# Tai Chi Zentrum Wolkenhand e.V.

# 2021

## Jetzt packen wir es an !

# Funktionelle Gymnastik mit einfachen Geräten

## Sehnengymnastik mit Bambus QI Gong

## Kraftausdauer mit BENGEL Qi Gong Balancegeräte

SENIORENSPORT / IMPRESSUM

„Die coolste Seniorensportgruppe“

Das Tai-Chi-Zentrum Bühlertal wurde vom DOSB ausgezeichnet

**Die Überraschung in Bühlertal war groß, denn immerhin hatten sich bundesweit 319 Vereine am Wettbewerb um „Die coolste Seniorensportgruppe“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend beteiligt. Letztlich gehörte die Seniorengruppe „Silber fit“ des Tai-Chi-Zentrums Wolkenhand in Bühlertal zu den fünf Gewinnern des Wettbewerbs.**

„Cool“, was in Bühlertal alles geleistet wird – ob in einem Seniorenwohnheim ...

Dieser richtete sich an alle Seniorengruppen, die bis ins hohe Alter in Bewegung sind und Freude am gemeinsamen Sport haben. „Gezeigt werden soll, wie vielfältig und cool ein aktives Älterwerden sein kann und wie kreativ in Deutschland Sport- und Bewegungsangebote von und für Ältere gestaltet werden können“, so der DOSB in seiner Ausschreibung. Der Wettbewerb war laut dem Vereinsvorsitzenden Erich Essig „eine Steilvorlage für die Silber fit-Gruppe des Vereins, mache man doch vor allen Dingen Sachen, die andere Vereine nicht machen würden. Interessant ist auch, dass Männer und Frauen über alle Altersgruppen hinweg in gemeinsamen Gruppen trainieren. Zudem, so Essig, biete der Verein seit zehn Jahren auch Sportstunden für Hochbetagte, Menschen mit Behinderung und Demenzkranke an, welche im Seniorenwohnheim Bühlertal wohnen.

Als Preis winken dem Bühlertaler Verein und den vier anderen aus Dortmund, Magdeburg und zweimal Hamburg eine Werbereportage, in der sie sich die Sportgruppen präsentieren können. Auch das Publikum kann im Mai bei einer Online-Abstimmung einen Preis vergeben. Die Sieger werden dann auf dem Deutschen Seniorentag am 28. Mai in Dortmund offiziell prämiert. ■

... oder in einer Sporthalle.

Beide Fotos: Erich Essig

*Klaus-Peter Maier (BNN) / Joachim Spägele*

## Faszien Training mit dem Taiji Ball

**Ausarbeitung: Erich Essig, Sportlehrer, Dipl. Ausbilder DOSB/DTB**

# Timing

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Übungen durchzuführen. Man kann die Wiederholungen zählen; die Gewichte verändern; das Tempo steigern usw.

**Ich habe mich für die Zeit entschieden. Uhr mit Sekundenzeiger**

Günstig sind 60 Sekunden.

| | | |
|---|---|---|
| Ungeübte | 15 sek | Üben |
| | 45 sek | Pause |
| Freizeitsportler | 30 sek | Üben |
| | 30 sek | Pause |
| Geübte | 45 sek | Üben |
| | 15 sek | Pause |

Fast alle Übungen sind auf unserer Homepage:
www.taichi-zentrum-wolkenhand.de
Ihr könnt natürlich Übungen hinzufügen oder weglassen.
Wer mehr machen möchte erhöht einfach die Übungszeit.

**Ihr müsst nicht um 5 Uhr aufstehen. Ich finde die Zeit gut!**

Vorbei ist es auf der faulen Haut zu liegen oder irgendwelche Ausreden zu haben.
Als Vorstand des Bühlertäler Tai Chi Zentrums Wolkenhand, will ich euch Wege zur Fitness aufzeigen.
Nach drei Monaten Klinik kann man z.B. seine Arme nicht mehr ansehen. Nun habe ich ein Programm entwickelt, dass dem „Muskelschwund“ entgegenwirken soll. Bis zum 1. März 2021 muss ein Erfolg zu sehen sein. Macht doch einfach mit. Wir brauchen nur statt dem Bambusstab einen aus Metall. Ihr könnt von mir welche haben! Von Zeit zu Zeit werde ich das Programm ergänzen.

Erste Erfolge

# So mach ich es, und Du?

**Ist nur ein Vorschlag!** Wochen der Intensivmedizin ließen die Kondition dahinschmelzen. In der Reha, die im Gernsbacher - Mediclin Geriatrie Reha-Zentrum von Ärzten und Therapeuten optimal unterstützt wurde, stand ich morgens zwischen 5 und 5:30 Uhr auf. Zu Hause stehe ich zwischen 5:30 und 6 Uhr auf. Die nächsten 1-1,5 Stunden gehören Atem-Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen. Die meisten Übungen findet man auf unserer Homepage: www.taichi-zentrum-wolkenhand.de oder als Link im Text.

So geht‘s:

- **Duschen mit Wechselbädern**
- 5 Elemente Gymnastik
- Morgengruß
- Bambus Qi Gong mit Schwerpunkt „Atmung“
- Bengel Qi Gong Kräftigungsübungen mit der Reihenfolge: Arme, Schulter, Oberkörper,
- Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beinmuskulatur, Ganzkörperübungen.
- SOL Sequenz
- Peking Sequenz
- Fantasiereise
- Abschlussübung

# 5 Elemente Gymnastik aus Taiwan

Morgendliches Training verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Einfach und schnell erlernbar, mit Echten Resultaten und es ist entspannend. Jeden Morgen einmal, direkt nach dem Aufstehen und die Gesundheit wird sich von Tag zu Tag verbessern.

So mache ich es:
**五行健康操15分鐘版本 有字幕與解說**
Ich kopiere sie chinesische Adresse, Gehe
Dann auf Google und Einfügen. Jetzt
Bin ich auf der chinesischen Seite und

# BUDDHISTISCHER MORGENGRUSS

Tai-Chi Stand, Füße schulterbreit auseinander..
Arme seitlich hochführen. Handflächen nach oben und Hände vor dem Brustbein zum Hand/Finger zusammenpressen und nach unten führen.
Handgelenke nach außen abwinkeln und Arme über den Kopf führen (Himmel stützen).
Arme wieder nach unten führen und locker zum Kinn hoch führen (Kinn stützen).
Mit geradem Rücken nach vorne strecken, ziehen und beugen.
Über dem Boden die Energie in die Fäuste sammeln und beim Aufrichten zum Dan Tien führen.
Arme nach oben strecken Hirnenergie einsammeln und Fäuste vor das Gesicht führen.
Mit den Händen die Augen 6x umkreisen.
Mit den Fingern kreisend über den Hals nach unten bis zum oberen Dan Tien gleiten (Lymphbahnen).
Verbrauchte Energie nach vorne senden und neue einsammeln. Fäuste heranziehen.
Schritt nach halb - links, linke Hand sendet verbrauchte Energie aus, sammelt neue Energie ein, Faust und Fuß wieder heranziehen.
Schritt nach rechts, ausstrahlen, einsammeln, Faust heran Hände zu den Nieren führen, diese einige Atemzüge wärmen.
Hände zum Dan Tien führen, einige Atemzüge verweilen.

**Übungen 3-mal wiederholen**

**A** Eine Hand auf den Bauch, eine auf die Brust, 16 x kreisen, dann 16 x in die andere Richtung

**B** 3x Speichel im Mund sammeln, im Mund herum wälzen und dann kräftig hinunterschlucken.

**C** Sich sammeln und nachspüren

https://youtu.be/vYp2hYbpCD4

# Bambus Qi Gong

Es gibt nur wenige Übungsformen für Sehne, Bänder die die so effektiv sind, wie das von mir vorgestellt Bambus Qi Gong. Da mit einem Bambusstab geübt wird, lag für mich die Bezeichnung Bambus Qi Gong nahe. Zunächst einmal kurz der Unterschied zwischen Sehnen und Bändern. Ohne Bänder
würde das Knochengerüst zusammenfallen. Bänder verbinden Knochen. Bekannt und im Sport oft beansprucht die Innen- und Außenbänder am Knie. Sehnen dagegen verbinden Knochen mit Muskeln. Die bekannteste Sehne ist die Achillessehne. Die Übungen mit dem Bambusstab sind ganzheitlich. Sehnen, Bänder und Gelenke werden mit harmonischen Bewegungen aktiviert. Ähnlich wie beim „Seidenwickeln“ im Tai Chi. Um effektiv üben zu können, **muss** der Stab eine dem Übenden angepasste Länge haben. Die ideale Länge ist Armlänge.

https://www.taichi-zentrum-wolkenhand.de/632/sehnengymnastik-bambus-qi-gong/

# Bengel Qi Gong

Balance, Gewandtheit, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden im Tai-Chi trainiert. Aber gerade im Alter ist die Kraftausdauer wichtig. Mit dem Bengel Qi Gong haben wir die richtigen Übungen gefunden. Je nach Durchmesser und Länge haben die Stäbe ein Gewicht zwischen 500 und 1200 Gramm. Der Stab hat etwas Unterarmlänge ca.45 -50cm. Man kann den Bengel schon als ein ganz spezielles und neues Fitnessgerät bezeichnen. Die Wirkung ist sofort spürbar.

- https://www.indianclubs.com.au/what-are-indian-clubs/
- Mobility exercises with my Tai Ji bang

# Peking Sequenz

Je länger unsere Trainingspause dauert, desto mehr verblasst die Erinnerung an die – in quasi jedem Tai Chi Training geübte – Peking Sequenz.
Falls es Euch auch so geht, bietet die hier verlinkte Seite unter anderem Videos zur Peking Sequenz. Vielleicht könnt Ihr die Videos nutzen, um Euer Gedächtnis ein wenig aufzufrischen. Oder Ihr macht einfach mit. Wer es erst einmal langsam angehen möchte, macht mit Andreas die **SOL - Sequenz**

https://www.youtube.com/watch?v=nh92WapltME

https://www.youtube.com/watch?v=JEQbTtH4_R4

https://www.youtube.com/watch?v=h-hEJU_jv2U

# Fantasiereise I

Lese einfach die nette Geschichte und denke darüber nach.

## DIE GANS UND DAS PFERD

Eine Gans, die auf einem Anger Grashalme zupfte, fühlte sich durch ein Pferd beleidigt, das in ihrer Nähe fraß. Zischend ging sie es an: “Ich bin gewiss ein edleres und vollkommeneres Tier als du, denn deine Bewegungsmöglichkeiten sind auf ein einziges Element beschränkt. Ich dagegen kann ebenso wie du auf der Erde laufen, und dazu habe ich Flügel, mit denen ich mich in die Luft erheben kann. Und wenn es mir gefällt, kann ich auf Teichen und Seen schwimmen und mich im kühlen Wasser erfrischen. Ich vereine in mir die Möglichkeiten des Vogels, des Fisches und des Vierfüßlers.“

Das Pferd schnaubte verächtlich und antwortete: „Es ist wahr, daß du drei Elemente bewohnst, doch in keinem von machst du eine besonders gute Figur. Du fliegst, in der Tat. Doch dein Flug ist so unbeholfen und schwerfällig, daß du kein Recht hast, dich mit der Lerche oder der Schwalbe auf eine Stufe zu stelle. Du kannst auf dem Wasser schwimmen, doch kannst du nicht in ihm leben wie der Fisch, du kannst dich in diesem Element nicht ernähren und auch nicht geschmeidig unter den Wellen dahingleiten. Und wenn du auf der Erde läufst oder besser mit deinen Füßen watschelst und mit vorgestrecktem Hals jeden anzischst, ziehst du dir den Spott aller Zuschauer zu. Ich räume ein, dass ich nur auf der Erde laufen kann, doch wie großartig bin ich beschaffen! Wie wohlgestaltet sind meine Gliedmaßen! Wie formvollendet ist mein gesamter Körper! Wie gewaltig ist meine Kraft! Wie bemerkenswert ist meine Geschwindigkeit! Ich bleibe lieber auf ein Element beschränkt und werde darin bewundert, als in allem bloß eine Gans zu sein.“

# Abschlussübungen für Tai Chi und Qigong

Eine Qigong-Übung wird stets mit einer Abschlussübung beendet. Sollte es durch eine Störung von außen, z. B. plötzlicher Lärm, oder von innen, z. B. Emotionen, zu einer Unterbrechung des Übungszustandes kommen, legen Sie die Hände für kurze Zeit auf das *Dantian.* Holen Sie, wenn möglich, die Abschlussübung nach.

Der chinesische Ausdruck für Abschlussübung, *Shogun*, bedeutet »Einbringen der Ernte«. Die Früchte unserer Übung werden eingesammelt und in den Kumulationsorten des Qi, den *Dantian*, gespeichert. Daraus ergibt sich die große Bedeutung der Abschlussübung für die Wirksamkeit des Qigong. Keinesfalls ist die Abschlussübung unbedeutendes Anhängsel der eigentlichen Übung, vielmehr sind alle drei Abschnitte jeder praktischen Qigong-Übung (Vorbereitung - spezielle Übung - Abschluss) mit gleicher Aufmerksamkeit und Sorgfalt zu praktizieren. Ein Großteil der unerwünschten Wirkungen wie z. B. Kraftverlust lässt sich auf unzulänglich ausgeführte Abschlussübungen zurückführen.

Sie bestehen aus fünf Abschnitten:

**1. Reibe die Shenshu**

**2. Schließe den Daimai**

**3. Reibe das Dantian**

**4. Wasche die Laogong**

**5. Führe das Qi zum Ursprung zurück**