

# Senioren - TAI-CHI



**Helmut K. Roth**



**Abgeschlossene Einzelübungen  
im Stehen und im Sitzen**

# **9 Atem- und 11 Bewegungsübungen**

**Für den Einklang von  
Körper, Geist und Seele**



# **Inhaltsverzeichnis**

**Vorwort**

**Sinnspruch**

**Entstehung**

**Gesundheitswirkungen**

**Wer kann ausüben**

**Was Sie brauchen**

**Übungsaufbau**

**4 Lernabschnitte**

**Trainingsmöglichkeiten**

**Im Sitzen**

**Sitzpositionen**

**Armhaltungen**

**Atmung**

**Bewegungsarten**

**Fußstellungen**

**Ausführung**

**Atemübungen**

**3 Ebenen des Chi-Balls Titelbild**

**3 Ebenen Text**

**Fotos 1-3**

**Heben und Senken Titelbild**

**Heben und Senken Text**

**Fotos 1-3**

**Waagerechter Chi-Ball Titelbild**

**Waagerechter Chi-Ball Text**

**Fotos 1+2**

**Die Flügel Titelbild**

**Die Flügel Text**

**Fotos 1-4**

**Die dreifache Hand Titelbild**

**Die dreifache Hand Text**

**Fotos 1-6**

**Die Welle Titelbild**

**Die Welle Text**

**Fotos 1-3**

**Das Chi schöpfen Titelbild**

**Das Chi schöpfen Text**

**Fotos 1-6**

**Der Innenkreis Titelbild**

**Der Innenkreis Text**

**Fotos 1-5**

**Der dreifache Erwärmer Titelbild**

**Der dreifache Erwärmer Text**

**Fotos 1-5**

**Bewegungsübungen**

**Die Hände heben Titelbild**

**Die Hände heben Text**

**Fotos 1-4**

**Der Chi-Ball Stoß Titelbild**

**Der Chi-Ball Stoß Text**

**Der Schwan Titelbild**

**Der Schwan Text**

**Fotos 1-6**

**Der Bogen Titelbild**

**Der Bogen Text**

**Fotos 1-6**

**Die seitliche Faust Titelbild**

**Die seitliche Faust Text**

**Fotos 1-3**

**Die Weberin Titelbild**

**Die Weberin Text**

**Fotos 1+2**

**Das Wildpferd Titelbild**

**Das Wildpferd Text**

**Fotos 1-3**

**San Ti Titelbild**

**San Ti Text**

**Fotos 1-4**  
**Der Löwe Titelbild**  
**Der Löwe Text**  
**Fotos 1-4**  
**Das Wegkreuz Titelbild**  
**Das Wegkreuz Text**  
**Fotos 1-5**  
**7 Sterne Titelbild**  
**7 Sterne Text**  
**Fotos 1-4**  
**Zum Autor**  
**Hinweis**  
**Zum Abschluss**

# **Vorwort**

**Liebe Leserinnen und Leser,  
als wir uns mit der Planung zu unserem neuen Buch beschäftigten, mussten wir uns die Frage beantworten, wie denn nun 'Senioren' überhaupt zu definieren sind, da es doch bekanntlich sehr viele junge, aber schon alte ebenso wie zwar alte, aber eigentlich doch junge Menschen gibt.**

**Letztlich haben wir uns dann der Definition von Wirtschaft und Werbung angeschlossen und richten unser Buch 'Senioren-TAI-CHI' an alle über 49 Jahre alten Junggebliebenen.**

**Den Bedürfnissen und Notwendigkeiten unseres schnellebigen Alltags müssen wir uns ja alle stellen. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Lernen und hoffen, dass Sie für die Ruhe und das Wohlfühlgefühl Ihres Körpers und Ihrer Seele die genau für Sie passenden Übungen finden werden.**

***„Versuche erst gar nicht, beim Üben perfekt sein zu wollen, sondern finde dabei Deine innere Ruhe, und sei einfach Du selbst. „ Chin. Weisheit***

# 太極拳

**Wenn Du bereit bist,  
den ersten Schritt zu machen,  
so wirst Du auch  
das weiteste Ziel erreichen“ Laotse**

# ENTSTEHUNG

Während Tai-Chi ( gesprochen Tai-Tschi ) in Asien wie das Zähneputzen zum ganz normalen und auch gewollten Alltag gehört,

war die alte chinesische Bewegungskunst im Westen für den Einsatz im privaten Umfeld oder in Senioreneinrichtungen bisher stets denkbar ungeeignet. Denn Tai Chi wird bei uns in Fitness-Centern oder Volkshochschulen immer in festgelegten Bewegungsabläufen,

den so genannten Formen, gelehrt, die mit ihren vielen Richtungsänderungen und Gleichgewichtsverlagerungen

sehr platz-, lern- und zeitintensiv sind, so dass selbst die kürzeste Form zudem noch ohne Atemübung rund drei Monate an reinem Erlernen erfordert.

## **Unser Senioren-TAI-CHI kann Ihnen dagegen gleich vier Vorteile bieten:**

- 1.** Es gibt keine Kurse mit nur einer Trainingseinheit pro Woche, Sie erlernen unser Senioren-TAI-CHI bequem über Videos, über Wochenend-Seminare in den diversen Einrichtungen oder über Personal-Training im vertrauten Umfeld bei Ihnen zu Hause.
- 2.** Senioren-TAI-CHI besteht immer aus separaten Einzelübungen, so dass Sie hier nicht wie bei den Formen ständig überlegen müssen, wie nun der Übergang in die nächste Bewegung vollzogen werden soll und Sie Ihre Übungen auch jederzeit sofort beenden können.
- 3.** Unsere abgeschlossenen Kurzübungen können so leicht erlernt und problemlos im Gedächtnis behalten

werden.

**4.** In den Tai-Chi-Formen werden Sie immer wieder auf Bewegungen stoßen, die Sie nicht so gut ausführen können oder die Ihnen ganz einfach nicht gefallen. Bei unserem Senioren-TAI-CHI jedoch können Sie die Übungen ganz nach Ihren körperlichen oder zeitlichen Möglichkeiten stehend oder auch sitzend frei zusammenstellen, so dass Ihr individuelles Trainingsprogramm ganz in eigener Regie entwickelt werden kann.

# **GESUNDHEITSAUSWIRKUNGEN**

**durch Senioren-TAI-CHI:**

**Das Herz-Kreislauf-System wird ohne Überlastung leicht angeregt-**

**Konzentration, Merkfähigkeit und Gleichgewichtssinn werden gestärkt -**

**Verbesserte Körperbeherrschung mit verstärktem Körpergefühl -**

**Ruhigere und gleichmäßigere Atmung -**

**Pulsschlag und Blutdruck werden verlangsamt und gesenkt -**

**Die Sauerstoffversorgung wird verbessert -**

**Kräftigung von Muskulatur und Gelenken -**

**Schlacken und Giftstoffe werden durch die Stoffwechsellanregung besser abtransportiert -**

**Schließlich wird durch die Atemmeditation tiefe Entspannung erreicht -**

## **Wer kann Senioren-TAI-CHI ausüben ?**

**Jeder Mensch, der ruhig stehen und dazu noch einen Schritt machen kann, kann dann auch - unabhängig von Alter oder Gewicht - die in sich geschlossenen Kurzübungen leicht erlernen.**

### **SITZ-TAI-CHI**

**Wenn Sie unter Gelenk-, Rücken- oder Gleichgewichtsproblemen leiden, so können Sie Ihr Training jederzeit auch im Sitzen durchführen.**

**Zur besseren Anschaulichkeit haben wir einige der Übungen auch im Sitzen dargestellt.**

# **Was Sie für Ihr TAI-CHI brauchen**

## **Ort:**

Sie sollten auf jeden Fall an einem ruhigen Ort ohne Lärmstörungen üben, das kann so natürlich auch das Bad oder die Küche sein.

## **Kleidung:**

Ein spezieller Tai-Chi-Anzug ist nicht erforderlich, Sie sollten aber für eine freie Atmung und fließende Bewegungen schon weite und nicht einengende Kleidung tragen.

## **Schuhe:**

Gleiches gilt auch für Ihr Schuhwerk, das auch nicht einengend sein sollte, so dass auch geschlossene Hausschuhe sehr gut geeignet sind.

## **Musik:**

So wie z.B. auch das Tanzen ohne Musikbegleitung wenig sinnvoll wäre, so sollten Sie, wenn Sie dann fortlaufend üben möchten, sich für Ihre Übungen eine Meditationsmusik besorgen, die mit ihrem Tonus auf Herzschlag und Puls beruhigend wirkt.

## **Übungsaufbau**

Die chinesischen Begriffe der Übungen sind oft sehr blumig und langatmig.

Für unsere heutige Zeit haben wir diese für Sie zum besseren Behalten verkürzt bzw. mit leicht verständlichen neuen Namen versehen.

## **Atemübungen**

Da wir alle aus Stresssituationen unseres heutigen Alltags zum Training kommen, sollten Sie, um über die Senkung von Puls und Blutdruck ruhiger werden zu können, stets dem Bewegungstraining eine Atemübung voranstellen.

Gerne können Sie - mit dann mehr Wiederholungen in auch beliebig viele Bewegungshöhen - die Atemübungen ebenso als Einzeltraining oder auch zur alleinigen Standmeditation verwenden.

## **BEWEGUNGSÜBUNGEN**

Die Bewegungsübungen können Sie mit beliebig vielen Wiederholungen symmetrisch in die linke wie rechte Schräge oder auch, dann mit etwas mehr Sicherheit, gerne auch zu den Seiten hin durchführen.

## **MEDITATION**

Nach dem durch das auswendig Erlernen erreichten Verinnerlichen der Bewegungen können Sie die Übungen durch oftmaliges und immer mehr fließendes Wiederholen mit dann auch dem Einsatz

**der langen Ausatmung schließlich auch als  
Bewegungsmeditation durchführen.**

# **Senioren-TAI-CHI in 4 Lernabschnitten**

Tai-Chi wird oft auch als Bewegungsmeditation bezeichnet. Nun werden Sie sich sicher fragen, wie man Bewegungen der Hände mit dazu Fußbewegungen und dazu noch Gewichtsverlagerungen durchführen und dabei gleichzeitig meditieren soll.

Nun, wenn man zuvor die einzelnen Abschnitte der Bewegungen auswendig erlernt und damit verinnerlicht hat, so ist eine Meditation in der Bewegung dann durchaus möglich.

## **ABSCHNITT 1**

Im Abschnitt 1 sollten Sie sich nur im Stand auf die Handbewegungen konzentrieren.

## **ABSCHNITT 2**

Im Abschnitt 2 eignen Sie sich allein die Fußstellungen und -bewegungen an.

## **ABSCHNITT 3**

Nach dem Erlernen der Hand und Fußbewegungen fügen Sie nun im Abschnitt 3 die Drehung von einer zur anderen Seite sowie die Gewichtsverlagerung hinzu.

## **ABSCHNITT 4**

Erst, wenn Sie die drei vorherigen Abschnitte auswendig gelernt und damit verinnerlicht haben, sollten Sie sich der Atmung zuwenden und erlernen, die Körperbewegungen mit der Atmung zu kombinieren.

## **TRAININGSMÖGLICHKEITEN:**

**Tai-Chi** ist die Kunst der Langsamkeit - **Tai-CHI** ist auch die Kunst zur Entschleunigung - beides sicher ideal gerade in unserer heutigen Zeit. Wenn Sie mit Ihrem Training beginnen, so sollten Sie immer quasi einen Schalter umlegen und sich dann, ganz wie Sie es sich vorstellen können, nur noch wie in Zeitlupe oder wie unter Wasser bewegen, es gibt dann - und denken Sie hier vor allem auch an die Übergänge - **keine einzige schnelle Bewegung mehr !**

## **Unser Senioren-TAI-CHI bietet Ihnen fünf Trainingsmöglichkeiten:**

- 1.** Sie können alle Atem- und Bewegungsübungen immer auch im Sitzen durchführen
- 2.** Sie können Atemübungen nach Wahl zur Beruhigung von Puls und Blutdruck Ihren Bewegungsübungen voranstellen
- 3.** Sie können dieses Atemtraining auch als alleinige Übung mit mehr Wiederholungen meditativ vornehmen
- 4.** Sie können Atem- und dann Bewegungsübungen als komplettes Trainingsprogramm nach Ihrer Wahl einsetzen
- 5.** Und Sie können auch aus Bewegungsübungen mit nur zwei Gewichtsverlagerungen Laufübungen werden lassen

### **Und dies geht so:**

Haben Sie die vordere Endposition einer Bewegung erreicht, so nehmen Sie langsam das Gewicht zurück, bis der vordere Fuß unbelastet wieder angehoben ist, dann drehen Sie diesen für besseren Stand leicht nach außen und geben dann langsam das gesamte Gewicht auf diesen Fuß, nun haben Sie so ja schon einen Schritt ausgeführt, dann mit

Bogensschritt auf die andere Körperseite die Übung wie gewohnt fortsetzen und für weiteres Laufen dann dort wieder das Gleiche durchführen usw.

# **AUSFÜHRUNG IM SITZEN**

Sie benötigen dafür nur eine Sitzgelegenheit ohne Armlehnen, um so auch im Sitzen Bewegungsübungen durchführen zu können.

Die Grundposition wird hierbei mit den Händen -nicht an der Hosennaht wie bei den Übungen im Stand - sondern bequem mit den Fingerspitzen nach schräg innen auf den Oberschenkeln eingenommen ( siehe Abbildung ).

Sie können sich nun auf der Sitzgelegenheit ganz nach hinten setzen und anlehnen - mit so weniger an Bewegungsfreiheit, dafür aber bequem ( siehe Abbildung ) oder aber Sie sitzen mit nur dem halben Oberschenkel und aufrecht auf der Sitzgelegenheit für dann mehr an Bewegungsspielraum ( siehe Abbildung hierzu ).

Weitere Ausgangsstellungen sind dann der linke oder rechte bzw. der senkrechte Chi-Ball ( siehe Abbildungen )

Grundposition



Sitzposition bequem



Sitzposition aktiv



**Armhaltung  
Chi-Ball senkrecht**



**Armhaltung  
Chi-Ball links**



**Armhaltung  
Chi-Ball rechts**



# Die Atmung

Johannes Heesters hat einmal gesagt, er sei nur deshalb so alt geworden, weil er gelernt habe, bewusst langsam auszuatmen und sich so quasi von der 'schlechten' Luft zu befreien.

Bei unserem Senioren-TAI-CHI kommt der Effekt der Puls- und Blutdrucksenkung dann auch über eine sehr ruhige und lange Ausatmung zustande.

Während Sie bei allen Hebe- und Zurückziehbewegungen immer einatmen, so atmen Sie bei allen Druck- und Schiebebewegungen nach unten, vorne und nach oben immer aus - und bei dieser langen Ausatmung sollten Sie dann beim Erlernen immer mitzählen, ein langsames Zählen bis vier ist wünschenswert, bis fünf schon sehr gut und bis sechs oder gar mehr wäre wirklich meisterlich.

# **BEWEGUNGSARTEN**

## **STANDPOSITION:**

Sie nehmen eine bequeme, schulterbreite Stellung ein, die Füße für sicheren Stand ganz leicht in die Schrägen gedreht.

Schultern locker, Blick gerade nach vorne in die Weite.

Nabel/Gürtel ganz leicht nach vorne gekippt.

Von hier können Sie nun Bewegungen im Stand ausführen.

Als Bewegungsübung dann mit einem Schritt jeweils nach schräg vorne, wenn Sie sich es später zutrauen, können Sie mit dann mehr Drehung die Übungen auch ganz zur jeweiligen Seite ausführen.

Sicher werden Sie, wenn Sie einen Schritt nach vorne machen, sogleich Ihr Gewicht auf das vordere Bein verlagern -- im TAI-CHI bewegen wir uns jedoch ganz anders, wir überdehnen dabei den unteren Rücken nicht und halten durch unsere bleibend aufrechte Haltung auch die Lunge und damit unsere Atmung immer weit und offen.

## **DIE PENDELBEWEGUNG**

**Nach dem Prinzip Ferse - Fuß - Knie und Gewicht sollten Sie diese Bewegung wieder und wieder üben, bis Sie sie komplett verinnerlicht haben (siehe nachfolgende Abbildungen) :**

Sie nehmen dazu den schulterbreiten Stand ein, das Gewicht genau mittig verteilt, die Füße leicht in die Schrägen gedreht. Nun geben Sie Ihr Gewicht langsam ganz auf das eine Bein und schieben dann das andere - die Fußspitze bitte immer gerade nach vorne - das Gewicht bleibt hinten - einen Schritt im Halbkreis vor- wodurch beide Füße immer für besseres Gleichgewicht rund eine Hand breit auseinander stehen - so dass die Ferse den Boden berührt und der Fuß leicht angehoben ist - nun senken Sie den Fuß langsam auf den Boden - dabei unbedingt das Bein noch

gestreckt lassen und noch nicht das Gewicht verlagern - erst jetzt langsam und aufrecht den Körper mit Nabel oder Gürtel als vorderster Stelle nach vorne schieben, bis das Knie schließlich über dem Spann steht, nicht weiter --

Wie gesagt: erst Ferse - dann Fuß - dann erst Knie und Gewicht. Von vorne gesehen, bilden beide Füße eine 1.

Bei der gegenläufigen Bewegung nach hinten zunächst langsam Gewicht zurücknehmen, bis das Bein gestreckt ist und der Fuß wieder angehoben auf der Ferse steht - dann gerne wieder eine Bewegung nach vorne in beliebiger Höhe folgen lassen.

### **Seitenwechsel:**

Dazu zunächst das Gewicht auf das hintere Bein zurückholen, dann den vorderen Fuß langsam und im handbreiten Abstand zurückziehen und dann diesen, wieder ganz leicht schräg gestellt, mit dem Gewicht belasten und nun die Übung spiegelverkehrt auf die andere Seite durchführen.



