

Mit Taiji und Qigong zur Verbesserung von Lebensqualität durch Selbstkontrolle

Autor: Michael de Lange

Neulich unterhielten wir uns nach dem Training beim lockeren „Kaffee-Sit-In“ über die Vorteile des Trainings von Taiji und Qigong im fortgeschrittenen Alter.

Auslöser dieser Diskussion war die Äußerung einer meiner Schülerinnen. Sie sagte: „Das Taiji tut mir so gut. Ich freue mich jedes Mal darauf. Ich fühle mich fit und beweglicher und merke dies auch im Alltag.“ Diese liebe, übrigens sehr sportliche, Schülerin sprudelt über vor Begeisterung und Freude beim Thema Taijitraining und wie gut das tut.

Ein Problem des Älterwerdens, was man überall im Alltag beobachten kann, ist das Fitbleiben, körperlich und geistig. Der körperliche Zustand wird manchmal durch Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer, Parkinson beeinträchtigt. Dies kann jedoch teilweise, je nach Fortschritt der Erkrankung, gemildert werden.

Auf der Internetseite „<https://www.parkinson-aktuell.de/leben-mit-parkinson/sport-und-bewegung-bei-parkinson/qi-gong-und-tai-chi-mit-parkinson>“ fand ich folgende zwei Texte:

„Qi Gong und Tai Chi mit Morbus Parkinson

Sanfte Bewegungsformen wie Tai Chi und Qi Gong können für [Parkinson](#)-Betroffene ein schonendes Training sein. Tai Chi, als fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolge, ist charakterisiert durch Einbeziehung des gesamten Körpers in die Bewegungsausführung mit festgesetzten Schrittfolgen, Richtungsänderungen, Kicks und Körperdrehungen. Intensives Üben fördert Haltung, Gleichgewicht und Beweglichkeit und ist daher bei [Parkinson](#) eine besonders sinnvolle Trainingsform. Eine Verbesserung der Gleichgewichtsleistungen ist für [Parkinson](#)-Patienten nachgewiesen.“

Und weiter:

„Qi Gong – sanft und schonend

Bei Qi Gong handelt es sich um eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die den meditativen Aspekt von Bewegung betont. Im Gegensatz zu Tai Chi lässt sich Qi Gong auch im Sitzen durchführen und ist daher auch für Betroffene geeignet, die weniger sicher stehen und bei denen Sturzgefahr besteht. Die sanften Bewegungen können bei [Morbus Parkinson](#) nachweislich zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen.“

Soweit die beiden Zitate.

Nun stellt sich die Frage: Was ist der gemeinsame Nenner, der auslösende Faktor, der die positive Entwicklung der Lebensqualität bewirkt?

Antwort: Es ist die Verbesserung bzw. teilweise Wiedererlangung der Selbstkontrolle über

Körper, Geist und Seele.

Der Wirkmechanismus dazu lässt sich wie folgt erklären:

1. Taiji und Qigong bestehen aus Übungen im Stand und in Bewegung.
2. a) Die Standübungen führen zu bewusster Atmung und zur Meditation, bzw. inneren Ruhe.
b) Die Bewegungsübungen führen ebenfalls zu bewusster Atmung und zweitens zur körperlich, kontrollierter Mobilisation.
3. a) Die innere Ruhe bewirkt geistige Entspannung und ein Sortieren bzw. Strukturieren der Gedanken und Geistesblitze.
b) Die Atmung, insbesondere die tiefe Bauchatmung entspannt und sortiert ebenfalls die Gedanken und wirkt sich positiv auf das Qi, die Lebensenergie, aus.
c) Die Mobilisationsübungen bewirken eine Aktivierung des Qi und halten außerdem den Körper fit.
4. Zusammenfassend verbessert sich dadurch die Kontrolle:
a) Geistige Ruhe und Strukturieren von Gedanken kontrollieren die Überlegungen und Gedankenimpulse, die durch das Einwirken und Verarbeiten von äußeren Einflüssen entstehen.
b) Mit Hilfe der ruhigen Gedanken kann ich das Qi, die Lebensenergie, kontrollieren.
c) Das verbesserte Qi und die verbesserte Mobilität erlauben eine Steigerung der allgemeinen Kontrolle über den Körper im Alltag.
5. a) Die Steigerung der mentalen Selbstkontrolle setzt sich somit aus Verbesserung von Gehirn bzw. Geist und Qi zusammen.
b) Die Steigerung der physischen Selbstkontrolle setzt sich somit aus Verbesserung von Körper und Qi zusammen.
6. Und schließlich ergeben die Verbesserung von mentaler und physischer Kontrolle zusammen die Verbesserung der allgemeine Selbstkontrolle im Alltag.

Oder kurz zusammengefasst:

Qigong und Taiji verbessern mit den Werkzeugen Innere Ruhe, Bauchatmung und Bewegung, die Situationen von Körper, Geist und Seele.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Verbesserung und Aktivierung des Qi, also der Lebensenergie, mit Hilfe der Praxis von Qigong und Taiji.