



Parkinson und Qigong



Dr. Sportwiss. Kerstin Bastian

MEDICLIN





01

Was ist Qigong?

02

Speed-Dating

03

Qigong-Übungen

01

Was ist Qigong?

Qigong



Wenn Menschen seelenruhig im Park stehen und mit den Händen und auch ihrem gesamtem Körper wie in Zeitlupe unsichtbare Bahnen durch den Raum ziehen, dann praktizieren sie sehr wahrscheinlich Qigong.

Qigong



- sich langsam, mühelos und fließend bewegen
- atmen
- spüren und mental trainieren

Ziel: die Lebensenergie, das Qi, stärken und im Fluss halten

02

Speed-Dating

Parkinson-Symptome



Symptome	Sporttherapie (Gruppentraining)	Qigong
1 Muskelzittern (Tremor)	<ul style="list-style-type: none"> Funktionsgymnastik Oberkörperergometer Entspannungstraining (PMR, AT) 	alle Qigong-Übungen
2 langsame und kleinräumige Bewegungen, manchmal Bewegungsblockaden (Bradykinese, Akinese)	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationstraining (z.B. mit großräumigen Bewegungen, BIG-Übungen) Ausdauertraining (z.B. Terraintraining, Nordic Walking) Atemgymnastik 	DA
3 Muskelspannung (Rigor), Muskelsteifheit, Muskelschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> Entspannungstraining Wassergymnastik Bewegungstrainer Beine für Parkinson 	Die Sonne steigt aus dem See
4 Haltungs-, Gang- und Gleichgewichtsstörungen	Medizinische Trainingstherapie Sturzprophylaxe Galileo	Wurzeln stärken Den Tag begrüßen
5 Stimmungsveränderungen (Apathie, Depression, Angst)	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauertraining Entspannungstechniken Meditation 	alle Qigong-Übungen
6 Kognitive Einschränkungen (Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Organisation)	<ul style="list-style-type: none"> Koordinationstraining (z.B. mit Life Kinetik, Braingym, Dual-Task-Aufgaben) Meditation 	alle Qigong-Übungen

03

Qigong-Übungen

Qigong-Übungen

Übung im Sitzen

Den Tag begrüßen

Übungen im Stehen

Wurzeln stärken

DA

Die Sonne steigt aus dem See

Qi sammeln



Xie Xie

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**