

## B e r i c h t

Treffen des Arbeitskreises Südwest „Qigong mit älteren Menschen“

Wann?	Samstag, 12. 03.2016, 10 bis 17 Uhr
Wo?	68159 Mannheim, Praxis für Naturheilkunde Viorica Schuster
Themen:	<b>Hui Chun Gong – Ausgewählte Übungen für Ältere im Stehen und Sitzen</b> <b>Partnerübungen und Partnermassage</b> <b>Erfahrungsaustausch</b>
Protokoll / Bericht:	<b>Monika R. Daiber-Emisch / Cordula Goulet</b>

### 1. Begrüßung und Vorstellungsrunde

Da der Arbeitskreis nicht mit einem festen Teilnehmerstamm arbeitet, sondern die Teilnehmer immer wechseln, begannen wir mit einer Vorstellungsrunde. Insgesamt nahmen 8 Teilnehmer\_innen teil.

### 2. Hui Chun Gong – Übungen zur Rückkehr des Frühlings

Wir begannen den Vormittag mit dem Kennenlernen bzw. Erlernen von Übungen aus dem Hui Chun Gong. Roswitha berichtete, dass diese Übungen in ihren Kursen mit älteren Menschen gut ankommen und sie hatte einige Übungen mit besonders einfachen Bewegungen für uns ausgewählt. Hui Chun Gong wird in der Regel im Stehen ausgeführt, kann aber auch im Sitzen praktiziert werden. Wir lernten die ersten sieben Übungen kennen, ebenso die Abschlussübung: „Der Adler schärft seine Krallen.“ Die Ausführung der ersten fünf Übungen, ihre Wirkungen, die Feinheiten bei der Umsetzung sowie Anwendungsmöglichkeiten gab uns Roswitha als Handout mit.

### 3. Verschiedene Partnerübungen und Partnermassagen

Mit verschiedenen Partnerübungen und Partnermassagen ging es nach der Mittagspause weiter. Alle Teilnehmer\_innen waren in der Einladung aufgefordert, Übungen, die sie in ihren Kursen praktizieren, mitzubringen. Wir leiteten verschiedene Übungen an und probierten sie an uns aus.

Sehr wichtig war uns der Austausch darüber, wie diese Übungen bei den älteren Menschen ankommen. Die Erfahrungen gingen durchaus auseinander, die meisten berichteten davon, dass ältere Menschen oft Schwierigkeiten mit dem körperlichen Kontakt zu anderen Personen (Kriegsfolgen ?) haben, aber wir hörten auch von Teilnehmer\_innen, die den Körperkontakt durchaus genossen, vielleicht weil es im Alter immer seltener Gelegenheiten dazu gibt (Partner\_in verstorben / Kinder aus dem Haus ...). Wichtig ist auf jeden Fall, sehr achtsam mit diesen Übungen umzugehen und das Einverständnis der Teilnehmer\_innen einzuholen.

## 4. Hui Chun Gong im Sitzen

Im Anschluss daran wiederholten wir die am Vormittag gelernten Übungen im Sitzen und überlegten bzw. spürten hinein, wie die Übungen sich dadurch verändern, welche Einschränkungen in der Wirkung sich dadurch ergeben, aber auch welche Risiken dadurch vermieden werden.

## 5. Literatur

Als Literatur zum Thema Hui Chun Gong empfahl uns Roswitha das Buch von Monnica Hackl: "Hui Chun Gong – Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser", Irisiana Verlag, München, 2013<sup>2</sup>

*Als Nachtrag aus dem vorhergehenden AK-Treffen noch der Literaturhinweis:*  
Imke Bock-Möbius: „Qigong meets Quantenphysik – Das Prinzip Einheit erleben“, Windpferd Verlag, Oberstdorf, 2010

## 6. Termin nächstes AK-Treffen: 17.09.2016, wieder bei Viorica in Mannheim

**Thema:** Beckenboden und Qigong.