

Bericht über das Arbeitskreistreffen „Qigong mit älteren Menschen“ Region SÜD am 1.4.2017 in Nürnberg, KHG, Königstr. 64



Bewegung für die grauen Zellen sorgt für Begeisterung

Das Arbeitskreistreffen Qigong mit älteren Menschen, Region SÜD in Nürnberg sorgte schon im Vorfeld für Superlative. Exakt 38 Kursleitende hatten sich angemeldet. Wegen der begrenzten Raumkapazität konnten nur 28 Interessierte dabei sein beim Thema „Bewegung für die grauen Zellen“ und sie bereuten ihr Kommen nicht. „Es hat mir sehr gut gefallen, vor allen Dingen die lockere leichte Art, wie uns dieses Thema vermittelt wurde“, resümierte Gabriele Keck, die zum ersten Mal dabei war.

Claudia Böschel aus Fürth stellte ihr Weiterbildungskonzept vor, das sie vor sechs Jahren für den Bayerischen Volkshochschulverband entwickelt und mehrmals durchgeführt hat. Das Konzept gründet sich auf den mehrmals wissenschaftlich belegten Zusammenhang, dass mit gleichzeitiger körperlicher und geistiger Aktivierung der Entstehung einer Alzheimer-Demenz vorgebeugt werden kann. Dabei müssen Phasen großer geistiger Anstrengung mit Phasen körperlicher Aktivität abwechseln. Wesentliche Komponenten dieser Aktivität sind Koordination, Gleichgewicht und Rhythmus ebenso wie Konzentrationsübungen, Gedächtnisstrategien und unterschiedliche Sinnesreize. Mit der Methode einer wilden „Schneeballschlacht“ wurde zum Beginn das gegenseitige Kennenlernen und der Kontakt untereinander erleichtert. Dann sorgten Kreistänze im Sambatakt sowie mit

griechischer Hochzeitsmusik, Fingerspiele und ein rhythmisches Trommeln mit den Füßen für viel Lebendigkeit und befreiendes Lachen. Nach der Mittagspause wurde mit Tüchern und Bällen jongliert, erst getrennt dann gemeinsam sowohl in Einzelarbeit als auch im Gruppenverbund. Bei der Methode „Duoball“ wurden auf lebendige Art Zahlen und verschiedene Körperhaltungen beim Ballfangen kombiniert und in Partnerarbeit ausprobiert. Gegen Ende des Tages konnten in Kleingruppen die Eindrücke des Tages ausgewertet und mit der Vorgehensweise einer Qigong-Übungsgruppe in Beziehung gesetzt werden. Manche Übungen, darin waren sich viele Kursleitende einig, werden demnächst in die eigene Arbeit übernommen.

Die Leitung und Moderation des Tages hatte wie üblich Ralf Jakob übernommen. Er stellte auch die „16 Gesundheitsübungen im Sitzen für ältere Menschen“ von Prof. Ding Hong Yu aus dessen Buch „Lebe die Gesundheit“ vor. Zusammen mit Gerda Fürstenhöfer und Johanna Zwager wurden die Teilnehmerinnen wie gewohnt auch mit Getränken sowie Pausensnacks versorgt. Solche AK-Treffen von SÜD bis NORD sind „einfach eine tolle Sache!“ Man wird bestärkt im eigenen Tun und „bekommt dazu immer wieder neue Impulse und Anregungen für unsere Arbeit im Qigong“, lauteten die Rückmeldungen bei der Schlussrunde.



Die nächsten AK-Treffen „Qigong mit älteren Menschen“ finden statt:

- am 29. April in Hamburg
- am 23. September in Neustadt/Weinstraße
- und am 30. September in Nürnberg