



Tai Chi für Ältere – Teil 1

Einführung in die Eröffnung, den Push und den Fauststoß

Vorbemerkungen/Ziele

Zahlreiche medizinische Studien im Hinblick auf die Gesundheitsförderung mit besonderem Augenmerk auf Tai Chi und Qi Gong belegen, wie positiv sich diese Bewegungsform auch auf ältere und behinderte Menschen auswirkt: z. B. auf Selbstvertrauen, Sturzrisiko, Schmerzen, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufsystem, Knochendichte u.v.m. In China betreiben hauptsächlich die Älteren Tai Chi und Qi Gong, auch als „Übungen zur Verjüngung“ genannt, nach dem Motto: Den Jahren mehr Leben geben und nicht dem Leben mehr Jahre! Das Tai-Chi-Zentrum Hamburg (www.tai-chi-zentrum.de) führt seit vielen Jahren Kurse in Altersheimen durch und erhält immer wieder dankbare Rückmeldungen.

Dieses Stundenbeispiel enthält leicht nachvollziehbare Übungen aus dem Tai Chi und Qi Gong. Sie können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (ca. 10 Minuten)

- **Loslassen von Alltagsgedanken**
- Kreisform: hüftbreiter Stand oder auf Stühlen ohne Armlehnen sitzend

Die TN führen eine sanfte Verbeugung Richtung Kreismitte aus.

● Mobilisieren

- Schultern vor- und rückwärts kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Arme locker vor- und rückwärts schwingen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Hände falten (Handflächen liegen aufeinander) und die Handgelenke abwechselnd in beide Richtungen kreisen (je 9 x mit 2 Wdh.)
- Handrücken auf den Nierenbereich legen: Taille kreisen, vorne jeweils Richtungswechsel (je 9 x)
- Handrücken auf dem Nierenbereich legen: in der Taille leicht nach vorne beugen und wieder strecken (9 Wdh.)
- Hände auf Oberschenkel legen, Knie leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Knie sanft vorne, hinten, innen und außen mit den Händen massieren, dabei leicht beugen und strecken (9 Wdh.)
- Sich recken und strecken, danach schütteln und lockern
- Spannungsreste durch Wegwerfbewegung der Arme „abschütteln“

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

max. 15 Ältere (Männer und Frauen)

Material:

evtl. leise Entspannungsmusik (Einstimmung und Ausklang)

Ort:

Bewegungsraum oder draußen ohne störende Einflüsse

Abkürzungen:

Wdh. = Wiederholungen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Das Kopfnicken signalisiert bewusstes Lösen von Alltagsgedanken.
- ⊙ Große Gelenkgruppen mobilisieren, um Steifheit und erste Verspannungen zu lösen.
- ✔ Bewegungen immer langsam ausführen und auf Schmerzgrenzen achten!
- ⊙ Körpermitte (Dantien = Energiezentrum) und Nierenbereich (Energiespeicher) aktivieren
- ✔ Rücken gerade halten, Fußsohlen nicht vom Boden lösen, Knie hinter den Zehen, nur so tief beugen wie es angenehm ist.
- ✔ Im Sitzen Beine abwechselnd strecken und beugen
- ✔ Wiederholungen für die TN laut mitzählen
- ✔ Evtl. leise sanfte Musik im Hintergrund

Körperwahrnehmung & Entspannung
03.2013



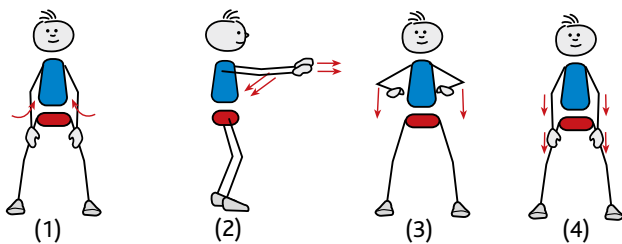
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (ca. 30 Minuten)

Tai Chi – Grundfiguren

● Eröffnung des Tai Chi

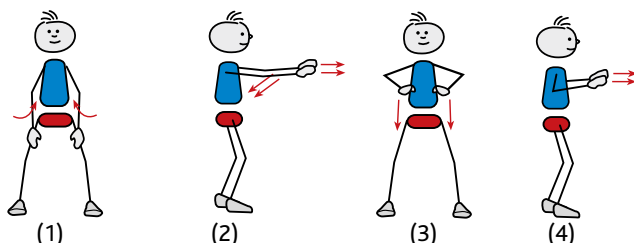
- ⦿ Blockaufstellung: schulterbreiter Stand, der Kopf streckt sich nach oben, Blick geradeaus
Den Atem zum Unterbauch führen - die Chinesen sagen: „Das Qi sinkt in den Unterbauch“. Brustbereich entspannen, Rücken aufrichten, Schultern senken, Ellbogen lockern, Handgelenke entspannen, Hände einwärts gedreht an den Körperseiten.
Beide Arme einwärts drehen (1). Arme langsam und gleichmäßig vorwärts auf Schulterhöhe heben, die Handflächen abwärts gedreht, die Finger zeigen nach vorne.
Oben angekommen, Ellenbogen beugen und die Finger strecken. Die Handgelenke so drehen, dass die Handrücken aufwärts zeigen (2). Dann die Ellbogen langsam sinken lassen (3). Die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen abwärts führen bis vor die Hüften, wobei die Finger weiterhin vorwärts zeigen. Die Arme lang lassen. Am Ende sind die Hände dicht am Körper weit unten – leicht abwärts zeigend (4).
Hier kurz inne halten. Es ist wichtig zu wissen, wann die Bewegung tatsächlich zu Ende ist!
Es geht dabei um ein „Öffnen“, das zunächst körperlich gemeint ist und sich vorwiegend auf die Gelenke bezieht.



Wiederholen der Übung über mindestens 10 Min., damit Bewegungs- und Energiefluss, Wahrnehmung sowie Entspannung entstehen können.
Als fließende Bewegung ohne Anhalten ist diese Übung auch aus dem Qi Gong bekannt.

● Stoßen (Push)

- ⦿ Blockaufstellung: jetzt um 90 Grad nach rechts gedreht
Beginn wie bei der Eröffnung (1 – 2). Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, die Ellenbogen beugen und zum Körper ziehen. Die Arme nah am Körper abwärts sinken lassen, dann mit den Händen imaginär einen Ball leicht unter Wasser drücken, die Handrücken dabei aufwärts gerichtet, die Finger gestreckt (3). Dann führt die Bewegung mit den Fingern nach vorne gerichtet wieder leicht aufwärts und auf Brusthöhe wird mit beiden Armen nach vorne gestoßen (4).
Häufig wiederholen lassen, dabei immer wieder in der Ausgangsstellung beginnen.
In der Endstellung etwas inne halten, damit sich auch die Muskeln die Endposition „einprägen“.



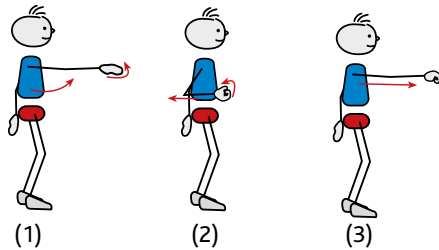
Absichten und Hinweise

- ⦿ Das Bewusstsein beruhigen, gleichmäßig atmen. Darauf konzentriert sein, dass man nun üben will. Es geht um eine ganzheitliche, ungeteilte Präsenz in der Gegenwart, wie sie auch in der Kampfkunst und Meditation gefordert ist.
- ⦿ Schon jetzt soll man sich im Ausgangsstand entspannen. Dabei bewusst alle Gelenke lockern, die sich dadurch strecken. So verbinden sich alle Körperteile zu einer organischen Ganzheit und man fühlt sich richtig entspannt, ohne schlaff zu sein. Dies beinhaltet stets eine Art „vorgestellte Dehnung“.
- ⦿ Beim Heben der Arme sind zu vermeiden: Steifheit, Härte, Schwerfälligkeit, Trägheit, auf Schulterbreite achten.
- ⦿ Die Arme nicht nur schweben lassen; Wahrnehmung von sitzenden Handgelenken und gestreckten Fingern, gesunkenen Schultern und Ellbogen. Sonst fehlt die Energie!
- ⦿ Die Übung ist auch im Sitzen möglich. Dabei den Rücken nicht anlehnen.
- ⦿ Richtung spielt später im Tai Chi eine wichtige Rolle. Daher ist es unerlässlich, die Einzelübungen gleich in der Richtung zu erlernen, in der man sie dann später auch ausführt.
- ⦿ Auch hier: Wahrnehmung von sitzenden Handgelenken und gestreckten Fingern, gesunkenen Schultern und Ellbogen. Sonst fehlt die Energie!
- ⦿ Bei häufigem Wiederholen immer wieder auf Konzentration und Wahrnehmung hinweisen, da die Bewegung nicht „automatisch“ und somit leblos werden darf.
- ⦿ Ältere sind meist geduldig und haben es gerne, durch häufiges Wiederholen „besser“ zu werden.
- ⦿ Auch diese Übung kann im Sitzen beliebig oft wiederholt werden.



● **Vorbereitung zum Fauststoß**

- ⦿ Blockaufstellung: wiederum um 90 Grad nach rechts gedreht
Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand oder im Sitzen, ohne anlehnen
Der rechte Arm steigt auf Schulterhöhe, dabei den Handrücken aufwärts; dann den Arm drehen, so dass die Handfläche aufwärts zeigt (1). Den Ellenbogen zurück seitlich des Körpers ziehen. Dabei eine Faust bilden, bis diese an den Rippen angekommen ist (2). Die Faust um 90 Grad drehen, der Handrücken zeigt jetzt nach außen, den ganzen Arm kraftvoll aber langsam nach vorne stoßen (3).
Der linke Arm kann während des Übens auf den Rücken gelegt werden. Er kommt erst beim späteren Üben hinzu.
Wie schon zuvor auch in der Endstellung inne halten und spüren!

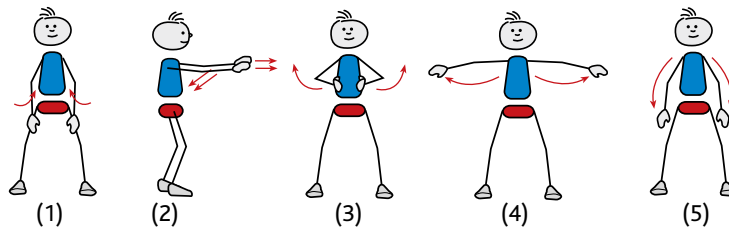


- ⦿ Dies ist eine vorbereitende Übung. Mit dieser Übung wird die Wahrnehmung der Kraft, die aus der Körpermitte kommt, besonders geschult.
- ⦿ Fortgeschrittene TN erlernen später die ganze Figur, die mehr koordinative Elemente beinhaltet.
- ⦿ Die Faust weder zu locker noch zu fest halten. Sie muss fest, aber nicht steif geschlossen sein und nicht so, dass das Handgelenk steif wird. Die Kraft wird durch die Taille in die Faust geschickt. Keine Muskelkraft!

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 – 10 Minuten)

● **Qi Gong Abschluss: „Wei Tou präsentiert den Stab“ – Einführung**

- ⦿ Schulterbreiter Stand in Kreislaufstellung
Arme aufwärts heben wie bei der Eröffnung (1 – 2). Die Ellenbogen Richtung Körper ziehen lassen und dabei einwärts drehen. Die Handflächen zeigen vor der Brust zueinander. Inne halten und sich sammeln. Nach 3 – 5 Atemzügen Ellenbogen zu den Seiten aufrichten (3), die Arme sind waagrecht und die Fingerspitzen zeigen zueinander. Dann eine schwimmende Bewegung nach vorne ausführen, Arme schulterbreit geradeaus, Finger zeigen nach vorne. Arme langsam auseinander zu den Seiten führen (4), Handrücken aufwärts zeigend. Allmählich zu den Seiten absinken lassen (5). Kurz innehalten. Bewegungsablauf 9 mal wiederholen.

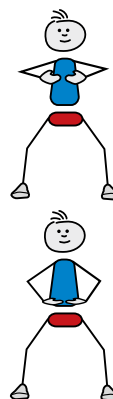


- ⦿ Qi Gong-Übungen sollten in Kursen für Ältere nicht fehlen. Sie dürfen auch in Tai Chi Stunden eingebaut werden und dienen je nach Übungswahl der Entspannung und fördern den Atmungs- und Bewegungsfluss.
- ⦿ Den Bewegungsablauf in Einzelschritten beschreiben.
- ⦿ Die TN den eigenen Atemrhythmus bei den einzelnen Bewegungsabläufen selbst erspüren lassen.
- ⦿ Der Atem verhält sich natürlich zur jeweiligen Bewegung, dann folgt die Bewegung von selbst dem Atemrhythmus.
- ⦿ Die vollständige Übung wird in Teil 2 der Reihe „Tai Chi für Ältere“ vorgestellt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **Stehende Säule**

- ⦿ Kreislaufstellung: schulterbreiter Stand oder im Sitzen ohne anlehnen, Füße fest auf dem Boden
Säule 1: Die Arme gerundet auf Brusthöhe halten, dabei die Handflächen einwärts gedreht halten – „Baum umfassen“, die Finger berühren sich nicht
Säule 2: Die Arme gerundet unterhalb des Bauchnabels (Dantien) halten.
Zwischen beiden Ständen mehrmals wechseln.
Diese Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Stühle sollten möglichst keine Armlehnen haben.



- ⦿ Die wechselnde Armhaltung verändert den Energiefluss.
- ⦿ Trainieren des Effektes der Vorstellungskraft: Unterarme auf imaginärer Ablage = Schultern entspannt = erspüren! Anfangs wenige Minuten üben, später die Zeitspannen immer etwas mehr steigern
- ⦿ Atem sanft fließen lassen

● **Qi sammeln**

Die Hände liegen auf dem unteren Bauch und den Atem natürlich fließen lassen – nachspüren. Atem und die gesamte Vorstellungskraft in den unteren Bauchraum führen.

- ⦿ Die Körpermitte stärken, Konzentration und Vorstellungskraft schulen
- ⦿ Qi folgt dem Geist. Durch Konzentration auf dieses wichtige Körpergebiet werden alle dort liegenden Organe massiert und gestärkt. Die in den Übungen aufgebaute Energie kann sich hier sammeln und mit in den Alltag genommen werden.

