



Bericht über das 7. Arbeitskreistreffen „Qigong mit älteren Menschen“ - Region Südwest

Am Samstag, 25.10.2014 trafen sich 9 Teilnehmerinnen in Neustadt an der Weinstraße zum 7. Arbeitskreistreffen in der Region Südwest.

Die Organisatorinnen Roswitha Schreiner und Cordula Goulet hatten für den Morgen eine Referentin zum Thema Jin Shin Jyutsu gewonnen. Die Referentin, Gertraud Latour, stellt das Jin Shin Jyutsu als eine Behandlungsmethode zur Harmonisierung der Lebensenergie vor. Die Methode basiert im Wesentlichen auf dem Strömen mit Händen oder Füßen von 26 Energiezentren im Körper sowie auf dem Halten von Fingern oder Zehen.

Die erste praktische Übung war ""Die große Umarmung" (uns selbst in den Arm nehmen, die Hände liegen dabei unter den Achseln, die Daumen vorne und 36 mal bewusst ausatmen)

Über die Finger können wir nach dem Jin Shin Jyutsu unsere Gefühle harmonisieren. Gertraud Latour erklärte die Theorie: Der Daumen steht für Kummer und Sorgen, der Zeigefinger für Angst, der Mittelfinger für Ärger und Wut, der Ringfinger für Trauer und der kleine Finger für Bemühen.

Wir stiegen auch hier in die Praxis ein und "hielten" unsere Finger.

Eine wichtige Übung des Jin Shin Jyutsu ist das Strömen des Hauptzentralstroms (Ähnlichkeit mit dem Kleinen Himmlichen Kreislauf). Nach Anleitung von Gertraud Latour praktizieren wir diese Übung ebenfalls.

Gertraud Latour gab noch einige "Strömtipps" fürs Immunsystem, beantwortete Fragen und stellte einige Bücher vor.

Nach unserem, wie immer köstlichen Mittagssmahl im Biorestaurant, diskutierten wir über die Anwendungsmöglichkeiten des Jin Shin Jyutsu in unseren Kursen.

Wir stellten fest, dass wir einige kleine Übungen/Strömtipps/Mudras durchaus in die Qigong-Stunden für unsere älteren KursteilnehmerInnen übernehmen können (es gibt keine Kontraindikationen!) Jin Shin Jyutsu eignet sich auch gut in der Sterbebegleitung. Hierzu sollte man jedoch noch etwas tiefer in die Materie einsteigen.

Allerdings muss für uns ganz klar bleiben, dass es sich - auch wenn es Ähnlichkeiten gibt (z.B. der Hauptzentralstrom, 12 Organströme) - um ein anderes System handelt, das nicht mit Qigong vermischt werden darf.

Insgesamt war es jedoch ein interessanter Einblick in die Behandlungsmethode "Jin Shin Jyutsu".

Vom Jin Shin Jyutsu zu den Fingerübungen von Meister Wang war es nur ein kleiner Sprung. Das kleine Büchlein wurde sehr empfohlen, da es insbesondere für Ältere gut geeignet ist.

Es gibt außerdem Massage- oder Akupunkturringe, die von Teilnehmerinnen schon in Kursen eingesetzt wurden, und die gerade für ältere Menschen, die nur noch sitzen, eine gute

Stimulation des Qi darstellen. Die Ringe werden u.a. im Internet angeboten, allerdings zu sehr unterschiedlichen Preisen.

Roswitha Schreiner teilte Erfahrungen über Hui Chun Gong mit. Sie hatte einen Kurs Hui Chun Gong bei Bing Luo Eichhorn besucht. Die Übungen in der Version von Frau Eichhorn waren jedoch sehr viel komplexer und körperlich viel anspruchsvoller war als die Übungen nach Monicca Hackl, die sie schon längere Zeit übt. Sie empfahl für Kurse mit Älteren die Version von Frau Hackl. Es gibt ein Buch dazu, aber leider ist die Videokassette dazu vergriffen und eine DVD gibt es nicht.

Auf Wunsch vieler Teilnehmerinnen wiederholte Renate Sattler die Übungen des Duft-Qigong - Teil 1 und Teil 2 mit der chinesischen Originalmusik - die wir bereits beim Treffen im Frühjahr kennen gelernt hatten.

Als Termin für das nächste Arbeitskreistreffen einigte man sich auf den 17. Oktober 2015, im turnusgemäßen Wechsel dann in Landau. Im Frühjahr wird das Treffen ausnahmsweise ausfallen, da im Rahmen des Jubiläumskongresses in Ellwangen ein Treffen aller Arbeitskreise stattfindet.

Als Thema für Oktober werden Mudras vorgeschlagen und wie man diese in Geschichten einbetten kann.

Weiterhin wird eine Wiederholung der 6 Heilenden Laute gewünscht und eventuell gehen wir noch der Frage nach, wie man sinnvoll Partnerarbeit mit Senioren machen kann.

Annette Bernjus/ Cordula Goulet