



# Tai Chi / Qigong

---

Fitness aus dem Reich der Mitte

für Senioren

# Tai Chi / Qigong im Alter ?

---

Gesundheitsförderung  
Atmung  
Konzentration  
Beweglichkeit  
Sturzprophylaxe  
Ruhe  
Meditativ  
Zentrierung  
Muskelaufbau  
Gleichgewicht  
Prophylaxe  
Geselligkeit  
Selbstpflege  
Entspannung  
Stressreduktion  
Yin-Yang Theorie



Es ist erwiesen, dass Bewegung Muskeln und das Immunsystem stärken. Sie ist wichtige Voraussetzung für das reibungslose Funktionieren des Körpers, hat Heilwirkungen und hebt die Laune. Das haben zahlreiche medizinische Studien in der jüngsten Vergangenheit bestätigt.

Tai Chi hat sich als eine Sportart erwiesen, der ein gewisses therapeutisches Potential innewohnt.

Es kann von Menschen unterschiedlichen Alters und Konstitution ausgeübt werden und fördert die hier genannten Punkte.



## Tai-Chi hält Senioren rüstig

---

Ältere Frauen und Männer, die sich selbst in ihrer körperlichen Funktionsweise stark eingeschränkt sehen, profitieren im Vergleich zu agileren Senioren am meisten von Tai-Chi-Kursen. Dies fanden Wissenschaftler des Oregon Research Institute in einer Untersuchung mit über 65 Jahre alten Senioren heraus. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie im „American Journal of Preventive Medicine“.

Fuzhong Li und seine Kollegen verglichen Senioren, die sich selbst als körperlich schon ziemlich eingeschränkt sahen, mit anderen Senioren, die sich selbst als uneingeschränkt bewegungsfähig wahrnahmen. Die älteren Menschen, die schon etwas schwächelten, bekamen die Möglichkeit, zweimal die Woche an einem Tai-Chi-Kurs teilzunehmen. Die anderen, rüstigen Älteren hingegen kamen auf eine Warteliste für einen Tai-Chi-Kurs. Nach drei Monaten ließen sich bereits signifikante Verbesserungen in der Fitness der Tai-Chi-Teilnehmer feststellen. Nach sechs Monaten waren die Tai-Chi-Teilnehmer doppelt so fit wie die rüstigen Senioren auf der Warteliste.

Auszug aus GesundheitPro



Meister Wu Tunan gilt als einer der größten, wichtigsten Tai Chi Meister der Neuzeit. Er begann bereits mit neun Jahren aus gesundheitlichen Gründen mit dem Tai Chi und Qigong. Er wurde 105 Jahre alt und starb ohne Krankheit.

# Vorbeugen durch Qigong

---

## **Was versteht man darunter?**

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet soviel wie "Arbeit am Qi". In China trifft man schon frühmorgens auf Menschengruppen, die in Parks oder auf Plätzen ihr Qigong-Bewegungsprogramm absolvieren. "Qi" (Sprich: Chi) ist die universelle Lebenskraft (Atem, Vitalität), die nach den Vorstellungen der TCM in Leitbahnen (Meridiane) durch unseren Körper fließt.

Das Ziel des Qigong ist es, die Atmung zu vertiefen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und durch die entspannende aber vitalisierende Wirkung dort eventuelle Ungleichgewichte auszugleichen.

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Der Begriff stammt aus den chinesischen Wörtern Qi (= Lebensenergie) und Gong (= Fähigkeit, Übung, Arbeit). Dem Qi Gong entsprechende Übungen wurden in China bereits vor mehr als 2000 Jahren ausgeführt.

Weitere positive Auswirkungen von Qi Gong können eine verbesserte Eigenwahrnehmung, optimierte Bewegungsabläufe und eine Stimmungsaufhellung sein. Qi Gong kann bei vielfältigen Störungen eingesetzt werden. Da es einer allgemeinen Herstellung des Gleichgewichts im Organismus dient, kann Qi Gong bereits als Vorbeugung, zur Entspannung und zur allgemeinen Gesundheitsförderung ausgeführt werden. Ebenso werden die Behandlung von Erkrankungen wie Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, Multiple Sklerose oder Krebserkrankungen mittels Qi Gong positiv unterstützt. Wichtig ist es allerdings, dass man nicht auf eine eventuell notwendige schulmedizinische Diagnostik und Therapie verzichtet.



# Mehr Lebensqualität durch Tai Chi und Qigong

---

## **Hier einige Stimmen aus den Tai-Chi-Senioren- Kursen im Albertinen in Hamburg:**

- Ich kann mich sehr viel besser bewegen und bin nicht mehr so unsicher.
- Es macht Spaß, bei der Küchenarbeit das "Gewichten" anzuwenden.
- Ich mag die mentale Entspannung.
- Tai Chi gefällt mir sehr gut, macht mir Spaß und mein Gleichgewicht hat sich gebessert.
- Für mich bringt der Tai-Chi-Unterricht Konzentration und mehr Gleichgewichtssinn.
- Tai Chi tut meinem Körper und meiner Seele recht gut.
- Koordination der Arme - Beine - Füße (Mitdenken)
- Durch Wiederholung - bis es "sitzt". Freue mich in meinem einsamen Alltag auf den Montag...
- Für das Gleichgewicht finde ich Tai Chi sehr gut.
- Entspannende Bewegung.
- Entspannung, Wohlgefühl durch den Tai-Chi-Kurs.
- Das Gleichgewichtsgefühl wird stark gebessert.
- Die Harmonie von Körper und Geist ist sehr schön.
- Tai Chi ist für mich Konzentrationsübung und Gymnastik.

# Gedanken zum Tai Chi

von einem Kursteilnehmer aus dem Albertinen

(Kursleitung durch Dr. Stephan Langhoff)

---

Jeden Montag in der Früh  
treffen wir uns zum Tai Chi  
Mit ´nem Nicken dann sofort  
Werfen wir den Alltag fort  
Batterien sind aufgeladent,  
Dann geht´s los mit Ying und Yang,  
Wir stellen uns im Kreise auf –  
Die Stunde nimmt nun Ihren Lauf

Es fällt uns manchmal doch recht schwer,  
wir sind ja nicht die Jüngsten mehr,  
doch nach und nach ,so merkt man dann,  
was stetes Üben bringen kann.

Wie soll man alles nur behalten ? Denn  
schließlich sind wir „nur die Alten“.  
Die nennt man heute zwar „Senioren“,  
das klingt wohl besser in den Ohren.

Wir dehnen uns´re müden Glieder,  
die Arme gehen auf und nieder.  
Erst dachten wir :“das schaff´ ich nie“, doch  
Stephan gibt sich große Müh,  
er macht ´s uns vor und greift dann ein, wir  
wissen nun , so soll es sein.

Und je länger wir´s versuchen,  
sind Erfolge zu verbuchen.  
So stehn´ wir dann, die Arme oben,  
erwarten nun des Lehrers Loben,  
doch leider kennt er kein Erbarmen,  
wir spüren es in uns´ren Armen,  
zu guter Letzt sagt er dann froh :  
„Bleibt mal so“.....

Und auf der Hängebrück´ geschwind,  
erwarten wir den Rückenwind,  
wir formen endlich „auf die Schnelle“ noch  
eine kleine Frikadelle,  
dann aber streichen wir ganz zart,  
mal über einen langen Bart,  
und zuletzt soll es uns glücken,  
einen Ball noch weg zu drücken.

Es hat geklappt, jetzt sind wir froh,  
doch Stephan ruft dann :  
„Bleibt mal so“.....

Wir hören dann so nach und nach  
von Wetterfahnen auf dem Dach,  
von Bogenschritt und Hakenhand,  
vom Laute-Spiel´n und Katzenstand,  
der Kranich breitet Flügel aus,  
wir schrauben eine Birne raus.

Was steht wohl auf dem Zettel drauf ?----  
Leider hab`n wir das vergessen.  
Drum woll´n wir erstmal etwas essen:  
Ein Butterbrot mit Gürkchen drauf.  
So nimmt die Stunde ihren Lauf.

Bis Stephan sagt dann mit Betonung :  
„Jetzt zur Belohnung : -  
W i e d e r h o l u n g !“

Danach geht´s heim, wir föhl´n uns gut,  
erfüllt von neuem Lebensmut.

Wir kommen gern zur frühen Stunde,  
die Tai-Chi - Seniorenrunde.



Copyright:

Alle Rechte verbleiben beim Autor dieser Broschüre

---

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Inhalte sind freibleibend und unverbindlich.

Autor:

Angela Plarre

Lesebergweg 25

22549 Hamburg

Tel.: 0176 66013100

[www.yangtaichi-form.de](http://www.yangtaichi-form.de)

[plarre@hotmail.com](mailto:plarre@hotmail.com)

Mitglied im Dachverband für Tai Chi und Qigong

Tai Chi Zentrum Hamburg

Ständige Aus- und Weiterbildung

Im Dachverband durch

Dr. Stephan Langhoff

[www.tai-chi-zentrum.de](http://www.tai-chi-zentrum.de)

Hamburg, 20.06.2008