

Wohlgefühl mit den fünf Elementen

Wer Tai Chi sagt, meint zumindest in Europa einen Mix aus Gymnastik und Meditation. Barbara Reik hat jetzt das Buch „Tai Chi für Senioren“ vorgelegt, das für jedes Alter und für nahezu alle geeignet ist.

Vor allem für den richtigen Blutdruck und zur Sturzprophylaxe gibt das Buch eine Anleitung für mehr Beweglichkeit im Alltag. Ein Holospokus ist der Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin fremd. Obwohl sie verspricht, dass dieses Buch mehr Beweglichkeit beinahe sofort ermöglicht. Und tatsächlich: Die anschaulich illustrierten Übungen sorgen dafür, dass man sich auch im höheren Lebensalter diese zunächst fremd anmutenden

Bewegungen trauen darf und sie erlernen kann.

Sicher: Eine Tai-Chi-Gruppe wäre für den Anfang hilfreich. Denn allein ist es einigermaßen schwer, sich durch das Buch zu arbeiten und jede einzelne Übung so lange zu praktizieren, bis sie selbstverständlich ist. Da reichen schon die Fünf Tibeter, um die eigene Konsequenz auf die Probe zu stellen. Dennoch dürfte dieses Buch zumindest für aktive Menschen eine Chance zu mehr

Beweglichkeit sein. Schnelligkeit wäre dabei wenig hilfreich. Erstens muss wirklich jeder Satz gelesen, jedes Bild angesehen, jede Übungsfolge als Trockentest gesehen werden. Und zweitens ist man dann schon beinahe beim Tai Chi: Gelassenheit bringt die nötige Ruhe für Neues. Selbst für skeptische Menschen dürfte dieses kleine Buch Antworten geben. An keiner Stelle wird festgelegt, was wann zu tun ist. Vielmehr unterbreitet Barbara

Reik mit viel Liebe für Genauigkeit den Vorschlag, wie Tai Chi gelingen kann. Natürlich: Tai Chi beginnt im Norden. Wenn jedoch genau dort der Schreibtisch mit unerledigter Post steht, ist eine andere Position besser. Zudem warnt sie bei jeder Übung vor typischen Fehlern beispielsweise bei den Fünf Elementen. Wer mit dem ausgedrehten Fuß nur auf den Zehenspitzen steht, hat einen unsicheren Stand. Das Buch dürfte jene inte-

ressieren, die ungeachtet des höheren Lebensalters noch einmal Neues ausprobieren wollen. Wie sagte doch Zeitforscher Prof. Karlheinz Geißler? „Die Zeit rast im Alter nur dann, wenn nichts Neues mehr passiert und die Angst vorm Tod groß ist.“ Tai Chi ist eine Alternative.

Mirjam STEIN

Barbara Reik, „Tai Chi für Senioren“, Mankau-Verlag, 143 Seiten, 14,95 Euro.

Seniorenjournal, Juli 2009

ASB:
Vck 1

Exemplare _____

LA 219.493.1

Reik, Barbara:

Tai Chi für Senioren : praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit / Barbara Reik. - 1. Aufl. - Murnau a. Staffelsee : Mankau, 2009. - 141 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 21 cm
ISBN 978-3-938396-25-4 kt. : EUR 14,95

F

Nach ihrem Band "Tai Chi für Kinder" (BA 7/07) hat die Tai-Chi-Lehrerin Reik ein Programm für die andere Lebensphase erstellt, das auf ihren Senioren-Kursen basiert, mit ansteigendem Niveau, aber immer an den Möglichkeiten der Generation 50 plus orientiert, liefert Reik eine Fülle von Übungen aus dem traditionellen Yang-Stil (bekannt durch seine "8 Brokate") - sowohl als Einzel- wie auch (zumeist) als Partnerübung zu praktizieren. Zwischen den Übungen zum Aufwärmen & Lockern und solchen zum Abschließen stehen Einzel- & Partnerübungen sowie Spiele, auf deren Basis die 1. kleine Tai-Chi-Form eingeübt wird; als Krönung dann die Kurzform aus dem "Erde"-Zyklus des traditionellen Tai Chi. Besonders motivierend: Die "Models", die hier jede Übung in Farbfotos illustrieren, sind zwischen 56 und 84 Jahre alt. Jede Position bzw. Übungsreihe ist neben Anleitungen zur Ausführung auch hinsichtlich ihrer Wirkung beschrieben sowie mit Hinweisen zur Beachtung und Varianten bei bestimmten Altersproblemen versehen. - Empfohlen, besonders im Kontext entsprechender Kursangebote; es gibt nichts Vergleichbares. (2)

Uwe-Friedrich Obsen

StO Medizin groß

ID 23/09 - BA 7/09

219.493.1

Deutscher Bibliothekendienst, Juli 2009



BARBARA REIK
Tai Chi für Senioren
RATGEBER In China sagt man: Tai Chi gibt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben. Das sanfte Körpertraining ist ideal für Senioren, hilft bei Gleichgewichts- und Blutdruckproblemen oder Arthrose. Auf eine kurze Einführung in Theorie und Begriffe folgt der Praxisteil. Es gibt Einzel- und Partnerübungen aus Tai Chi, Qigong und dem Yang-Stil. Alles verständlich erklärt und gut bebildert.

Mankau, 140 Seiten, 14,95 €



Hörzu, 2009



von Barbara Reik
Tai Chi für Senioren
Praktische Übungen für mehr Lebensqualität
 Mir fällt auf, dass der Mankau-Verlag immer wieder auf der Höhe der Zeit ist und in den verschiedensten Bereichen ein "gutes Händchen" hat, für allgemein interessierende Themen qualifizierte Autoren zu finden bzw. sich finden zu lassen. (W. Maiworm) - Dieses Buch bietet Senioren die Chance, durch sanftes Training nicht nur ihr Körpergefühl zu verbessern, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Gleichgewichts- und Blutdruckprobleme, Arthrose und Altersdiabetes werden in Lebensfreude und Gelassenheit transformiert.

Mankau-Verlag, ISBN 978-3-938396-25-4

Mankau-Verlag, 2009