

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 12

Artikel: Pro Senectute : stetes Üben bringt Ruhe
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726192>

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

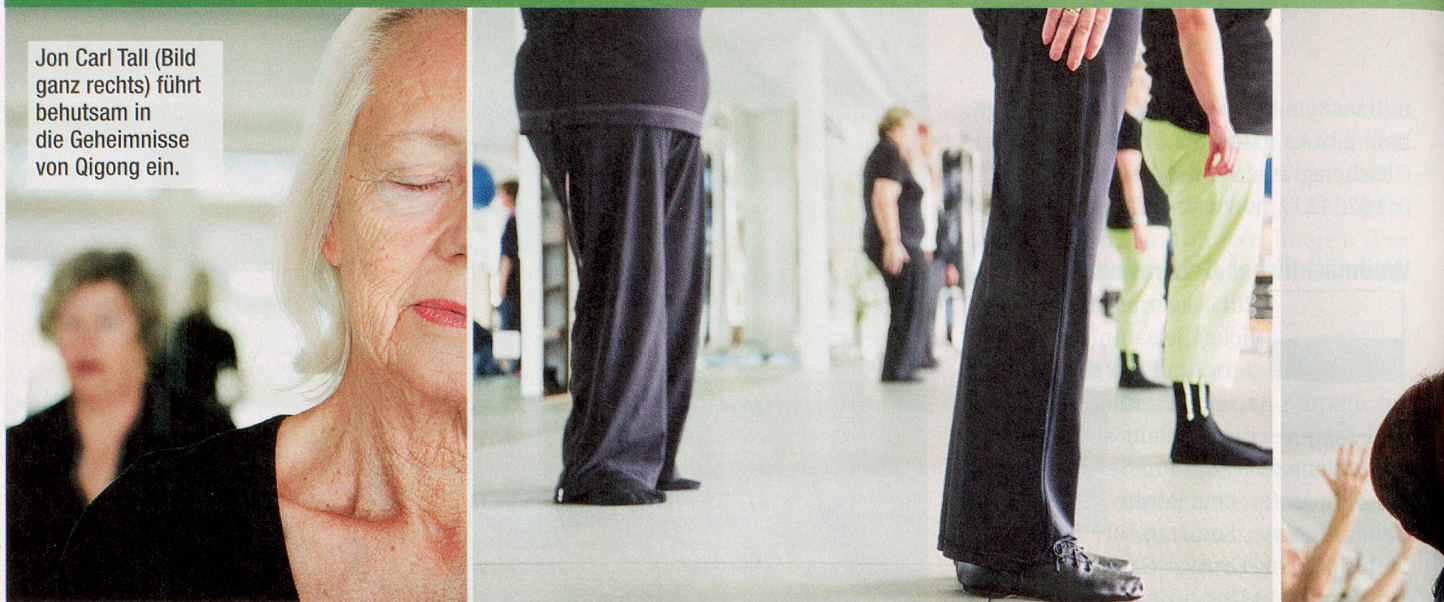
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.08.2025

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

Pro Senectute

Jon Carl Tall (Bild ganz rechts) führt behutsam in die Geheimnisse von Qigong ein.



Stetes Üben bringt Ruhe

Zu den Bewegungslehren, die gesundheitliche Effekte und zudem tiefe Entspannung bringen, gehört auch Qigong. Ein entsprechender Kurs von Pro Senectute Kanton Zug läuft seit Jahren erfolgreich.

Wenn die Aussicht auf den grauen Garagenvorplatz und auf die Industriegebäude im Hintergrund nicht wäre, würde man sich irgendwo im Grünen wännen. Für ein Fitnessstudio ist es unüblich ruhig, einzig leise Entspannungsmusik und die sanfte Stimme von Jon Carl Tall sind zu hören. Der Besitzer des Trainings- und Bewegungszentrums «Tazü» leitet an diesem Morgen wie jeden Montag einen Senioren-Tai-Chi/Qigong-Kurs.

Sieben Frauen im fortgeschrittenen Alter – Männer sind heute ausnahmsweise keine dabei – stehen ihm gegenüber und beobachten aufmerksam jede seiner Bewegungen. «Zuerst wollen wir unsere Konzentration bündeln und zur Ruhe kommen. Wir gehen mit den Gedanken nach innen, spüren unsere Atmung, führen das Bewusstsein zu einer bestimmten Stelle im Körper», beginnt Jon Carl Tall die Lektion. Während er mit geschlossenen Augen die nächste Übung beschreibt, macht er sie mit perfekter Körperbeherrschung auch gleich vor. In seinem schwarzen China-Gewand und mit dem kahl rasierten Kopf wirkt der

66-Jährige tatsächlich wie ein fernöstlicher Guru.

Die Kursteilnehmerinnen, ganz westlich in lockeren Alltagskleidern oder Trainingsoutfits, machen es ihm so gut wie möglich nach. Das breitbeinige Stehen mit leicht gebeugten Knien, das Verlagern des Gewichts, das gleichzeitige Mitführen der Arme ist nicht sehr schwierig – trotzdem wirken die Bewegungen der Frauen etwas hölzern und nicht so weich und fließend wie bei Jon Carl Tall.

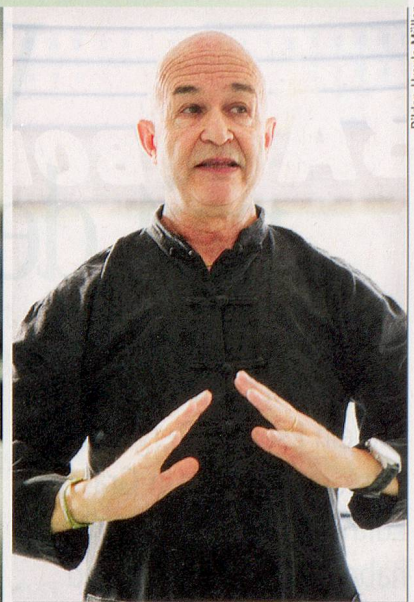
«Qigong heisst nicht, dass man eine komplizierte Technik begreifen muss. Es erfordert vielmehr ständiges Üben. Je länger man übt, desto intensiver werden die Abläufe», erklärt der Bewegungstherapeut. Ein Teil davon liesse sich auch ganz gut in den Alltag einbauen. Wie zum Beispiel Treppensteigen rückwärts, da sich dabei ganz andere Verknüpfungen von Grosshirn und Kleinhirn ergeben.

Qigong, laut Definition «eine traditionelle Methode zur Vorbeugung gegen und Behandlung von Krankheiten sowie zum mentalen Training», ist in der Volksrepublik China ein Volkssport, der auf die Traditionelle Chinesische Medizin

TCM zurückgeht. Wer hat nicht schon Fotos gesehen, auf denen asiatische Frauen und Männer zu Hunderten in Parks ihre zeitlupenartigen, geschmeidigen Bewegungen ausüben. In China und Japan wird Qigong oder die dynamischere Form Tai-Chi von sehr vielen Menschen praktiziert, oft auf öffentlichen Plätzen und morgens in aller Früh.

Nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Krankheiten oder andere gesundheitliche Probleme auf ein gestörtes Gleichgewicht von Yin und Yang und damit auf eine Blockierung der Lebensenergie «Qi» zurückzuführen. Durch das Ausüben von Tai-Chi/Qigong beugt man vor oder kann gar Probleme beheben.

18 Formen bilden die Grundlage von Qigong. Sie tragen Namen wie «Den Horizont umarmen», «Wellen bewegen» oder «Wie eine Windmühle kreisen» und bestehen aus vielen langsamen Bewegungsabläufen auf dem Prinzip von Körperspannung, Atmung und Aufmerksamkeit, die mehrheitlich im Stehen ausgeführt werden. Ohne Unterbruch zusammengehängt wird daraus Tai-Chi.



Bilder: Ursula Müller

Diese im Kaiserreich China entwickelte «innere» Kampfkunst wird auch chinesisches Schattenboxen genannt. «Beim Tai-Chi ist man dauernd in Bewegung, das ist schon anspruchsvoller», beschreibt es Jon Carl Tall, der auch diese Disziplin unterrichtet.

In Europa begeistern sich immer mehr Menschen für Qigong und Tai-Chi. Die meisten suchen einen aktiven Stressausgleich oder eine Alternative zu Yoga, bei der sie gleichzeitig Körper und Geist trainieren können. «Qigong ist eigentlich Meditation in Bewegung», sagt Jon Carl Tall. «Es hat eine günstige Wirkung auf verschiedene Organe und Systeme. Und durch die intensive Atmung gelangt mehr Sauerstoff in die Muskeln und ins Gehirn, der Bewegungsapparat wird auf sanfte Weise trainiert. Darüber hinaus arbeitet man energetisch, das hilft der Psyche. Nicht umsonst ist eines der zen-

tralen Elemente die Übung für gesundes langes Leben!»

Der studierte Sportlehrer, Herz- und Bewegungstherapeut kam vor etwa zwanzig Jahren in der Fitnessszene per Zufall mit Qigong in Kontakt. Weil ihm die Übungen in Verbindung mit der vertieften Atmung für die eigene Gesundheit viel brachten, liess er sich zum Lehrer ausbilden. Seine Kurse, die er im eigenen Fitnessstudio neben anderen Trainingsarten anbietet, sind gut besucht, von Gruppen oder Privatkunden.

Die Seniorengruppe vom Montagvormittag besteht aus einigen «Stammgästen», die nach Ablauf eines Kurszyklus gleich den nächsten belegen. Für die meisten von ihnen gehört das Qigong-Training zum festen Wochenprogramm. Es sei ein ideales Mittel, um mit mehr innerer Ruhe in die neue Woche einzusteigen, sagt eine Kursteilnehmerin.

Auch eine andere, die schon seit drei Jahren dabei ist, schätzt vor allem die tolle Energiearbeit. «Das gibt mir Kraft!», schwärmt die zierliche Seniorin. Dass Qigong mit der Natur, mit den Elementen arbeite, findet sie schön. Die gesundheitlichen Fortschritte unterschätzt sie aber keineswegs: Seit einem Hörsturz habe sie Probleme mit dem Gleichgewicht, die sich durch das regelmässige Qigong-Training bessern würden.

Jon Carl Tall bestätigt, dass Qigong eine gute Sache sei, um das Gleichgewicht zu fördern – und daher für ältere Menschen bestens geeignet. Zum Beweis führt er den «Kranich» vor: im Stehen mit gebeugten Knien ein Bein leicht abheben und nach auswärts drehen, um es dann langsam von Ferse bis Zehe wieder abzustellen, wie «auf einer dünnen Eisschicht».

Als er ein wenig strauchelt, sind seine Kundinnen beruhigt, dass selbst ihm, dem Erfahrenen, so etwas passieren könne. «Auch ich muss ständig üben, Qigong beruht auf der Wiederholung», gibt er zur Antwort. Das Ziel sei nicht, tausend Figuren zu beherrschen, sondern immer wieder und bewusst mit dem Körper zu arbeiten, damit die Bewegungen natürlich und rund wirken. So gelange man zur inneren Entspannung. Wer verbissen an die Sache herangehe, verkrampfe seine Muskulatur und schaffe damit einen Teufelskreis. «Setz das innere Lächeln auf», sollen deshalb die Chinesen sagen, bevor sie mit dem Training beginnen.

Martina Novak

Pro Senectute Kanton Zug

Das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zug zielt darauf ab, die Fitness und Beweglichkeit der Seniorinnen und Senioren zu fördern und gleichzeitig den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten zu ermöglichen. Die breite Angebotspalette reicht von Entspannungs- und Atemtrainings, Yoga oder Pilates bis hin zu Aktivsportarten wie Langlauf, Velofahren oder Segeln. Das Programm wird halbjährlich in der Zeitschrift «Horizonte» veröffentlicht, die unter der Telefonnummer 041 727 50 50 oder via Mail an info@zg.pro-senectute.ch kostenlos bestellt werden kann.

Der Senioren-Tai-Chi/Qigong-Kurs umfasst 18 Lektionen und findet jeweils montags von 10 bis 11 Uhr im Sportzentrum Tazü an der Hertistrasse 2 in 6300 Zug statt.

Informationen über Telefonnummer 041 710 10 40 oder www.tazue.ch