



### Elfriede März

Mein Leben lang war ich Krankenschwester.  
Yoga habe ich ausprobiert.  
Mit 75 fing ich aber mit Tai Chi Chuan an und bin jetzt  
10 Jahre dabei.

Tai Chi fand ich immer schon faszinierend, hatte aber den richtigen Lehrer bis dahin nicht gefunden. Irgendwann habe ich Andreas im Fernsehen gesehen und wollte auch über ein Buch seine Adresse herausfinden, doch der Weg fand sich nicht.

Dann kam ich über eine Anzeige in der AZ Stadtgespräche in den Asamhof zu einer Präsentation und wußte: Der ist es!

Ich fragte ihn, ob ich mit 75 noch anfangen könnte, da ich nach mehreren Gehörstürzen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hatte, sowie Rücken- und Schulterschmerzen. Er sagte, ich könne alle Übungen gemäß meinem Vermögen ausführen, bräuchte z.B. nicht hoch zu kicken.



Durch das Üben fand ich mein Gleichgewicht wieder und meine Standfestigkeit hat sich entwickelt. Vor allem beim Üben und Wiederholen der Langen Form geht es mir um Gedächtnistraining und Konzentration. Wenn ich Probleme z.B. mit meiner Schulter habe, dann führe ich nach dem Rat von Andreas gewisse Bewegungen in Gedanken nur aus. Die kleinen Übungen des Qi Gong kann ich noch dazu beim Warten in einer Schlange oder in der Straßenbahn üben, weil sie nicht auffallen.

***Von wegen alte Frau: Worauf warten jüngere Generationen, um mit Tai Chi und Qi Gong anzufangen?***

Im Oktober 2005