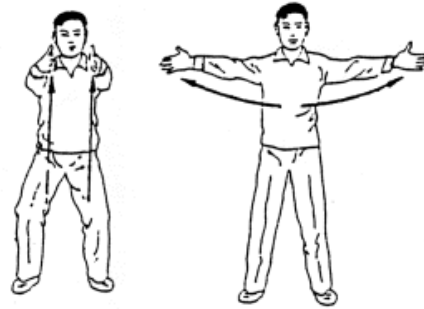


Qi Gong für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Wer hat nicht schon einmal die langsam fließenden Bewegungen eines Qi Gong - oder Tai Chi Meisters bewundert. Oft hochbetagt sehen sie dennoch so geschmeidig und beweglich aus und strahlen eine Seelenruhe aus, die man sonst im Sport nur selten sieht.

Da denkt man dann, so etwas kann man nur erlernen, wenn man von klein auf beginnt. Weit gefehlt. Seit 2003 gibt es in Göttingen Qi Gong – Kurse für Senioren. Alle haben ohne Vorkenntnisse angefangen. Ist man am Anfang noch wackelig auf den Beinen, wird eben im Sitzen geübt. Nach und nach wird das Gleichgewicht jedoch so geschult, die Konzentrationsfähigkeit und die Beweglichkeit verbessert, dass nach einigen Kursen eine



deutliche Stabilität erreicht wird. Aber nicht nur der Körper wird trainiert. Durch die Komplexität der Bewegungen wird immer auch der Geist geschult. „Rechter Arm von unten nach oben, linker Arm von rechts nach links, dabei in die linke Hand schauen, Knie weich und Gesicht entspannt“, das lernen alle Senioren zu koordinieren. Am Ende geht die Bewegung in Fleisch und Blut über, je nachdem, ob man zuhause weiter übt oder nicht.

Ich freue mich immer, wenn ich sehe, wie auch ältere Menschen noch Neues erlernen können, wie beweglich und sogar anmutig die Übungen nach ein paar Kursen dann ausgeführt werden.

Die meisten erfahren im Laufe der Zeit eine deutliche Verbesserung ihres Allgemeinzustandes. Man lernt, sich zu konzentrieren, die Gedankenflut zu bremsen und ganz bei sich und der Bewegung zu bleiben. Ein ganz neues Körpergefühl entsteht, man lernt, den eigenen Körper wahrzunehmen, seine Grenzen zu erfahren und diese auch zu akzeptieren.

Alle Übungen können je nach sportlichem Ehrgeiz anstrengend oder weniger anstrengend ausgeführt werden. Das Wichtigste ist immer: *wo der Geist ist, ist das Qi. In der Ruhe liegt die Kraft und jeder übt nach seinen Fähigkeiten.* So können auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen an den Kursen teilnehmen, auch wenn Sie noch nicht zu den „offiziellen Senioren“ gehören. Ein Erfolg wird immer am persönlichen „Fortschritt“ gemessen. Motivation zum Weiterüben und Spaß an der Bewegung sind Ziel des Kurses, um dauerhafte Wirkung zu erreichen.

Da Qi Gong nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin den Fluss der Lebensenergie (Qi) fördert, wird es in China zur Gesundheitsvorsorge genutzt. Mit Qi Gong kann man Herz-Kreislaufkrankungen, wie Bluthochdruck, Osteoporose, Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen, Stresssymptome und viele andere Erkrankungen positiv beeinflussen. Gleichzeitig trainiert Qi Gong die Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Koordinationsvermögen und Konzentration. Dies führt zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Ein Kurs dauert 6 Termine à 1 Stunde und kostet Euro 36,-. Die Kurse finden im **1. OG, Neustadt 17 in Bad Gandersheim** statt.

Anmelden können Sie sich unter **05382 – 603 96 69 in der Praxis für Naturheilkunde**, Gabriela Fuhrmann