

# Tai Chi hält Senioren fit

Tai Chi Chuan, entwickelt aus der Kampfkunst Tai Chi und seit Jahrhunderten in China von Menschen aller Altersgruppen praktiziert, ist ein ausgeklügeltes Bewegungssystem mit langsamfließenden, harmonischen Abläufen. Jene entwickelten sich ursprünglich aus der Beobachtung der Natur, der Tiere und des menschlichen Alltags. In einer meditativen Geisteshaltung ausgeführt und durch kontinuierliche Wiederholung aktivieren Sie die Lebenskraft „Qi“, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Bekannt ist der gezielte Einfluss der Übungen auf das gesamte Meridiansystem. Die asiatische Heilgymnastik dient der erweiterten Körpererfahrung und eignet sich z.B. zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Gelenkproblemen und muskulären Dysbalancen.

Tai-Chi-Dozentin und Wellness-Trainerin Barbara Reik stellt einige einfache, leicht nachvollziehbare Tai Chi und Qi Gong Übungen vor, die vor allem die Lebensqualität älterer Menschen verbessern helfen.

Ich habe viele spezifische lockernde und entspannende Übungen entwickelt, die leicht zu erlernen sind und Freude machen. Auch ältere Menschen, die sich noch nie sportlich betätigt haben, können mit ihnen jederzeit Tai Chi – Übungen durchführen. Sie wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Gezielte Übungen zur Verbesserung von Körperhaltung, –Beweglichkeit und Flexibilität, von Gleichgewichtssinn (Sturzprophylaxe) und Konzentration, von Kreislauf, Atmung, Verdauung u.s.w. fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden, wirken gesunderhaltend, beugen z.B. Blutdruck- und Blutzuckerproblemen, aber auch vorzeitigem altersbedingtem seelisch-geistigem Abbau recht wirksam vor. Sehr bald schon stellen sich sichtbare und spürbare Erfolgserlebnisse ein.

Ich starte mit einfachen Übungen, deren Intensität mit der Zeit gesteigert werden kann. Dabei arbeite ich gleichzeitig intensiv mit inneren Bildern und positiven Gefühlen. Die Kraft der Imagination lässt die Übenden Probleme und Schmerzen vergessen.

## Holzelement

Stellen Sie sich einen Laubbaum vor, einen Baum, den Sie mögen. Nun fassen Sie den Stamm mit beiden Händen. Bewegen Sie langsam ihre Hände nach oben. Können Sie die Rinde spüren?

## Nachspüren

Stellen Sie sich vor, Ihre Hände zeichnen über dem Kopf eine riesige Baumkro-

ne. Wenn Sie die Hände trennen, dann schieben Sie in der Vorstellung die Zweige auseinander. Können Sie spüren, wie jetzt die Sonnenstrahlen über Kopf und Körper fließen?

## Erdelement

Sie stehen im schulterbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Legen Sie beide Hände etwas drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel ab. Drehen sie jetzt die Handflächen nach oben und schieben dabei eine Handfläche über die andere. Heben sie nun die beiden Hände bis unter die Brust (aber nicht über die Herzhöhe hinaus!), atmen Sie dabei möglichst sanft ein. Gleichzeitig wächst ihr Körper nach oben. Nun drehen sie die Handflächen so, dass sie zur Erde zeigen und drücken im Ausatmen beide Hände nach unten. Sinken Sie leicht in die Knie und atmen Sie ganz aus. Trennen Sie nun langsam beide Hände, bis sie sich neben dem Körper befinden. Jetzt drehen Sie beide Handflächen zum Körper hin und die Hände bewegen sich wieder aufeinander zu. Eine Handfläche ruht nun wieder auf der anderen. Sie haben die Ausgangsposition eingenommen und können die Übung so oft wiederholen, wie sie möchten.

## Nachspüren

Spüren Sie in Ihre Mitte hinein. Hat sich dort ein angenehmes Gefühl gebildet? Stellen Sie sich vor, Sie sammeln frische Erde oder Früchte ein. Sobald Sie die Hände zur Seite hin öffnen, spüren Sie, wie sie etwas loslassen, herschenken?

## Konzentrationsstraining

Bei Konzentrationsschwierigkeiten hilft folgende Bewegung:  
Heben Sie beide Hände in Kopfhöhe an. Stellen Sie sich vor, Sie würden gleich-

zeitig rechts und links eine Glühbirne eindrehen. Führen Sie diese „Schraubbewegung“ möglichst schnell aus. Sobald Sie das Gefühl haben, in Watte zu fassen, lassen Sie Ihre Arme sinken und schütteln die Hände locker aus. Nun ist Ihre Gehirnrinde besser durchblutet und Sie können wieder besser denken.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Eine ganz einfache, aber sehr effektive Übung bei jeglicher Art von Aufregung, bei Herzklopfen und Atmungsproblemen: Reiben Sie einfach die Hände aneinander und legen Sie beide im Anschluss zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels auf den Bauch. Atmen Sie dabei dreimal ganz langsam. Sie können spüren, wie Sie sich entspannen.

Nun sagen Sie sich folgende Sätze:  
Ich schließe die Augen. Ich lasse ganz bewusst alle Anspannung und alle Verspannungen aus meinem Rücken und aus meinen Schultern fallen. Ich spüre, wie sich mein Rücken entspannt und sich die Schultern senken, wenn ich loslasse. Ich spüre meinen guten und sicheren Stand. Ich genieße diese Entspannung und lächle nach innen, mir selbst zu.

## Buchtipp:

### Tai Chi für Senioren

Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit

Ein speziell auf Senioren ausgerichtetes Trainingsprogramm vermittelt einfache Übungen für den Alltag. Viele Gesundheitstipps und praktische Anleitungen weisen den Weg zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit.

Barbara Reik, Mankau Verlag, 1. Aufl. Mai 2009