

Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates: Multitasking kognitiv

Diese Übungen kombinieren motorische Mehrfachaufgaben mit dem Gleichgewicht und helfen im Alltag Stürze zu vermeiden.

Qigong: Den Regenbogen schwingen



Semi-Tandemstand, das rechte Bein ist vorne. Dann einatmen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, die Arme langsam vor der Brust nach oben, über den Kopf heben, die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen, auf das leicht gebeugte rechte Bein stehen, das linke Bein leicht anheben und die Zehenspitze zum rechten Knöchel führen. Der rechte Arm bleibt über dem Kopf, mit dem Gefühl, man halte sich an einer Stange fest. Den linken Arm mit der Handfläche nach oben in einem Bogen zur linken Seite führen. Einatmen, einen Schritt nach vorne machen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern, den linken Arm wieder nach oben bewegen. Ausatmen, die Übung auf die andere Seite durchführen.

Kognitive Zusatzaufgabe: Bei jeder Ausatmung eine beliebige Farbe nennen. 6 verschiedene Farben.

Die 6 Farben 2-3 x in der gleichen Reihenfolge wiederholen. 2-3 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Die 6 Farben in der gleichen Reihenfolge nennen, dabei hin und zurück sortieren.
- Die 6 Farben in der richtigen Reihenfolge des Regenbogens nennen (Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Violett).

- Rückwärtsgehen.

einfacher

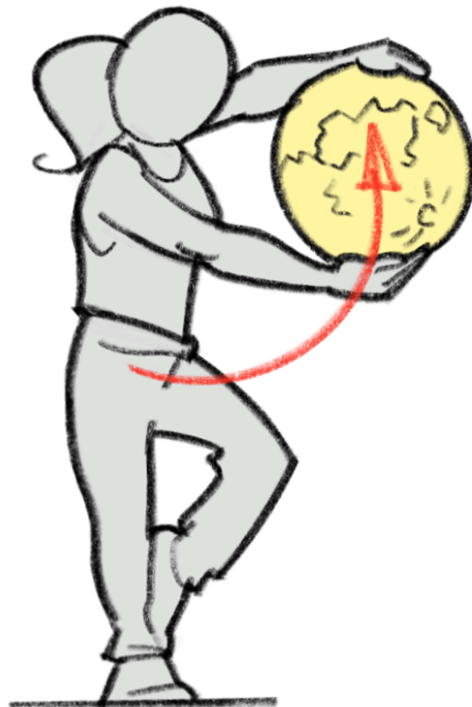
- Nur 4 statt 6 Farben nennen und 3 x in der gleichen Reihenfolge wiederholen.

schwieriger

- 9 statt 6 verschiedene Farben nennen und 2 x in der gleichen Reihenfolge wiederholen.

Bemerkung: Visualisieren: Den Regenbogen zwischen den Händen vorstellen und jeweils das Ende des Regenbogens in der Hand sehen.

Qigong: Den Mond anblicken



Mit eng zusammengestellten Beinen aufrecht stehen. Die Hände vor dem Bauch halten und zueinander drehen, als würde man den «Mond» in den Händen halten. Einatmen.

Ausatmen, mit dem rechten Bein einen Schritt vorwärts machen, die linke Zehenspitze leicht anheben und zum rechten Knöchel heben und beide Arme nach oben links führen, die linke Hand hält von oben, die rechte Hand von unten den «Mond». Der Blick folgt den Händen.

Einatmen, das linke Bein abstellen, die Arme und den Oberkörper ebenfalls in die Ausgangsposition zurückführen.

8–12 Schritte wiederholen, danach die Seite wechseln. 2–3 Serien. 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Nach 3 Schritten die Seite wechseln
- Nach jedem Schritt die Seite wechseln.
- Ausgangsposition Tandemstand und auf einer Linie gehen.

einfacher

- Einen Ball oder ein Luftballon als « Mond » in den Händen halten.

schwieriger

- Bei jeder Ausatmung einen Monat in der richtigen Reihenfolge (Januar bis Dezember) nennen.

Bemerkung: Der Vollmond ist bei Qigong ein Symbol der Klarheit und der Vollkommenheit. Bei der Übung folgt der Blick ständig dem «Mond».

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO