Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 1-2

Artikel: Gesund bleiben mit Tai-Chi und Qigong
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722337

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesund bleiben mit Tai-Chi und Qigong

Wer im Alter gesund bleiben will, muss sich bewegen. Aber es muss nicht immer Sport im klassischen Sinn sein. Pro Senectute Kanton Bern bietet als Alternative Tai-Chi- und Qigong-Kurse an.

VON ESTHER KIPPE

Ob sich die Sonne wohl heute noch durchsetzt?» Am Zeitungskiosk, im Tram, im Café – immer wieder an diesem kalten Wintermorgen stellen fröstelnde Menschen die gleiche Frage. Grauer Hochnebel liegt über der Stadt Bern.

Im Turnraum des Berner Alterszentrums Spitalacker indessen «teilen» zehn sportlich-bequem gekleidete Frauen mit frühlingshafter Leichtigkeit imaginäre Wolken auseinander und «schieben den Nebel weg». Unter Anleitung der ausgebildeten Krankenschwester und Tai-Chi-Lehrerin Annette Ackermann üben sie sich in der chinesischen Heilgymnastik Qigong und in der chinesischen Bewegungskunst Tai-Chi.

Die Bewegungen der Frauen sind langsam, sanft und fliessend. Manchmal erinnern sie an einen Tanz, dann wieder an eine asiatische Kampfsportart, um im nächsten Moment in eine spielerische Gebärde zu münden. Würde Annette Ackermann nicht bildhafte Anweisungen geben, wäre die Bedeutung der Bewegungsabfolgen für Unkundige kaum zu erschliessen: «Einen grossen Bogen machen mit der Hand, wie ein Farn, der sich entrollt», «Himmel und Erde stützen», «Den Bogen spannen ...»

Zur Mitte kommen

Qigong, sinngemäss übersetzt, bedeutet so viel wie Arbeit an der Lebensenergie. Qigong besteht aus zahlreichen Körperübungen und Bewegungsabfolgen, die sich stärkend auf die inneren Organe, auf Gelenke und Muskulatur auswirken und den Menschen helfen, körperlich und seelisch gesund zu bleiben oder zu werden. Die Übungen schliessen Körperhaltung, Bewegung, Atemtechnik und Selbstmassage mit ein. In der traditionellen chinesischen Medizin hat Qigong seit jeher einen festen Platz.

Tai-Chi ist eine ebenfalls aus China stammende meditative Bewegungskunst, die vom Einssein des Menschen mit der Schöpfung ausgeht und dieses Einssein fördert. Die meisten Bewegungsabfolgen tragen daher auch Namen aus der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt wie «Der Kranich öffnet die Flügel», «Den Tiger umarmen», «Zurückkehren auf den Berg».

Die Übungen des Tai-Chi wie des Qigong werden im Stehen, langsam und mit grosser Behutsamkeit ausgeführt. Die bildhaften Instruktionen schulen beim Übenden auch das Vorstellungsvermögen und wecken seine Fantasie. Die Achtsamkeit soll nicht nur auf die äusseren Bewegungsabläufe, sondern gleichzeitig auf das innere Erleben gerichtet sein.

Das Wichtigste beim Tai-Chi und Qigong sei, zur Mitte zu kommen, meint Annette Ackermann und präzisiert: «Beim Üben sollte man sich von Vorangegangenem lösen und nicht ans Nachher denken. Die Mitte ist ein Zustand zwischen Vergangenheit und Zukunft.» Ist dieser Zustand erreicht, kann sich die

TAI-CHI UND QIGONG

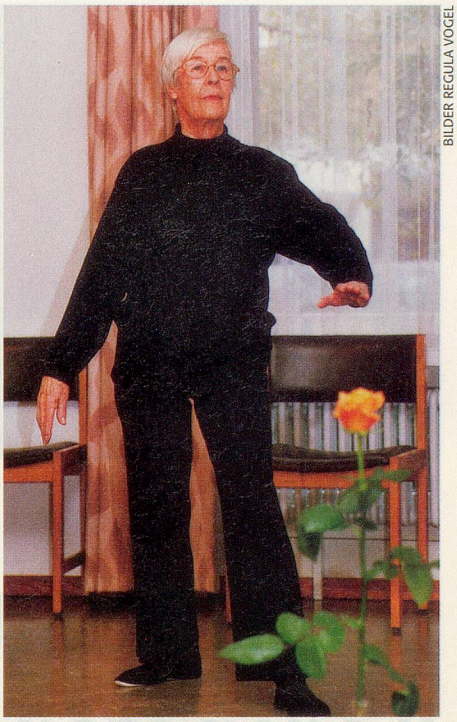
Tai-Chi

Tai-Chi (ausgesprochen «Tai Tschii») ist eine alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Der Überlieferung nach soll sie ungefähr 530 Jahre v. Chr. von Indien nach China gebracht worden sein. Im 13. Jahrhundert nach Christus soll der chinesische Tai-Chi-Meister Chang San Feng den Grundstein für das heute praktizierte Tai-Chi gelegt haben. Die ersten Aufzeichnungen stammen aus jener Zeit. Tai-Chi kann auch in Verbindung mit Qigong unterrichtet werden.

Qigong

«Qi» (ausgesprochen «Tschi») bedeutet Lebensenergie, «Gong» kann mit dem Begriff Arbeit übersetzt werden. Qigong ist die chinesische Kunst, die Lebensenergie zu aktivieren. Sie soll vor über zweitausend Jahren von chinesischen Mönchen entwickelt worden sein. In China wird Qigong zur Erhaltung der Gesundheit und zur Förderung der Selbstheilungskräfte eingesetzt. In Europa empfehlen immer häufiger Ärzte und Krankenkassen Qigong wie Tai-Chi zur Krankheitsvorbeugung und für die Unterstützung der Rehabilitation nach Krankheit und Unfällen.

Die Bewegungen erinnern an einen Tanz, an Kampfsport, an spielerische Gebärden.



BILDER REGULA VOGEL

Zur Mitte kommen – durch Achtsamkeit, nicht nur auf die äusseren, sondern auch auf die inneren Abläufe.

harmonisierende, gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong und Tai-Chi ganz entfalten.

Im Turnraum des Alterszentrums Spitalacker erinnert nichts mehr an Alltagssorgen und an die kalte Aussenwelt. Begleitet von fernöstlich anmutender Meditationsmusik und von Mozartklängen wiederholen und vertiefen die zehn Frauen bisher gelernte Bewegungsabfolgen und -formen. Immer wieder lenkt Annette Ackermann die Aufmerksamkeit der Kursteilnehmerinnen auch auf das so genannte «Dantian», eine Stelle, die etwa drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels im Körperinnern liegt und die im Tai-Chi und Qigong als Quelle der Lebensenergie gilt.

Je besser man die Bewegungsabläufe kenne und beherrsche, desto mehr könne man die inneren Bilder, die damit verbunden seien, geniessen und den Fluss der Energie verfolgen, umschreibt die Kursteilnehmerin Maria Peterlunger ihre Erfahrungen. «Je nach Übung sehe ich Wasserfälle, Bäume und Berge vor mir, als ob ich wirklich in der Natur wäre.» Besonders schön sei es im Sommer, wenn die Tai-Chi-Stunden jeweils nach draussen in den nahen Park mit den alten Bäumen verlegt werden. Das Üben barfuss und unter freiem Himmel verlange eine ganz andere Art von Konzentration als im geschlossenen Raum.

Schwierig zu erlernen seien die Qigong- und Tai-Chi-Bewegungen nicht, meint die 69-Jährige. «Wir üben lange und ohne Leistungsdruck, bis sie drin sind.» Doch der Erfolg hänge auch stark von der Persönlichkeit der Tai-Chi-Lehrerin ab, ergänzt eine andere Kursteilnehmerin. «Wir haben grosses Glück gehabt», sagt sie über die zierliche blonde Frau, die die Gruppe mit ruhiger Stimme und überzeugender Kompetenz durch die Stunde führt. «Ihretwegen komme ich jeden Mittwochmorgen von Olten nach Bern.»

Weniger Rückenschmerzen

Sie war 32-jährig, hatte zwei kleine Kinder, einen anstrengenden Beruf und suchte nach etwas, das sie «für sich selber» tun konnte. Auf diesem Weg hatte Annette Ackermann vor 16 Jahren das Tai-Chi entdeckt. Später absolvierte sie eine berufsbegleitende Ausbildung zur Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin. Und als Pro Senectute vor vier Jahren eine Tai-Chi-Lehrerin suchte, sei sie einfach so in die Kursleitung «hineingerutscht». Das habe auch mit ihrer hauptberuflichen Tätigkeit als Spitex-Schwester zu tun. Dort habe sie gemerkt, wie gerne sie mit älteren Menschen arbeite. Inzwischen leitet Annette Ackermann regelmässig einmal in der Woche einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenkurs.

Für Kursteilnehmerin Maria Peterlunger, die seit drei Jahren dabei ist, ist der Erfolg dieser Mittwochmorgenstunden deutlich spürbar. Sie sei gelöster und beweglicher geworden, und die Rückenschmerzen, die ihr früher bei der Gartenarbeit und beim Wäscheaufhängen zu schaffen machten, seien verschwunden.

Wie sich Tai-Chi und Qigong auf die Gemütsverfassung auswirken, sei allerdings schwieriger zu beschreiben und sicher für jede und jeden wieder anders. «Man kann sich sammeln, kommt zu sich selbst. Es ist einfach wunderschön.» ■

BEWEGUNGSANGEBOTE BEI PRO SENECTUTE

In Ergänzung zu den vielfältigen traditionellen Seniorensportarten bieten zahlreiche Kantonale Pro-Senectute-Organisationen auch alternative Bewegungskurse an. Darunter fallen – neben Tai-Chi und Qigong – Angebote wie Alexandertechnik, Atemtraining, Feldenkrais, Rückentraining, Yoga und andere.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie auf sanfte Art etwas für Ihre Gesundheit tun?

Wenden Sie sich an Ihre regionale Pro-Senectute-Beratungsstelle. Die Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen finden Sie vorne in der Zeitlupe eingeheftet auf einem Blatt.