

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2017)

**Heft:** 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen : was passiert mit uns, wenn wir sterben?

**Artikel:** Achtsam und entspannt dank Yoga und Tai-Chi

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846712>

#### **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:** 31.12.2025

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



«Der Baum» ist eine von zahlreichen Yoga-Übungen. Verbunden mit bewusstem Atmen führt sie zu mehr Stabilität und Leichtigkeit. Kursleiter Bernhard Riedi (2. v. l.).

# Achtsam und entspannt dank Yoga und Tai-Chi

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung und Harmonie? Suchen Sie Ruhe und Zufriedenheit, wollen Sie Stress abbauen? Dann sollten Sie es mit fernöstlichen Entspannungsmethoden versuchen: Pro Senectute Kanton Zürich bietet die Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong an.

Ob Yoga oder Tai-Chi und Qi Gong: Ziel aller Entspannungsangebote ist es, den Teilnehmenden mit körperschonenden Bewegungen Anspannungen zu lösen, Stress abzubauen und zu helfen, sich besser konzentriren zu können und aufmerksamer zu sein.

## Geeignet für ältere Menschen?

Alle drei Methoden sind für ältere Menschen geeignet. «Yoga ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen», sagt Bernhard Riedi (67), der für Pro Senectute Kanton Zürich als Yogalehrer amtet. Durch das Üben von Körperhal-

tungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation werde der Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen gestärkt. Zugleich, so Riedi, werden die Atmung und die Achtsamkeit geschult, was zu vermehrter Vitalität und zu erhöhtem Wohlbefinden führe.



Tai-Chi und Qi Gong mit Kursleiter Alfons Lötscher (im Vordergrund).

Etwa dieselben Worte wählt Alfons Lötscher (61), der für Pro Senectute Kanton Zürich Tai-Chi und Qi Gong unterrichtet. Die beiden Methoden seien geradezu ideal für ältere Menschen. Den Unterschied erklärt er so: «Qi Gong macht gesund, Tai-Chi macht stark.» Weil man nicht stark sein könne, ohne gesund zu sein, gehöre bei jedem Tai-Chi-Training auch ein Teil Qi Gong dazu.

Tai-Chi und Qi Gong sind für Menschen im fortgeschrittenen Alter also besonders geeignet. Sowohl Alfons Lötscher als auch Bernhard Riedi sind überzeugt, dass man noch mit diesen Methoden beginnen kann, wenn man schon älter ist. Lötscher: «Es haben schon Menschen um die 70 Jahre damit angefangen, die vorher nichts machten, also kaum Bewegung hatten.

#### **Welcher Nutzen?**

Bei allen drei Methoden steht das Bemühen im Mittelpunkt, beim Üben den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Und alle Methoden nehmen für sich in Anspruch, mehr Vitalität und Lebensfreude ins Leben zu bringen. Bernhard Riedi sagt übers Yoga: «Wenn die Übenden ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachspüren können und das Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit bekommen, hat Yoga seine Wirkung erreicht.» Und Tai-Chi-Lehrer Alfons Lötscher stellt neben der Vitalität vor allem die konditionelle Verbesserung ins Zentrum: «Der Puls sinkt und die innere Entspannung wird besser.»

Voraussetzungen zum Praktizieren dieser drei fernöstlichen Praktiken gibt es kaum: Jede und jeder kann damit beginnen, sagen beide Kursleiter. Umso mehr, als sich die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich explizit an Menschen «60 plus» richten. Gemäss Alfons Lötscher ist es von Vorteil, wenn man auf beiden Beinen stehen kann; ein Rollator hingegen sei kein Problem. Und auch Bernhard Riedi ist der Mei-

nung, dass Yoga auch für Menschen geeignet ist, die körperliche Einschränkungen haben.

#### **Yoga oder Tai-Chi?**

Und wofür sollte man sich denn nun entscheiden? Auch bei dieser Frage sind sich die beiden Kursleitenden einig. Lassen wir stellvertretend Alfons Lötscher zu Wort kommen: «Ich empfehle jedem Interessierten, eine Probelektion zu besuchen und vielleicht mit anderen Orten und Angeboten zu vergleichen oder sich mindestens auf die Erfahrung anderer abzustützen.»

**Yoga** ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl «Vereinigung» oder «Integration» bedeuten, als auch im Sinne von «Anschirren» und «Anspannen» des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

**Tai-Chi**, auch Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert.

**Qi Gong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.