

Protokoll vom 11. Treffen des Qigong AK **Qigong mit Älteren Menschen**  
Region Südwest in Neustadt am 23.09.2017

12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren gekommen.

Beginn mit Morgenmeditation mit Roswitha und einer Vorstellungsrunde.

Information von Cordula, dass jede(r) beim AK willkommen ist, unabhängig von einer Mitgliedschaft beim der Deutschen QG Gesellschaft.

1. Programmpunkt gestaltet Gerhard und gibt uns Einblicke in seine **ehrenamtliche Arbeit als Betreuungsassistent und Alltagsbegleiter** in einem Altenpflegeheim.

Informationen zur Ausbildung bei der IHK(s.a. Skripts), Finanzierungsmöglichkeiten (z.T. auch über Arbeitsagentur möglich- andere Träger und teilweise die Pflegeheime selbst bieten Ausbildungen an)

Gerhard berichtet über seine Erfahrungen mit den Bewohnern (z.T. Menschen mit Demenz), sowie über Ausbildungsinhalte ( Biographiearbeit, Erste Hilfe-Kurse...).

Gedanken für die eigene Vorbereitung von jedem von uns für Alterssituationen, z.B. wie sieht die eigene „Essensbiographie“ aus.

In der Diskussion gab es Excurse zu Fragen:

- Ehrenamtliche Pauschale
- Übungsleiter Pauschale
- Bildungsprämien (Land- Bund)

Im zweiten Teil des Vormittags zeigte uns Gerhard einige **Finger-Qigong-Übungen** (siehe Skript).

Wichtig: Spaß und Freude daran

Vorbereitende Übungen zum Lockern ( von Kopf-Nacken-Rumpf-Herzmeridan- bis zu den Füßen).

Abschließende und sammelnde Übung.

**Literaturangaben:**

Bernadette Gera „ Finger-Qigong“

Meister Wangs Fingerspiele

Nach der leckeren Mittagspause im „Konfetti“, nochmals einige Informationen von Gerhard zu speziellen Ausbildungsinhalten:

Info-Bogen für Menschen mit Demenz bei Aufnahme in ein Krankenhaus

Bogen zur Essbiographie

Info Bogen zur Unterscheidung von Demenz und Depression

Bogen zum Thema Bedürfnisse Sterbender. Daraus entwickelte sich ein reger Austausch der TN über eigene Erfahrungen in der Begleitung Sterbender.

Das 2. Thema : „**Augen-Qigong**“ gestaltete Renate

Einstimmung mit einer **Atemübung** von Cordula

Einatmend Arme anheben, ausatmend beugen und Arme nach hinten durchschwingen.

Danach spüren, wo der Atem hingegangen ist im eigenen Körper.

Auch versuchen in der gleichen Bewegung umgekehrt zu atmen und wieder zu spüren.

Ergänzende Atemübung von Elisa (aus dem Yoga):

3x Hände vor die Schultern anheben, einatmend Hände spreizen, ausatmen Hände entspannen. Diese Übung soll das Gehirn aktivieren.

### **Augen-Qigong**

Grundsätzliches zu unserem „Seh“-Alltag:

Menschen früher mehr im Freien und in Natur unterwegs, d.h. mehr Training des Augenmuskels. Heute eher starres Sehen am PC, Handy, etc. und nur wenig

Entfernungswechsel für das Fokussieren des Auges.

Die Folge: mangelndes Training des Augenmuskels- Schwächung der Sehfähigkeit- Ersatz durch Brille- noch weniger Bewegung des Auges.

Die Funktion des Auges ist 20% sehen und 80% setzt Gehirn um!

Training bewirkt mehr Sehfähigkeit (Beispiel von Renate, Lesebrille nach gr.Star-Op 2,5, heute: 1,0)

#### **Was hilft:**

1. blinzeln. Heute meist nur 1-4 x in Minute, besser: 15-20x. Öfter mal blinzeln, das bedeutet befeuchten des Auges.

2. „Palmieren“: Hände reibend wärmen, Finger übereinander legen und die Handherzen auf die Augen legen.

3. Entspannen: Gesicht, Kopfhaut, Nacken, Schultern, tief atmen-gähnen, Gesicht massieren, GO SEI CHEN DING (Kinnkreisen)

4. Augenbewegungen: schauen nach oben und unten – blinzeln

nach rechts und linke – blinzeln

diagonal jeweils – blinzeln

rechts oben,rechts unten - blinzeln  
ebenso links  
12, 3, 6, 9 Uhr – blinzeln  
und anders herum  
liegende Acht, Daumen ausstrecken, Augen folgen

Band mit Perlen, den Blick von Perle zu Perle springen lassen – geht gut paarweise (jede hält ein Ende des Bandes)

Papier zur Rolle formen, durchschauen, dabei ein Auge zuhalten. Nach 1ner Minute die Hand vom geschlossenen Auge langsam entfernen, neben der Rolle streicht die geöffnete Hand an der Rolle entlang nach vorne. Sehen was passiert!

Zwischen den einzelnen Übungen immer wieder palmieren.

Arbeit mit farbigen Karten (rot, gelbt, grün, orange): 3 Minuten sehen, tief einatmen.

Hinweis: ARD Alpha (Farbenlehre)

Internet: 8 Shaolin – Augen-Übungen

Artikel: „Scharf sehen, wie ein Luchs“ (warum sich Augentraining lohnt)- siehe

Anlage

Am Ende der Stunde: entspannen.

Literaturempfehlungen:

G.Müller: Besser sehen mit Qigong

I.Jochum: Das Augenheilmittel

C.Ebert: Ganzheitliches Augentraining

C.Ebert: „Augen auf“(Karten Set)

Dank an alle ReferentInnen!

Infos: Neuer Ausbildungsstandort soll es in Landau geben. Flyer werden gedruckt.

Kleine Broschüre von Roswitha zu den 18 Übungen.

Nächstes Treffen wird in Landau sein.

Protokoll: Ingeborg

Sept./Okt.2017