



Qigong met mensen met dementie

Met acht bewoners die lijden aan dementie van [verpleeghuis](#) De Riethorst in Geertruidenberg, hun pastor, activiteitenbegeleidster, diens stagiaire en een vrijwilligster heb ik op 19 april 2006 een uur [qigong](#) gedaan. Ook hier voltrok zich het wonder dat mensen door qigong veranderen. Het eerste wat de activiteitenbegeleidster opviel was dat alle bewoners meededen; de meesten in beweging en sommige met de ogen alles volgend.

We vlogen als vogels. We sprongen als tijgers. We roken aan bloemen en we roerden in de pan. Door middel van beelden kwamen de bewoners van top tot teen in beweging, ook al bleven we op de stoel zitten. En we hadden heel veel plezier. Bij bewoners was zichtbaar dat ze genoten, hun ogen werden stralend. Ze gaven aan het heerlijk te vinden om te bewegen en zich uit te strekken. Bij de activiteitenbegeleidster ontspande haar adem en de pastores voelde haar energie stromen.

Aan het einde vroeg ik iedereen de ogen te sluiten en de handen op hun buik te leggen. Het werd daadwerkelijk stil. De activiteitenbegeleidster vond dit bijzonder, omdat in de zaal naast ons 'brandend zand en een verloren land ...' duidelijk te horen was. Normaal zouden de bewoners gaan meezingen.

Na afloop kregen de bewoners gelegenheid te vertellen hoe hij/zij qigong gevonden hadden. De meeste lieten een beweging zien en hun ogen begonnen opnieuw te stralen.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[qigong](#)

[lichaamsbewustzijn](#)