

## **Bericht über das Arbeitskreistreffen „Qigong mit älteren Menschen“ Region Südwest am 28. September 2019 in Neustadt/W.**

Zu den „Qi-Übungen im Alter für ein langes Leben“ hatte der Arbeitskreis Region Südwest im September nach Neustadt an der Weinstraße eingeladen. An diesem Treffen nahmen 13 Personen teil, teils langvertraute, aber auch neue Interessent\*innen.

Monika Daiber-Emisch, eine langjährige Teilnehmerin des Arbeitskreises, hatte als Referentin den Ablauf dieses Treffens gestaltet. Sie begann mit der Entspannungsübung „Sitzen und fühlen“, einer Übungsfolge aus dem Stillen Qigong, damit alle nach der mehr oder weniger längeren Anfahrt richtig ankommen konnten. Positive Rückmeldungen im Anschluss waren beispielsweise: „Das war richtig entspannend.“ – Ich habe ganz warme Füße bekommen.“

Daran schloss sich eine Vorstellungsrunde aller Teilnehmer\*innen an, die dieses Mal - in Anbetracht des umfangreichen Programms - relativ kurz ausfiel. Danach begannen wir mit den „Qi-Übungen im Alter für ein langes Leben“ nach Prof. Ding Hong Yu. Monika hatte sich die Übungen anhand des gleichnamigen Buches erarbeitet und praktiziert sie nahezu täglich. Ihre Erfahrungen mit dieser sehr wirkungsvollen Übungsfolge wollte sie an uns weitergeben. Zunächst stellte sie in einem Kurzreferat Prof. Ding vor. Während seiner langjährigen Lehrtätigkeit an der Nanjing Universität als Sportwissenschaftler und Sporttrainer hat er Sport und Chinesische Medizin kombiniert und immer wieder zu Vorbeugung und Erhalt, aber auch zum Wiedererlangen der Gesundheit praktisch anwendbare Bewegungsfolgen und gesundheitsfördernde Übungen erforscht und erarbeitet. In seinem Buch „Lebe die Gesundheit“, das sein Schüler Alexander Callegari herausgegeben hat, stellt er neben den Qi-Übungen im Alter wichtige Prinzipien, wie „Die Nieren schonen“, aber auch weitere Übungen und Methoden vor, wie „Laufen und Krabbeln“ oder „18 Formen im Liegen“ und anderes mehr. Nach einem schweren Schlaganfall mit 82 Jahren hatte er diese im Buch dargestellten Übungen und Methoden entwickelt. Er ist heute wieder vollständig genesen.

Danach wiederholten wir die 16 Vorbereitungs- und Aufwärmübungen, die wir bereits am vorhergehenden AK-Treffen kennen gelernt hatten. Mit diesen Aufwärmübungen wird auf die Hauptübungen eingestimmt, manche sogar gut vorbereitet. So wird zum Beispiel die Drehbewegung des Kopfes (Aufwärmübung Nr. 13) bei der Hauptübung Nr. 2 „Auf den YunMen Punkt schlagen“ eingesetzt. Andererseits können auch nur die Vorbereitungsübungen praktiziert und mehrmals wiederholt werden.

Der Hauptteil des Treffens war den ersten acht der 16 Übungen gewidmet. Wir erlernten den Bewegungsablauf der ersten vier Übungen am Vormittag. Neben dem Vorstellen der einzelnen Übungen gab Monika Erklärungen zur Wirkung der Bewegung. So wies sie zum Beispiel bei Übung Nr. 1 „Fäuste machen und die Handflächen strecken“ darauf hin, dass die Fäuste vor dem Magenmeridian nach oben beziehungsweise nach unten bewegt werden. Oder dass die Faust nur locker geschlossen sein soll, da eine lockere Faust energetisch stärker ist als eine mit Kraft geschlossene.

Gestärkt durch ein gutes Essen, begannen wir nach der Mittagspause mit den Übungen 5 – 8 und wiederholten anschließend alle Übungen noch einmal, einschließlich der Vorbereitungsübungen.

Das Bemerkenswerte bei dieser Übungsfolge ist, dass sie komplett im Sitzen ausgeführt wird und von Prof. Ding auch so konzipiert wurde. Sie ist damit besonders für Menschen geeignet, die nicht mehr länger stehen oder gehen können, vornehmlich also für ältere Menschen, für Menschen nach einem Schlaganfall, aber auch für Jüngere zur Vorbeugung oder Rehabilitation.

Gegen Ende des Treffens blieb noch eine Dreiviertelstunde Zeit für den kollegialen Austausch. Themen waren dieses Mal Indikationen und Kontraindikationen des Qigong bei bestimmten Krankheiten, z.B. Parkinson sowie die Frage, ob es sinnvoll ist, zu Beginn eines Kurses von den Teilnehmer\*innen ihren gesundheitlichen Zustand mündlich oder schriftlich zu erfragen.

Die Leitung und Vorbereitung des Treffens lag in bewährter Weise bei Cordula Goulet und Roswitha Schreiber, die auch wieder für das leibliche Wohl der Teilnehmerinnen mit Getränken und Knabbereien sorgte.

Die Übungen 9 – 16 der „Qi-Übungen im Alter für ein langes Leben“ werden bei dem nächsten AK-Treffen am 4. April 2020 in Neustadt unterrichtet.