

# Die Entdeckung der Langsamkeit in einem altneuen Angebot für das Senioren-Wohl:

## Tai-Chi, das bedeutet

*den Kopf entspannt aufrichten - den Rücken gerade halten - das Kreuz und die Taille locker lassen - Schultern und Ellbogen hängen lassen - das Yi (den Willen) und nicht das Li (Muskelkraft) anwenden - die Bewegungen fließen lassen - in der Bewegung ruhig bleiben - das Oben (Hände) und das Unten (Füße) koordinieren - die Luft entspannt einatmen und den Atem locker fließen lassen - und das alles in langsamer Geschwindigkeit.*

Tai-Chi-Chuan, wie der Sport eigentlich heißt, ist eine alte chinesische Kampfkunst, die von vielen wegen ihrer gesundheitlichen Vorzüge ausgeübt wird. Sie ist sanft, meist langsam und enthält keinen Wettbewerbsgedanken. Tai-Chi kann viele Kalorien verbrauchen. Tai-Chi enthält viele Gymnastikelemente, ist gut für die Gesundheit und fördert Persönlichkeitsentwicklung und Meditationsvermögen.

Auf den Bildern sieht ihr Stefan. Stefan ist ein Könnler des Tai-Chi-Sports. Er hat sich intensiv ausbilden lassen und ist dadurch ein Meister seines

Fachs geworden. Er leitete vor der Corona-Pause eine Tai-Chi-Gruppe in unserem Verein. Stefan hat in seiner Unterrichtung viel Geduld und Anteilnahme im Umgang mit ungelungenen Seniorinnen und Senioren. Die Übungen, man beim Tai-Chi dazu „Bilder“, wirken bei Stefan einfach und fast schwere-los. Bei Senioren allerdings stoßen die in fließender Weise zu absolvierenden Übungen auf Hindernisse: kaum mehr vorhandene Muskeln, verkürzte Sehnen, ein steifer und krummer Rücken und falsches Atmen. Dagegen kämpft Stefan in seinem Unterricht mit viel Geduld an. Die Erfolge stellen sich langsam, aber sicher ein, so wie es sich beim Tai-Chi und seiner Idee von der Langsamkeit gehört. Erfolge brauchen halt seine Zeit. Leider hat seine Gruppe Corona nicht überlebt.



Tai-Chi könnte bei uns eine neue Chance erhalten. Das hängt davon ab, ob genügend Mitglieder mit Stefan zusammen Tai-Chi betreiben möchten. Stefan ist kein Mitglied unseres Verein, würde aber bei uns ehrenamtlich tätig werden und seine wöchentlichen Übungsstunden kostenlos anbieten, nur an den Fahrtkosten aus und nach Weilerswist dürfen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer geringen Gebühr beteiligen. Ich kann eine Teilnahme bei Tai-Chi mit gutem Gewissen empfehlen, weil ich über längere Zeit in der Gruppe mitgemacht habe. Wenn ich könnte, würde ich gleich wieder einsteigen. Stefans Übungsstunden würden entweder am **Freitag- oder am Donnerstagnachmittag** stattfinden und ca. 90 Minuten dauern. Solltet ihr Interesse haben, tragt euch möglichst mit eurer Telefonnummer in die **Tai-Chi-Liste an der Infotafel** ein. Sobald sich genügend Interessenten zusammen gefunden haben, werden diese über Beginn und Uhrzeit informiert.