



DIE FRÜHLINGS-ANGEBOTE ZU

leinetal24.de

MENÜ

[🏠](#) > [Lokales](#) > [Gronau](#) > [Bewegung als ein Stück Unabhängigkeit](#)

Ruhe und Entspannung im Johanniter-Stift: Dorothea Hesse bringt Senioren Übungen des Qigong näher

Bewegung als ein Stück Unabhängigkeit

01.11.15



Dorothea Hesse bringt Senioren Übungen des Qigong näher: Wer die sanfte Art der Bewegung selbst praktiziert, spürt, wie Wärme in seinem Körper entsteht, wie sich ein Gefühl der Lebendigkeit, aber auch von Ruhe und Entspannung, von Unternehmungslust und Freude in ihm ausbreitet. Foto: Hoffmann

GRONAU Im Alter nimmt die Beweglichkeit häufig ab. Dies ist für viele ein Grund, sich weniger körperlich zu betätigen. Doch genau das kann der Fehler sein, da er zu sinkender körperlicher Fitness und sogar zur sozialen Isolation führen kann. Taiji-Qigong stellt eine Übungsmethode dar, um diese Einschränkungen zu lindern oder zu beheben.



Qigong ist als Selbsttherapie der aktive Aspekt chinesischer Heilkunst. Nun führt auch Dorothea Hesse im Johanniter-Stift mit den Senioren Übungen aus den 18 harmonischen Bewegungen des Taiji-Qigong durch. Diese passt Hesse den körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen an. Besonders wird dabei auf Bedürfnisse wie Beweglichkeit der Gelenke, sanfte Stärkung der Muskulatur, bessere Stabilität, Atmung und Förderung des Gleichgewichts eingegangen. „Ich habe nun meine Kursleiterausbildung am ASS-Institut München abgeschlossen. Meine Facharbeit über Qigong mit Senioren habe ich ebenfalls hier im Johanniter-Stift durchgeführt. Ich finde es ganz toll, dass Qigong von so vielen Menschen gut angenommen wird und möchte gerne weiter mit den Senioren hier arbeiten“, erzählt Hesse.

Hesse möchte dafür sorgen, dass durch die Übungen auch etwas in den Alltag mitgenommen werden kann. Denn wer beweglich ist, behält ein Stück Unabhängigkeit. Vor allem für ältere Menschen stellt die Beweglichkeit einen wichtigen Teil der Gesundheit dar. Wer aufhört sich zu bewegen, fördert auch das Sturzrisiko. Mit leicht erlernbaren Übungen zeigt Hesse den Senioren, wie sie ihre Mobilität so lange wie möglich erhalten und sogar verbessern. Dabei eignen sich die Übungen auch für ungeübte und körperlich schwächere Menschen.

Lebensfreude

„Gerade die kontrollierten, bewussten, langsamen Bewegungen bringen viele körperliche Verbesserungen, die sich im Alltag durch mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Bewegungsmut zeigen. Selbstheilungskräfte aktivieren, Spannungen lösen, Ängste vertreiben sowie Beweglichkeit und Kraft fördern sind nur einige Ziele, die Schritt für Schritt durch Qigong erreicht werden können“, so Hesse. Damit die erlernten Übungen besser im Gedächtnis der Senioren bleiben, verbindet Hesse diese mit kleinen Geschichten. So wird auch die Motivation erhöht, die Übungen im Alltag zu wiederholen.

Yin und Yang

Im Johanniter-Stift führt Hesse die sanften Qigong-Übungen im Sitzen durch. Hier legt die Übungsleiterin besonders viel Wert auf das aufrechte Sitzen und die gemeinsame Gehirnarbeit. Beim Qigong gehören Bewegung und Ruhe zusammen. Ruhe hat hier den so genannten Yin-Charakter und wird mit dem Älterwerden assoziiert, während die Bewegung den Yang-Charakter hat, der der Jugend entspricht. Dennoch braucht auch der ruhigere Lebensabschnitt Bewegung, da der Ruhestand gefährlich werden kann, wenn die Aktivität zu

kurz kommt. „Auch bei älteren Menschen können schon in kurzer Zeit deutliche Erfolge erzielt werden“, erklärt Hesse. „Durch langsame Bewegungen werden verschiedene Körperpositionen besser wahrgenommen. Der untere Teil des Körpers sollte sich bei den Übungen fest verwurzelt und kraftvoll anfühlen, der obere leicht, locker und leer. Die Vorstellung kommt einem fest verwurzelten Baum gleich.“

Dabei fördern die Übungen nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch die Wachheit des Geistes. Aus der Hirnphysiologie ist bekannt, dass zwischen geistigen, körperlichen und seelischen Funktionen eine Wechselwirkung besteht. Qigong-Übungen erhöhen daher auch die allgemeine Lernfähigkeit. Die Teilnehmer sollen beim Qigong mit ihrer eigenen Lebensenergie arbeiten, dabei entscheidet jeder selbst, wie weit er geht. „Mir ist es wichtig, dass die Menschen auch etwas mit in den Alltag nehmen. Ich freue mich sehr, dass so viele den Übungen so offen gegenüberstehen“, sagt Hesse abschließend.

