Qigong für Senioren

ein Ablauf im Sitzen

Qigong für Senioren lässt sich gut auf dem Stuhl üben: acht ruhige Übungen im Sitzen, zusammen etwa zehn Minuten, ohne Geräte. Jeder Schritt nennt Haltung, Bewegung, Atem und Wiederholungen, und der Ablauf lässt sich ausdrucken.

Stand: November 2026

Die Person auf diesen Bildern gibt es nicht. Die Bilder sind mit KI erzeugt. Warum?

Bevor Sie beginnen. Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot spüren. Bei einer Erkrankung, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Seite ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft.

Welche Qigong-Übungen eignen sich für Senioren?

Viele Qigong-Übungen sind auch im Sitzen möglich, und auch ältere Menschen können sie laut DAK ausprobieren. Laut AOK eignen sich einfache Übungen gut für ältere Menschen und bei körperlichen Einschränkungen. Dieser Ablauf kommt ganz ohne Stehen aus. Diesen Ablauf haben wir aus veröffentlichten Sitzübungen zusammengestellt, er hat keine überlieferte Herkunft.



1 Aufrecht sitzen und atmen

Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls, die Füße flach und hüftbreit am Boden, die Hände auf den Oberschenkeln. Lassen Sie beim Ausatmen die Schultern sinken. Bleiben Sie fünf Atemzüge so sitzen.



2 Schultern kreisen

Lassen Sie die Arme locker hängen und atmen Sie gleichmäßig. Ziehen Sie die Schultern langsam hoch und kreisen Sie sie fünfmal nach vorn. Dann fünfmal nach hinten.



3 Kopf drehen

Mit den Händen auf den Oberschenkeln blicken Sie langsam über die rechte Schulter, zurück zur Mitte, dann über die linke. Atmen Sie beim Drehen aus und zur Mitte hin ein. Viermal je Seite, den Kopf dabei nicht nach hinten neigen.



4 Arme heben und senken

Die Hände liegen im Schoß. Einatmend heben Sie die Arme nach vorn bis auf Schulterhöhe, ausatmend sinken sie zurück. Achtmal.



5 Öffnen und schließen

Halten Sie die Hände vor der Brust, die Handflächen zueinander. Einatmend öffnen Sie die Arme bis etwa schulterbreit, ausatmend führen Sie die Hände zurück, die Schultern bleiben tief. Sechsmal.



6 Den Ball drehen

Halten Sie vor dem Bauch einen gedachten Ball, die rechte Hand oben, die linke darunter. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, nur bis der Ball über dem rechten Knie ist, dann tauschen Sie die Hände und drehen nach links. Viermal je Seite, der Atem fließt ruhig.



7 Füße abrollen

Die Hände ruhen auf den Beinen, beide Füße stehen flach. Einatmend rollen Sie nach vorn auf die Zehen, ausatmend zurück auf die Fersen. Achtmal.



8 Still enden

Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch. Atmen Sie fünfmal ruhig in den Bauch. Bleiben Sie danach einen Moment sitzen, bevor Sie aufstehen.

Welche Möglichkeiten gibt es im Stehen?

Wenn Sie sicher stehen, stellen Sie sich hinter den Stuhl und halten sich mit einer Hand an der Lehne. Die DAK nennt Stuhl oder Wand als Halt. So können Sie die Schultern kreisen, den Kopf drehen und das Gewicht ruhig von einem Bein auf das andere verlagern. Wird das vertraut, führt der Ablauf für Anfänger ins freie Stehen, danach kommen die Acht Brokate.

Wie üben Sie sicher?

- **Stuhl:** Stabil, ohne Rollen, am besten ohne Armlehnen, etwa ein Esszimmerstuhl. Im Rollstuhl stellen Sie die Bremsen fest. Sitzen Sie vorn unsicher, rutschen Sie nach hinten.
- **Schuhe:** Flache, gut sitzende Schuhe und bequeme Kleidung.
- **Platz:** Schaffen Sie Raum, damit Sie die Arme frei ausstrecken können.

- **Tempo:** Eine Dehnung darf spürbar sein und soll nicht schmerzen. Halten Sie den Atem nie an.
- **Aufhören:** Bei Schmerzen, starker Atemnot, ausgeprägtem Schwindel oder Kreislaufproblemen brechen Sie ab. Bleiben die Beschwerden, gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt.
- **Knochen:** Bei Osteoporose kann das Beugen nach vorn und das Drehen aus der Taille laut Mayo Clinic das Risiko für Wirbelbrüche erhöhen. Lassen Sie Schritt 6 dann aus und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Wie oft üben?

Die DAK rät, zum Einstieg mehrmals pro Woche fünf bis zehn Minuten zu üben, und zieht kurze, regelmäßige Einheiten seltenen langen vor. Sie können den Ablauf also auch teilen: heute die ersten vier Schritte, morgen die letzten vier.

Was bewirkt Qigong im Alter?

Diese Seite beschreibt die Übungen. Was Studien berichten und wie belastbar das ist, steht unter Wirkung von Qigong, wann Vorsicht gilt unter Risiken von Qigong.

Gibt es Videos und Kurse für Senioren?

Zum Mitmachen gibt es 6 Qi Gong Übungen im Sitzen von Einfach besser leben und 5 min QiGong im Sitzen vom Tai Chi Zentrum.

Kurse in Ihrer Nähe finden Sie über Qigong-Kurs finden. Für anerkannte Präventionskurse erstattet die DAK einen Teil der Kosten, was auch für Qigong gilt. Wie das bei den Kassen läuft, erklärt die Seite zur Krankenkasse.

Wie geht es weiter?

- **Mit Video üben:** 6 Qi Gong Übungen im Sitzen von Einfach besser leben.
- **Im Stehen weiter:** der Ablauf für Anfänger, bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl oder an der Wand.
- **Was Studien zeigen:** Wirkung von Qigong.