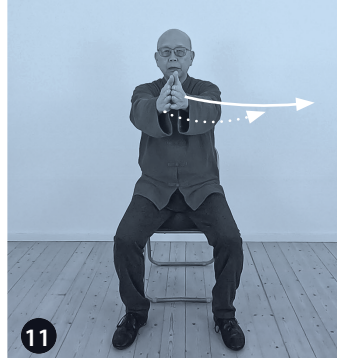
Mit der Übung »Der weiße Kranich breitet die Flügel aus« wird die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen, trainiert.

Alle Fotos aus Foen Tjoeng Lie: Qigong für Senioren, Kolibri 2024

Weitere Informationen zum Thema und zahlreiche Übungen liefert das 2024 erschienene Buch des Autors »Qigong für Senioren. LaoNian QiGong« (Kolibri).



»Der weiße Kranich schlägt die Flügel« kann geübt werden, wenn sich die Standstabilität auf einem Bein verbessert hat.



Danach können wir die Übung weiter modifizieren, indem wir die Hände mit langen Armen, ohne diese zu arretieren, deutlich über den Kopf hinaufstrecken. In diesem Moment entfernen wir den freien Fuß bei locker gebeugtem Bein kurz vom Boden, um ihn dann bei der nächsten Aktion der Hände, nämlich wenn die Hände seitwärts heruntergebracht werden, wieder neben den stehenden Fuß zurückzustellen. Mit der weiteren Übungspraxis können wir den freien Fuß nach und nach höher hinaufheben, bis das Knie auf Hüfthöhe gebracht wird. Auch die Phase des Standes auf einem Bein können wir auf dieser Weise allmählich verlängern. (5 – 9)

Die Koordination Schritt für Schritt verbessern

Ein weiteres häufig beklagtes Handicap ist die nachlassende Fähigkeit der Koordination. Insbesondere wenn die linke Körperhälfte eine andere Bewegung auszuführen hat als die rechte. Auch hier können wir unsere diesbezügliche Fähigkeit allmählich mit Geduld zurückgewinnen beziehungsweise verbessern. Auch hier sollen wir zuerst akzeptieren, was wir noch können. Hier wird als Beispiel die Übung »Den Bogen spannen« aus den Acht Brokat-Übungen (Baduanjin) in einer sitzenden Variante besprochen.

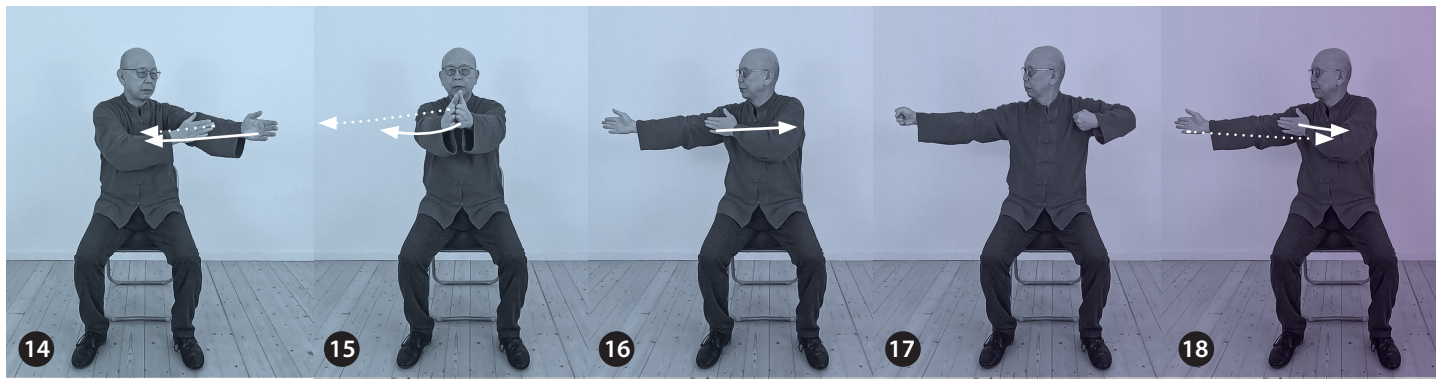
Unter Beachtung der Kriterien für die Körperhaltung nehmen wir eine Sitzposition mit schulterbreit aufgestellten Füßen mit voller Bodenhaftung ein, wobei wir nur auf dem Gesäß sitzen (die Oberschenkel sollen nicht aufliegen) mit entspannt aufrechtem Rumpf, nach vorne gerichtetem Blick ohne zu fokussieren etcetera. Zu Beginn bringen wir die Hände bei locker, aber gut gestreckten Armen auf Schulterhöhe vor dem Körper (10) und legen die Handflächen aneinander, die Finger

zeigen nach vorne. (11) Wir blicken über die Hände hinweg in die Ferne. Dann schieben wir die Hände auf Schulterhöhe nach links und lassen die rechte Hand dabei an der Innenseite des linken Armes entlanggleiten (12), wir beugen den rechten Arm und bringen die rechte Hand vor die rechte Schulter, während der linke Arm zur linken Seite zeigt. Beide Arme sollen, soweit die Schultern mitmachen, in eine Waagerechte und in eine Linie zueinander gebracht werden. Wir blicken über die linke Hand und fokussieren auf ein Ziel in der Ferne. (13)

Nach einer kurzen Verweildauer von einigen Sekunden entspannen wir uns und bringen die Hände nach vorne wie zu Beginn dieser Bewegungsaktion zurück. Dabei wird die rechte Hand gleitend an der Innenseite des linken Armes mit nach vorne geschoben. Wir blicken nach vorne über die Hände in die Ferne, ohne zu fokussieren. (14 – 15) Dann führen wir die Bewegungen entsprechend zur rechten Seite aus. (16 – 18)

Wenn diese Variation des Bogenspannens von uns gekonnt und harmonisch praktiziert werden kann, gehen wir zur nächsten Variation über, in der wir mit beiden Händen bei gleichem Bewegungsablauf Fäuste formen. Danach können wir dann versuchen, diesen Ablauf so auszuführen, dass die ziehende Hand am Ende des »Bogenspannens« zur Faust geformt wird, während wir die peilende Hand nach wie vor offen halten. In der Endstufe der Entwicklung können wir die peilende Hand dabei zu Schwertfingern formen.

Die beschriebenen zwei Modifikationen zeigen, wie wir Senior*innen uns die Übungen stufenweise aneignen und auch unsere eigenen Fähigkeiten schulen können. Diese Vorgehensweise entspricht der Empfehlung in der chinesischen Qigong-Praxis, dass wir »Schritt für Schritt nähern/entwickeln« (Xunxu Jianjin). Unter anderem heißt das, dass wir am Anfang



unsere momentanen Fähigkeiten akzeptieren und gegebenenfalls mit relativ einfach umsetzbaren Übungen beginnen und mit der Zeit bei entsprechender Entwicklung allmählich zu komplexeren Übungsfolgen übergehen sollen.

Unterschiedliche Bewegungen harmonisch koordinieren

Ein Kriterium in der Qigong-Methode beziehungsweise der Qigong-Praxis ist es, die unterschiedlichen Bewegungen harmonisch miteinander zu koordinieren. Hierbei spielen zwei Voraussetzungen eine wichtige Rolle. Zum einen, dass wir die einzelnen Bewegungen so korrekt wie möglich ausführen können. Zum anderen, dass wir die verschiedenen Bewegungen, zum Beispiel die von der linken Seite mit denen der rechten Seite, zeitlich passend miteinander verknüpfen. Zum letzteren wäre es hilfreich, wenn wir den Zweck/ das Sinnbild der Bewegungen kennen. Diese kann häufig die recht »blumige« chinesische Bezeichnung der jeweiligen Übung zumindest teilweise verraten.

Daher können wir die einzelnen Bewegungen bei Bedarf zuerst separat üben. Wenn wir merken, dass wir diese einzelnen Bewegungen gekonnt und ohne Mühe ausführen können, sollen wir sie dann miteinander verknüpfen. Auch hier können wir die einzelnen Bewegungen zuerst, wie die Chinesen sagen, bei Bedarf »eckig« (Fang) machen. Konkret heißt das, dass wir die Bewegungen in einige wenige Abschnitte einteilen. Nachdem dies gelungen ist, können wir die Bewegungen dann nach und nach in feinere Abschnitte einteilen, um sie schließlich fließend auszuführen, so dass die Bewegungen »rund« werden, was im Chinesischen als Yuan bezeichnet wird.

Ebenso können wir diese Methode zur Schulung der Koordination der Bewegungen miteinander einsetzen. Lasst uns »Den Bogen spannen« hierfür als Beispiel nehmen.

Am Anfang können wir die beiden Hände bei Bedarf in groben Zügen miteinander verbinden. Beispielsweise wenn wir die Bewegung nach links ausführen, teilen wir die Bewegung der linken Hand in drei Abschnitte, in denen wir die Hand zuerst etwa 30 Grad nach links, dann 60 Grad und zum Schluss ganz zur Seite bringen. Die rechte Hand bringen wir bei der 30-Grad-Position auf der Innenseite des linken Unterarms nah an den Ellenbogen. Wenn die linke Hand 60 Grad nach links bewegt wird, bringen wir die rechte Hand vor die linke Schulter. Wenn die linke Hand neben den Körper gebracht wird, ziehen wir die rechte Hand als Faust vor die rechte Schulter.

Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn die Koordination in diesen groben Zügen gut funktioniert, können wir in feineren Abschnitten versuchen, die Bewegungen der beiden Hände zu koordinieren, um sie zum Schluss fließend und harmonisch miteinander zu verknüpfen. Das Zurückbringen der beiden Hände zur Ausgangsposition, nämlich aneinander vor dem Körper auf Schulterhöhe, kann analog auf diese Weise entwickelt werden.

Sicherlich gibt es noch weitere Punkte für uns Senioren zu beachten, wenn wir Qigong-Übungen erlernen und praktizieren wollen. Zum Beispiel Bewegungseinschränkungen wie Schmerzen beim Bewegen. Dieses Problem müssen wir dann individuell mit Hilfe unserer Qigong-Kursleitung und gegebenenfalls eines Physiotherapeuten oder einer Ärztin beheben oder möglicherweise eine persönliche Anpassung der Bewegungen vornehmen.

循序渐进

xún xù jiàn jìn

方 圆

fāng yuán



Lie Foen Tjoeng,

Jg. 1948, wurde in Indonesien und China in TCM, Qigong und Taijiquan ausgebildet, unterrichtet seit Mitte der 1980er Jahre im deutschsprachigen Raum, seit 1991 als Ausbildungsleiter der Kolibri Seminare, und hat hier mit zahlreichen Büchern und als Herausgeber der Zeitschrift DAO – Magazin für fernöstliche Lebenskunst zur Entwicklung von Qigong, Taijiquan, Tuina und chinesischer Ernährungslehre beigetragen. Seit er seinen Hauptwohnsitz nach Indonesien verlegt hat, gibt er noch Seminare in Deutschland und der Schweiz und organisiert Studienreisen nach Indonesien.

www.taiji-qigong-lie.de