## Taiji als Therapie

# Mit Bewegungskunst gegen Bewegungsstörung

Der Taiji-therapeutische Ansatz ist mehr als Gymnastik und mehr als langsame Bewegung. Es ist ein ganzheitlicher und komplexer Ansatz, der einen speziellen Rahmen und einen ausgebildeten Trainer benötigt. Es bedarf keiner teuren Geräte, die Leitung sollte jedoch ein Verständnis für die Taiji-Methodik und deren Wirkungsweise entwickelt haben. Dem Trainer sollte es gelingen, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, die mit passender Musik untermalt wird. Wenn der Trainingsraum dann noch zu Bewegung einlädt und genügend Bewegungsfreiheit bietet, dann wird das Taiji-Training Keep Moving seine Wirkung entfalten.

Taiji (Tai-Chi) ist eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung im China des 17. Jahrhunderts hat. Diese Kunst dient heute der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taiji fördert dabei die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper. Das Einzigartige daran ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung. Um dabei die Brücke zwischen den Bedürfnissen der heutigen Zeit und der traditionellen Trainingsmethode zu schlagen, wurde das Trainingssystem Keep Moving entwickelt, das als Taiji-therapeutischer Ansatz gilt, der die Bedürfnisse von Parkinson-Patienten in den Vordergrund stellt.

### Sinnvolle Ergänzung der medikamentösen Therapie

Wer kennt diese wunderschönen Bilder nicht: Die ersten Sonnenstrahlen erhellen die Parks, so langsam finden sich die ersten Menschen ein, um eine besondere Bewegungsart zu üben. Wie in Zeitlupe vollziehen sie anmutig wirkende Bewegungen. Sie lassen den Kranich seine Flügel öffnen oder versuchen, sich am Goldenen Hahn: die Rede ist von Taiji (Tai-Chi), einem Volkssport in China mit langer Tradition. Auch in unseren Breitengraden erhält diese Gesundheitslehre im Bereich Prävention, Rehabilitation und als Ergänzung zur

modernen Physiotherapie eine steigende Beachtung. Eine wichtige Zielgruppe sind dabei Menschen mit Morbus Parkinson, für die der Autor ein Taiji-therapeutisches Training entwickelt hat, denn Bewegung ist für Parkinson-Betroffenen essenziell.

Es gibt verschiedene Ansätze, die als sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen Behandlung bei Parkinson gelten und auf die Symptomatik abzielen. Im therapeutischen Bereich finden wir die konventionelle Physiotherapie, aber auch Alternativen wie Taiji, BIG (eine spezifische Bewegungstherapie), Tanztherapie oder Nordic Walking.

In einer Studie zum Thema Taiji bei Parkinson und Bewegungsstörungen wurden in drei Gruppen Taiji-Übungen, Dehnungsübungen und Krafttraining miteinander verglichen (Fuzhong, 2012). Die Taiji-Gruppe schnitt in allen Testergebnissen durchweg besser ab. Hervorzuhebend ist vor allem das gute Abschneiden bei Sturzprävention, die verringerten Schwächen in der Balance und die verbesserten koordinativen Fähigkeiten nach dem Training.

### Bessere Körperkontrolle durch Langsamkeit

Die Methodik, die dem Taiji-Training zugrunde liegt, ist durch wenige Worte erklärt: Jegliche Bewegung wird sehr langsam und fast in Zeitlupe ausgeführt, sodass sich Genauigkeit, Sicherheit und Konzentration stärken. Die Körperhaltung soll aufgerichtet und lotrecht sein, die Bewegung aus der Mitte kommen. Die geistige Ausrichtung unterstützt die Bewegung, die sehr sanft und oft spiralförmig ist. Um diese Prinzipien umzusetzen, gibt es eine Herangehensweise, die sich in Standübungen, Schrittarbeit und Meditation aufteilen lässt. Hinzu kommen Dehnungs-und Partnerübungen.

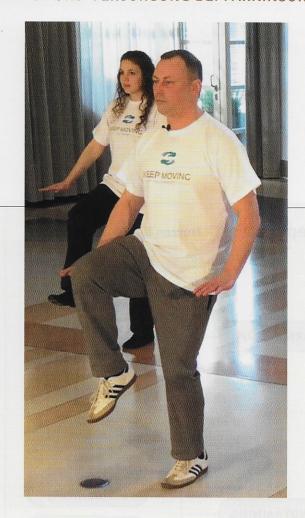
Das Taiji-Training sollte dabei leicht erlernbar, strukturiert und gut umsetzbar sein. Gehen, Stehen und Sitzen sind die Bewegungsmuster, die den Alltag von allen Menschen bestimmen und bei Parkinson oftmals stark beeinträchtigt sind. Deshalb sollten alle Übungen nicht zu komplex und anspruchsvoll, sondern eher dem Bedarf des Betroffenen entsprechen. Das Trainingsprogramm Keep Moving ist dabei ein Ansatz, die Essenz von Taiji bestmöglich bei Morbus Parkinson einzusetzen.

### PFLEGE UND VERSORGUNG BEI PARKINSON



### **ÜBUNG:** Der Goldene Hahn

Diese Übung stärkt den Gleichgewichtssinn. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein, das leicht gebeugt ist, und heben Sie langsam das rechte Bein noch oben. Das Kniegelenk ist dabei locker, sodass der Unterschenkel entspannt bewegt werden kann, die rechte Hand wird dabei an den Kopf geführt. Die linke ist seitlich auf Hüfthöhe und gibt Stabilität. In dieser Position versuchen, das Gleichgewicht zu halten.



### ÜBUNG: Gleichgewichtssinn stärken

Stärken Sie den Gleichgewichtssinn durch Langsamkeit und Kontrolle bei Vorwärtsschritten: Setzen Sie dafür einen Schritt etwas seitlich ausgerichtet nach vorn. Die Ferse setzt zuerst ab, um das Abrollen zu ermöglichen. Legen Sie noch keine Gewichtung auf das Bein. Dann erst langsam abrollen und den Fuß nach genauem Gewichtswechsel heransetzen. Die gleiche Herangehensweise wiederholt sich mit dem anderen Bein.

# 60 Minuten für Entspannung, Koordination und Balance

### Aufwärmen

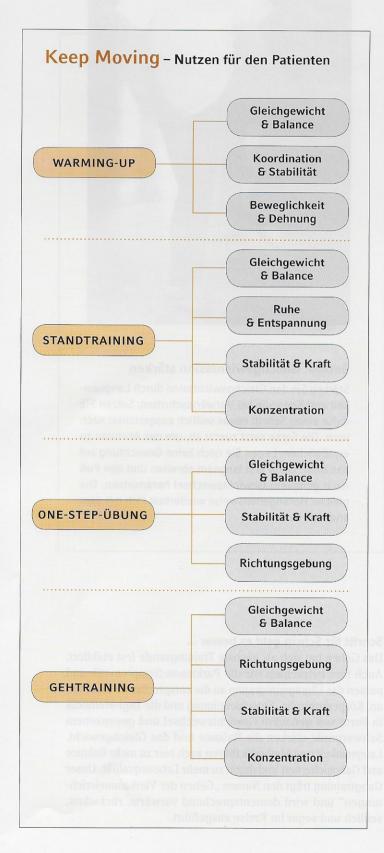
Das Warm-up bildet den Anfang jedes Keep-Moving-Trainings. Es lässt die Pflegebedürftigen im Körper ankommen und ist eine Art Vorbereitung für das Nachfolgende. Es besteht aus sanften Kreisbewegungen der einzelnen Körperregionen und vor allem der Gelenke.

Von unten nach oben sollten alle Körperpartien durchbewegt und vitalisiert werden. Hinzu kommen auch am Anfang schon Dehnungsübungen für mehr Bewegungsfreiheit und Balanceübungen für den Gleichgewichtssinn. Dieser Trainingsbaustein eignet sich sehr gut als "Wachmacher" am Morgen.

#### Schritt für Schritt geht es besser ...

Das Gehen hat sich als nächste Trainingsstufe fest etabliert. Auch hier betrachten wir die Parkinson-Symptomatik und passen das Übungsprogramm an die entsprechende Situation an. Körperkontrolle, Entschleunigung und die Taiji-Methodik in Form von genauem Gewichtswechsel und gesunkenem Schwerpunkt stärken die Balance und das Gleichgewicht. Langsamkeit und Methodik führen auch hier zu mehr Balance und Gangsicherheit und damit zu mehr Lebensqualität. Unser Gangtraining trägt den Namen "Gehen der Vierhimmelsrichtungen" und wird dementsprechend vorwärts, rückwärts, seitlich und sogar im Kreise ausgeführt.

Praxis **Pflegen** | 30-2017





# **ÜBUNG:** Entspannung und innere Ruhe durch Konzentration

Benötigt wird lediglich ein Stuhl ohne Seitenlehne und eine ruhige Atmosphäre. Im Mittelpunkt steht das Verbessern der Konzentration, das Einüben einer entspannten, aber aufrechten Sitzhaltung und eine kreisende Armbewegung, der die gesamte Aufmerksamkeit gilt. Durch das kontinuierliche Fokussieren auf die Armbewegung entsteht mehr Konzentration und körperliche Präsenz. Fast von selbst stellt sich dabei durch die aufrechte Körperhaltung und die langsame Bewegung der Arme innere Ruhe und Entspannung ein.

### Auf Entspannung konzentriert

Was früher nur mit einem Lächeln abgetan wurde, hält heute auch Einzug in Kliniken, Reha-Einrichtungen oder bei Menschen, die Ruhe und Entspannung suchen. Die Rede ist von der Meditation. Auch bei dem Keep-Moving-Ansatz bildet sie eine sinnvolle Ergänzung und ist wichtig im Gesamtprozess. Die Meditation oder Ruhephase am Schluss ist auch wichtig, um die körperliche Situation wahrzunehmen. Sie schenkt dem Teilnehmer etwas Abstand und schafft so auch das gezielte Nachwirken des Trainings.

#### Literatur

Li, F., Harmer, P., Fitzgerald, K. et al. (2012): Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease. N Engl J Med 366:511–519



Mirko Lorenz ist zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT), Präventionstrainer und Entwickler des Trainingsprogramms Keep Moving. Sein Anwendungsschwerpunkt liegt auf dem therapeutischen Sektor bei Bewegungsstörungen und Parkinson. Er hält Vorträge über Theorie und Praxis, leitet Reisen für Betroffene und bildet Taiji-Trainer für sein Keep-Moving-Training aus. info@taiji-therapie.de