

Keep Moving



Keep Moving ist ein Trainingsprogramm, das es schafft, die positiven Eigenschaften von TaiChi allen Menschen mit Bewegungsstörungen näherzubringen. Egal wie alt oder wie fit Sie noch sind, die meisten Übungen sind so konzipiert, dass selbst im Sitzen viel Spaß und Freude an Bewegung entstehen kann. Das Einzige, was es braucht, ist der eigene Entschluss, ein guter Trainer und etwas Übungsfläche – schon steht einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist nichts mehr im Wege.

TaiChi bei Bewegungsstörungen und Parkinson

Gegenseitiges Begrüßen schafft einen konzentrierten Rahmen und unterstützt die Ausrichtung.

Von Mirko Lorenz

Lou Reed hat es trainiert, Iggy Pop ebenso – und auch von Rainer Brüderle hört man, dass er sich schon einmal den langsamen und fließenden Bewegungen hingebungsvoll gewidmet hat. Die Rede ist von TaiChi oder Taijiquan, einer Bewegungs- und Gesundheitslehre aus China, die in Deutschland schon seit langem auf dem Vormarsch ist. In einer Zeit, in der alles schneller zu werden scheint, sehen wir uns nach Möglichkeiten, Ruhe und Entschleunigung in unser Leben zu integrieren. Immer mehr Menschen nehmen TaiChi-Angebote in Parks an und bewegen sich zeitlupenartig in festgelegten Bewegungsabläufen. Aber hilft das TaiChi uns wirklich, ein entspanntes und ausgeglichenes Körpergefühl zu entwickeln? Und wie kann es Menschen mit Bewegungsstörungen und Parkinson im Alltag unterstützen?

TaiChi oder Taijiquan ist eine Bewegungs- und Gesundheits-Schulung aus China, die auf dem Schlachtfeld entwickelt wurde. Ein General namens Chen

Wangting verband Bewegungen der Kriegskunst mit Konzentrations-, Atem- und Entspannungstechniken, dem sogenannten Qigong. Seit Ende des 17. Jahrhunderts entstanden aus dem Stil der Familie Chen mehrere verschiedene TaiChi-Stile wie zum Beispiel der Yang-, Sun- und Wu-Stil. Es folgte eine weltweite Verbreitung dieser anmutigen Kunst, bei der heute vor allem der Gesundheitsaspekt eine große Rolle spielt.

Die Anwendungsgebiete für TaiChi liegen im präventiven Sektor bei Stress und bei Anspannung. Es kommt bei Bewegungsmangel zum Einsatz und natürlich auch im Bereich der Bewegungsstörungen und Parkinson.

Seit drei Jahren arbeite ich eng mit der Klinik für Bewegungsstörungen und Parkinson in Beelitz-Heilstätten zusammen, habe Selbsthilfegruppen begleitet und mit Personal-Training Betroffene unterstützt. Aus diesem Erfahrungsschatz und 16 Jahren Trainingserfahrung entstand ein Bewegungsprogramm auf TaiChi-Basis, das ich Keep Moving genannt habe. Mir war es ein Anliegen, etwas zu kreieren, das einerseits die Wirkungs-

weise von TaiChi nicht verwässert, aber gleichzeitig Betroffene dort abholt, wo sie stehen. Das tollste Programm macht keinen Sinn, wenn man es nicht schafft, eine Brücke zu den Bedürfnissen und Anliegen der Teilnehmer zu schlagen.

Also was erwartet mich bei Keep Moving und wie muss ich mir das Training vorstellen? Die Trainingsstunde beginnt und endet immer mit einer speziellen Begrüßung, um einen gemeinsamen Rahmen zu eröffnen, die Konzentration zu bündeln und die Aufmerksamkeit zu stärken.

Das Keep-Moving-Programm ist in eine vorbereitende Sequenz und drei Hauptteile unterteilt. Nach den Aufwärm- und Lockerungsübungen zu Beginn geht es um Stehen, Gehen und Sitzen. Also drei Säulen, die einander bedingen und ineinander übergehen. Erst wird das Stehen geübt, daraus entwickelt sich das Gehen und am Schluss als Gegenpol zur Bewegung wieder eine ruhigere Phase im Sitzen. Abgeschlossen wird immer mit einer kurzen Fragen- und Befindlichkeitsrunde und natürlich dem abschließenden Gruß.

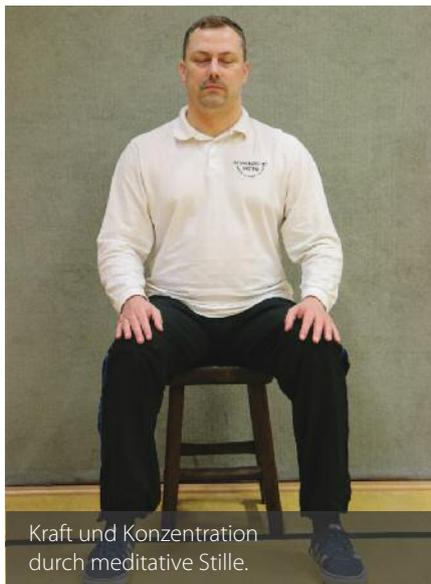
Das erste eigentliche Trainingsmoment beginnt mit der Übung des richtigen Stehens. Eine sehr einfache Methode, die eine lange chinesische Tradition hat. Diese Übung wird auch „Stehen wie ein Baum“ oder „Pfahlstellung“ genannt. Ein Schüler von mir, mit Parkinson, hat sie „Toter Mann“ getauft. Der Name ist jetzt nicht gerade werbewirksam, aber er beschreibt schon ganz gut die eigentliche Ausrichtung innerhalb der Übung. Der Teilnehmer setzt schulterbreit einen



Körperwahrnehmung und Kräftigung durch die Übung „Stehen wie ein Baum“.

Übungsversuchen freudestrahlend gesagt haben, sie hätten sich nie vorstellen können, wieder so stabil mit geschlossenen Augen zu stehen. Eine kleine Übung mit großer Wirkung also.

Mit dem Gehtraining beschäftigt sich der zweite Übungsteil. Auch hier geht es um die Stärkung der Körperkontrolle, der Balance und – wie bei allen Übungen – um innere Ruhe und Gelassenheit. Denn nur mit Entspannung und Gelassenheit ist Wahrnehmung und damit Verbesse-



Kraft und Konzentration durch meditative Stille.

tauglichkeit. Beim Gehtraining ist es ähnlich. Sie gehen ins Detail, erhöhen Ihre Körperkontrolle und gewinnen an Gehsicherheit: in meinen Augen eine wirkungsvolle Sturzprophylaxe.

Dann kommen wir auch schon zum dritten Übungsteil – dem Sitzen. Meistens freuen sich meine Teilnehmer auf diesen Teil besonders, da nach der Beanspruchung der Beine jetzt etwas Erholung angesagt ist. Aber auch hier geht es um Kontrolle und Aufmerksamkeit auf ganzer Ebene. Sie benötigen dafür auch nur einen normalen Stuhl, den wohl jeder zur Verfügung hat, und etwas Ruhe. Der Oberkörper ist wieder aufrecht, Brustbein und Scheitelpunkt sind aufgerichtet – und die Füße parallel und schulterbreit aufgesetzt. Bei unserer Übung wird mit gleichbleibenden langsamen Armbewegungen neben Ruhe und Entspannung vor allem Konzentration gefördert. Zusätzlich lässt unser Sitztraining dem Teilnehmer Zeit für eine körperliche Selbstreflexion. Ein Nachspüren, das Veränderungen nach dem Training auch klarer erkennen und benennen lässt. Dann ist schon wieder eine Trainingseinheit vorüber, man verabschiedet sich und nimmt sich noch Zeit für Austausch und Fragen. ■

Schritt, die Füße stehen parallel – und mit gebeugten Knien und leicht nach oben aufgerichteten Brustbein wird versucht, entspannt und aufrecht über einen Zeitraum von fünf bis zehn Minuten zu stehen. Einfach nur still und gerade stehen. Nicht mehr und nicht weniger. Das Schöne an der Übung ist auch, dass man nichts dafür braucht außer dem eigenen Willen, etwas für seine Gesundheit zu tun. Von Vorteil ist ein großer Spiegel, an dem Sie Ihre gefühlte körperliche Haltung mit der Realität abgleichen können. Das ist aber nicht zwingend notwendig, da am Anfang ein erfahrener Trainer für Korrektur und Tipps unerlässlich ist.

Die Übung des richtigen Stehens entspannt beim Training Schritt für Schritt ihren Oberkörper, stärkt das Körpergefühl und erhöht dessen lotrechte Ausrichtung. Außerdem stärkt das Training die Beinmuskulatur – und damit auch die Stabilität und die Bodenständigkeit. Ein weiterer immenser Nutzen ist die Gesundung des Gleichgewichtssinnes. Ich hatte bereits

den körperlichen Zustands möglich. In Zeitlupe wird zuerst die Ferse ohne Belastung aufgesetzt. Der Schritt sollte hüftbreit und der eigenen Größe entsprechend nicht zu klein, aber auch nicht zu groß gesetzt werden. Und wie bei einer Sanduhr wird ganz langsam das Gewicht Millimeter für Millimeter von dem hinteren auf das vordere Bein geschoben. Erst wenn die Gewichtsverlagerung vollzogen ist, ziehen wir das hintere Bein nach. Anschließend folgt der nächste Schritt nach gleichem Muster. Es ist wichtig, dass es hierbei nicht um Können oder Nichtkönnen geht. Es geht ums Üben, denn Übung macht ja bekanntlich den Meister. Der grundlegende Ansatz ist folgender: Durch das langsame Bewegen und unter Einhalten der richtigen Körperhaltung erhöht sich die Wahrnehmung – und damit auch das Erkennen der Unsicherheiten und Fehler. Und auf das Erkennen kann ein Verbessern erfolgen. Wenn bei Ihrem Auto etwas nicht funktioniert, sagen Sie ja auch nicht: „Das fährt nicht,“ sondern Sie lassen es „durchchecken“ und erreichen dann in der Regel eine Verbesserung der Alltags-

Autor



Mirko Lorenz

Entspannung mit System

Wilhelmsaue 7
10715 Berlin
Telefon: 030-53 79 72 42

www.parkinson-taiji.de