

## **Abschlussarbeit EVA HAMBURGER, KiQi 8, Abschlussjahr 2012**

### **Qigong – ein neues Lebensgefühl** **Sich selbst kennenlernen – fühlen – verbunden/verwoben – geniessen**

#### **Ein neues Lebensgefühl**

Qigong hat mir ein neues Lebensgefühl vermittelt. Schon in den ersten Jahren als wir mit Tai Chi begannen haben wir zum Aufwärmen immer Qigong Übungen gemacht. Anfänglich habe ich diesen Übungen gar nicht so viel Bedeutung beigemessen, da ja die Aufmerksamkeit auf Tai Chi gerichtet war. Beim Üben zu Hause fiel es mir manchmal schwer mich an den Ablauf der Tai Chi Form zu erinnern und so habe ich oft anstatt TaiChi Qigong Übungen gemacht. Mit zunehmendem Üben stellte ich fest, dass mir diese Übungen sehr gut taten und mein Wohlbefinden förderten. Dieser angenehme Effekt stellte sich ein obwohl wir diese Übungen eher in gymnastischer Form durchführten. Es ging also im Wesentlichen um den exakten Übungsablauf und die Koordination mit dem Ein- und Ausatmen und weniger um den meditativen und entspannten Grundzustand. Trotzdem verspürte ich eine sehr positive Wirkung auf meine Gesamtbefindlichkeit. Das half mir über viele Schwierigkeiten in meinem damaligen Leben hinweg.

Ich hatte damals noch mein Reisebüro mit 24 Stunden-Service und einer maximal zwei Mitarbeiterinnen. Es war eine turbulente Zeit. Sieben Tage Bereitschaft für meine Kunden. Wenn es mir nicht so gut ging und ich zuviel gearbeitet hatte, waren es die Qigong-Übungen, die ich gerne praktizierte um mich wieder in Balance zu bringen oder Schmerzen zu vertreiben.

Auch nach meinem schweren Schienfall (zersplittertes Schienbein, bangen um mein Bein, wochenlang ans Bett gefesselt, Rollstuhl, monatelang Krücken ... ) praktizierte ich inneres Tai Chi und Qigong auf der damals erreichten Erkenntnisstufe. Ich war von der Wirkung der wenigen Übungen die ich beherrschte schon sehr beeindruckt, verlor aber immer wieder meine Kraft sehr schnell – verbrauchte davon allerdings auch sehr viel, da ich mich noch um mein Reisebüro und meine Kunden kümmern musste.

Meine Akupunkt-Masseurin meinte, ich müsste selbst etwas tun und mich nicht nur von außen stärken lassen. Ich wusste damals jedoch noch nicht wie ich es anstellen sollte, aus mir selbst heraus zu meiner Kraft zu kommen und diese auch zu erhalten. TCM war mir bekannt und ich wurde von einem TCM-Arzt mit Kräutern behandelt

Mein Pensionsalter näherte sich und ich nahm diese Gelegenheit wahr – verkaufte 2007 mein Reisebüro und beendete meine Tätigkeit Reisen betreffend 2008.

Mit meiner Pensionierung begann ein neues Leben mit mehr gemeinsamer Zeit für Willi und mich. Wir hatten wieder Abende und Wochenenden miteinander. Das war wunderbar. Ich übte weiter gerne Qigong und fühlte mich sehr wohl dabei.

Dann lernte ich eine Schuldirektorin einer Grundschule aus Linz kennen, die inzwischen meine Freundin wurde. Sie arbeitet an einer Schule mit einem sehr hohen Migranten-Anteil. Diese Schule befindet sich in einer nicht sehr beliebten Gegend von Linz, weil dort sehr viele Migranten leben und man traut den Schulabsolventen nur wenig bis gar nichts zu. Ich habe mit ihr über Qigong gesprochen und sie meinte, dass das ein gutes Angebot für ihre Schule und ihre Schüler sein könnte. Da jedoch noch andere Projekte vorrangig wären und sie dies auch noch mit ihren Lehrern besprechen müsste, bat sie mich um etwas Zeit.

Ich überlegte auch, Qigong für Mutter und Kind gemeinsam anzubieten, da ich beobachte, dass viele junge Mütter unter großer Belastung stehen und ich dies aus meiner Zeit als Alleinerzieherin auch noch sehr gut in Erinnerung habe. Qigong könnte den Umgang der Mütter mit ihren Kindern harmonisieren und dazu beitragen, Druck aus dem täglichen Lebensablauf zu nehmen.

Ich habe zwar über viele Jahre meine Qigong-Übungen geübt, jedoch noch zu wenig Kenntnisse um Qigong zu unterrichten sowie keinerlei Ausbildung im Lehrerberuf. So war dies der Anlass mich nach einer guten Weiterbildungsmöglichkeit für diese Zielsetzung umzusehen. Ich entschied mich für den Kurs im Ausbildungszentrum Augsburg bei Zuzana Sebková -Thaller worüber ich heute sehr glücklich bin. Eine besondere Freude war es, dass Willi sich entschied, gemeinsam mit mir diese Ausbildung zu machen, obwohl er in seinem Unternehmen sehr engagiert ist. Wir machen nach Möglichkeit alles miteinander und es ist wunderbar, dass wir die Qigong-Ausbildung gemeinsam erleben dürfen.

Damit hat unser gemeinsamer Weg zu einem neuen Lebensgefühl begonnen. Neben den Seminarstunden an den Wochenenden in Augsburg hatten wir auch jedes Mal drei Stunden bei der Hinfahrt und drei Stunden bei der Rückfahrt Zeit um über das Seminar, Qigong und unsere Gefühle zu sprechen. Dabei reflektierten wir das neu Erfahrene, einzelne Situationen und Abläufe aber auch unser jeweils persönliches Gefühl. Was hat der Eine und der Andere wahrgenommen? Schon nach dem Schnupperwochenende sind wir beide sehr entspannt, harmonisiert und mit einem sehr guten Gefühl nach Hause gefahren. Wir waren leicht, sehr mittig und durchlässig. Und so ist es uns nach jedem Wochenende in Augsburg gegangen. Wir haben in diesen zwei Jahren sehr viel gelernt und erfahren und stellen fest, dass diese Ausbildung uns körperlich und geistig verändert. Es führte uns diese Zeit zu mehr Achtsamkeit, intensiverer Wahrnehmung, mehr Körpergefühl, stärkerer Verbindung zu allem was uns umgibt.

Wir tauchen ein in eine neue schier unerschöpfliche Welt und das mit großem Genuss.

Neben der Ausbildung hat uns aber auch die Entwicklung unserer Gruppe begeistert. Anfänglich sind wir uns sehr vorsichtig begegnet. Mit jedem Wochenende hat sich die Beziehung zu den anderen Kursteilnehmern immer mehr vertieft. Es ist die erste Gruppe in unserem Leben in der nur die Menschen zählen. Es geht nicht um Geld, um Karriere oder Status sondern jeder Einzelne ist auf seine Art ein liebenswerter und wertvoller Mensch der seinen Schicksalsweg zu meistern hat. Damit haben wir erfahren dürfen, dass Qigong neben den deklarierten Ausbildungszielen auch noch eine soziale Wirkung auf die Teilnehmer hat. Die Schärfung der Sinne führt nicht nur zu einer verbesserten Wahrnehmung der eigenen Person sondern auch zu einer veränderten, neuen liebevolleren Wahrnehmung der anderen.

Somit haben wir Qigong nicht nur als Bewegungslehre sondern als den Aufbau einer ganzheitlichen Gesamtsicht erfahren.

Natürlich ist es nicht leicht neue Entdeckungen in das normale Leben zu übertragen, manchmal auch nicht ungefährlich. Aber dennoch haben wir in unserem neuen Leben schon einige positive Erfahrungen mit der Sichtweise des Qigong gemacht. Zu allem neuen gehört ein bisschen Mut und Selbstvertrauen, aber vor allem das haben wir in unserem Unterricht gelernt.

### **Sich selbst kennenlernen**

Unsere Kurswochenenden begannen meist mit dem Stand, der Meisterübung und den damit verbundenen begleitenden Anleitungen der Kursleiterin

Während ich mich auf die einzelnen Phasen konzentrierte lernte ich meinen Körper Schritt für Schritt kennen. Wie fühlen sich die Füße an wenn sie sich verwurzeln, die lockeren Zehen? wie ist das Gefühl auf dem Weg nach oben die Beine entlang? Sie werden warm und prickelnd. Wir sitzen auf dem „dritten“ Bein in der Vorstellung. Das ist ja richtig gemütlich. Wenn wir uns nach oben ausrichten, fühle ich die Wirbelsäule wie sie sich genussvoll streckt und dieses Aufsteigen genießt. Wir werden angeleitet die Achselhöhlen zu durchlüften, die Ellbogen ein wenig nach außen zu richten. Das Gefühl ist sehr wohligh und leicht. Mein Körper öffnet sich. Unten bin ich schwer und oben fühle ich mich unendlich und leicht. Es ist ein Gefühl, als würde ich zwischen Himmel und Erde hängen – bin aber in der Erde verwurzelt und „Anwesend“. Nun werden wir aufgefordert unsere Begrenzung wahrzunehmen. Das ist ein völlig neues Gefühl für mich – von innen heraus meine Körpergrenzen wahrzunehmen, die Organe durchzugehen, zu schauen mit dem inneren Blick und dem inneren Lächeln was sich da so alles tut, welche Energie, welche Farben, welche unterschiedliche Temperatur. Wie sehen meine Organe aus? Wie fühlen sie sich. Ich bedanke mich bei ihnen dass sie mich so gut begleiten und verspreche ihnen auf sie zu achten. Entschuldige mich für meine „Fehlritte“. Ich fühle mich das erste Mal in meinem Leben in meinem Körper wohnend. Der Atem ist wohligh und ich habe das Gefühl, dass ich endlos stehen kann.

Anhand der Unterrichtsthemen Organuhr – 5 Elemente – Wandlungsphasen lernte ich meinen Körper noch besser kennen. Die verschiedenen Massagetechniken und Übungen machen es für mich nun möglich, meinen Körper und Geist wieder zu harmonisieren wenn er aus dem Lot ist.

Das reizvolle für mich ist auch, dass ich nicht endlos Sitzen und meditieren muss, da ich mich sehr gerne bewege. Die Übungen sind reinigend, harmonisierend, lockernd und voller Humor, für meinen Körper und Geist sodass ich mich schnell wieder wohlfühle und meinen Aufgaben nachgehen kann.

Es ist mir nun auch möglich, eine Fehlhaltung bei mir selbst schneller zu erkennen, bin körperlich stärker und beweglicher geworden.

Meine Sichtweise veränderte sich. Ich achte mehr auf mein Verhalten. Was kann ich daran verbessern um zu einem harmonischen Umfeld beizutragen.

Da ich sehr gefährdet bin mir zuviel vorzunehmen, ist das Einkehren in die Mitte und die Sammlung für mich eine wertvolle Hilfe, nicht im Chaos zu versinken. Es gelingt mir immer

besser. Manchmal gibt es allerdings noch Rückschläge. Die Meisterübung ist dabei eine gute Hilfestellung – mich wieder auszurichten, einzubetten in das Ganze und gesammelt wieder mit den Aufgaben beginnen.

Glücklicherweise habe ich unterstützend auch noch meinen geliebten Willi der mich unterstützt wenn meine Aktivität mit mir durchgeht. Durch das gemeinsame Qigong gehen wir noch achtsamer und bewusster miteinander um was viel zu unserem positiven Lebensgefühl beiträgt.

## **Fühlen**

Während des Standes und der Meisterübung verstärkt sich mein Körpergefühl. Manchmal prickelt meine Haut, warme Ströme durchfließen mich. Ich hatte immer Probleme mit „stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper warm wird“. Nun geht das ganz von selbst. Ich kann Energie um mich herum viel besser wahrnehmen, eine andere Form von Materie. Ich fühle mich wie ausgedehnt grenzenlos.

Durch die Verwurzelung aus meinen Fußsohlen heraus, fühle ich mich viel bewusster (körperlich und geistig) mit der Erde verbunden. Es ist mir nun möglich, die Erde bis in ihre tiefsten unterschiedlichsten Schichten zu fühlen ohne dass ich tatsächlich auf Erde stehe, anhand der Bilder des Qigong.

Das Gefühl beim Einatmen des Lichts und den Körper damit zu füllen. Wie schnell wird er jetzt hell und wie habe ich mich früher damit „geplagt“.

Das Licht Einatmen auch noch über meine Lieben und die Welt zu legen und dann die blaue Schutzhülle darüber zu legen – eine schöne Geste – ein Wohlwollen – ein miteinander und füreinander Fühlen.

Das Einsammeln im Dantian und Verdichten. Nach einiger Übungszeit gelingt es mir nun schon ganz gut, meinen Ball zu verdichten und ihn zu bewahren um aus diesem Zentrum zu schöpfen und mich auch dort tagsüber das ein oder andere Mal hineinzugeben, kurz zu sammeln und zu stärken.

Das Entwickeln der Stimme mit den Übungen der heiligen Laute war auch etwas Neues für mich.

Es war faszinierend die Entwicklung der Energie im Raum zu erleben– das Aufsteigen – das Zurückgehen des Klangs – die Klang-Wellen - die Entfaltung der Energie der Menschen und des Raums zu fühlen. Es führte uns diese Übung in eine wunderbare Schwingung und ich empfand diese Übung wie Baden im Klang und in der Energie – wieder eine Auflösung der körperlichen Begrenzung – eine Ganzheit – ganzheitliches Fühlen.

Auch die Massageübungen zu zweit sind ein wunderbares Erlebnis des Fühlens und Einfühlens. Man tut einander etwas Gutes, mit Freude und Spaß. Wie oft kommt das schon vor, dass man außerhalb einer Massagepraxis ein solches Erlebnis hat.

Ich stelle fest, dass Menschen im Alltag kaum mehr Berührungen und zuweilen auch Angst davor haben. Diese spielerischen Massagen des Kinderqigong bieten eine Möglichkeit, solche Grenzen aufzulösen, Freude zu empfinden und das Fühlen zu entwickeln sowohl für den „aktiven“ als auch für den „passiven“ Teilnehmer.

Wenn mein Körper Stärkung braucht und irgendetwas „zwickt“, fühle ich dies nun schon rechtzeitig, kann mit Übungen und einer Änderung meines Verhaltens darauf reagieren und ihn wieder „heilen“ - nicht erst wenn ich völlig darniederliege, wie das früher so manchmal der Fall war, wenn ich meine Grenze überschritten habe.

Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. Ich versuche regelmäßig zu üben, wenigstens einige Minuten, wenn der Tag zu gefüllt ist. Da man die Übungen im Stehen, im Sitzen, ja sogar im Liegen und auch nur in der Vorstellung praktizieren kann, ist dies sehr gut möglich.

Beim Üben fühle ich die Vorgänge in den Muskeln, Gelenken und in der Wirbelsäule. Die elastische Kraft wird für mich nun erlebbar. Ich habe den Eindruck, dass ich als Ganzes fühlender geworden bin, empfindsamer aber nicht empfindlich sondern widerstandsfähig und kräftig.

### **Verbunden Verwoben**

In der Meisterübung wurde für mich das Gefühl des Verwoben und Verbunden seins mit dem großen Ganzen auch, wie man landläufig sagt, „aus dem Bauch heraus“ bewusst. Rational ist einem das ja bekannt, doch sich so körperlich verbinden und verweben zu können, das ist mir erst im Qigong-Unterricht in Augsburg gelungen. Es ist ein phantastisches Gefühl. Die körperlichen Grenzen lösen sich auf und ich bin völlig durchlässig. Das macht fast süchtig.

Auch mit unserer Qigong-Gruppe sind wir inzwischen sehr verbunden und verwoben. Es stimmt mich etwas wehmütig, dass unsere monatlichen Treffen nun zu Ende sind. Wir hatten so viele schöne gemeinsame Erlebnisse. Ich habe den Eindruck, dass wir alle sehr viel gelernt und uns sehr positiv verändert haben durch unsere gemeinsamen Übungen und Erkenntnisse.

Ich fühle mich mit allem was mich umgibt verbundener als früher, aber auch achtsamer.

Vielleicht hat auch Qigong dazu beigetragen, dass wir uns entschieden haben, zu dem Erwerb des Bauernhauses ganz am Forstgebiet und der damit verbundenen Verpflichtung eine kleine Landwirtschaft zu betreiben. Es ist noch nicht so lange her, dass wir eher dazu tendierten, in der Pension ausgedehnt zu reisen, eventuell auch nach Australien zu gehen um ein ganz neues Leben unter anderen Bedingungen anzufangen auf der anderen Seite unserer Erdkugel.

Nun sind wir durch das Bauernhaus hier verbunden mit der Erde und ihren Lebewesen. Ich freue mich darauf, wenn wir Bienen haben werden. Es sind ganz andere Wesen als wir. Der Eintritt in eine ganz andere Umgebung, mit anderen Sitten und Gebräuchen der Menschen stellt uns vor die Aufgabe uns achtsam einzuweben und zu verbinden – ein nicht störender sondern befruchtender Teil dieses Stückens Erde und der Gemeinschaft zu werden.

Wir sind nur kleine Zellen und haben die Aufgabe uns gut zu verbinden und zu verweben um zu einem heilen Ganzen beizutragen

## **Genießen**

Die erlernten Qigong-Übungen bereiten mir einen großen Genuss. Ich bin Zuzana unendlich dankbar, dass ich Kinder-Qigong machen darf, da die Bilder der Übungen für Kinder sehr schnell zu einem Qi-Gefühl auch bei Erwachsenen führen.

Stehen wie ein Baum, rudern über das Wasser, fliegen wie der Kranich, rote Sonnen pflücken, das Fell ausklopfen usw...wie schnell ist man da im Qi-Gefühl und wie unendlich sind die Möglichkeiten der Übungen.

Das Schöne an allen Übungen und auch an der Art des Unterrichts in Augsburg ist, dass viel gearbeitet wird, doch der Genuss und Spaß nie zu kurz kommen. Das innere Lächeln vertreibt die negativen Energien und breitet sich im ganzen Körper aus und damit auch in der ganzen Gruppe. Oft wird lauthals gelacht. Im täglichen Leben um uns herum wird wenig gelacht.

Es wird auch mit der Korrektur der einzelnen Teilnehmer sehr sorgfältig umgegangen. Die Kursleiterinnen flechten Hinweise in ihre Erklärungen ganz allgemein ein und sind bemüht die Kurse so positiv wie möglich zu gestalten und die Gruppenarbeit harmonisch und genussvoll zu beenden.

## **Was bedeutet das für mein Qigong mit Kindern und Jugendlichen**

Wie kann ich meine Erfahrungen in der Praxis umsetzen und die positive Wirkung von Qigong den Kindern bzw. Jugendlichen vermitteln?

## **Meine Vorbereitung**

Voraussetzung für mich ist, dass ich lächelnd auf die Kinder zugehen kann, pünktlich, entspannt, mittig, gesammelt, klar in meinen Aussagen bin, dass ich ein grundsätzliches Konzept erarbeitet habe, welches eine gewisse Flexibilität beinhaltet, mich der aktuellen Gruppensituation und eventuellen Störfaktoren anpassen kann ohne die Ruhe zu verlieren. Im Übungszyklus sollte der Fluss nicht verlorengehen.

Material für Störenfriede sollte vorbereitet sein oder ein Ort wo man diese schlimmstenfalls hinsetzen und beschäftigen kann.

Der Raum sollte geeignet und vorbereitet sein (wenn möglich gute Atmosphäre mit Licht, Duft, Musik). Beim ersten Mal gestalte ich die Mitte selbst, danach wird diese von den Kindern/Jugendlichen mit ihnen wichtigen Gegenständen gestaltet.

Die Klangschale ist immer Bestandteil der Mitte (Übungsanfang – eventuell auch Ende – Aufruf nach den Pausen – auch für Klangübung)

Ich überlege mir ein Ritual wie wir den Raum betreten und uns in den Kreis einfinden

Welche Übungen passen zum aktuellen Erscheinungsbild der Gruppe

Es ist auch entscheidend, zu welcher Tageszeit wir üben bzw. ob die Kinder bzw.

Jugendlichen noch Aufgaben zu erledigen oder danach frei haben.

Es muss ein Ritual geben und eine Regelmäßigkeit der Stunden.

## GEDANKEN ZUM ÜBUNGSABLAUF

- wo hole ich die Gruppe gefühlsmäßig ab – welche Übungen wähle ich aus
- am Beginn der Übung Erdung
- Yin-YANG- Ausgleich bei den Übungen berücksichtigen
- meine Stimmlage beachten
- Während des Übens den Übungen Raum und Zeit geben (empfinden, nachspüren)
- Nicht zu viele Kommentare/ einfache Erklärungen und schöne Geschichten
- Nicht zu lange Übungseinheiten / Pausen machen
- nicht kritisieren sondern helfen
- Störenfriede achtsam zur Ruhe bringen
- Reflexion ermöglichen
- Spass darf nicht zu kurz kommen
- Übungen wiederholen (besser weniger als zuviel)
- nicht zu viele unterschiedliche Übungen
- eventuell auch passende Musik auswählen

WICHTIG: Nach einem Zyklus oder einer Einzelübung: EINSAMMELN DER ENERGIE

Ich bin überzeugt, dass sich Kinder durch regelmäßige Qigong-Übungen automatisch entspannt, ausgeglichener, kräftiger und konzentrierter fühlen.

Es bedarf keiner besonderen Theorie sondern nur des sinnvollen Übens.

Meine Aufgabe ist es die Übungen so zu gestalten, dass sie Lust am Üben und auf den Qigong-Unterricht bekommen.

## **Zum Thema: Kennenlernen – Fühlen – Verbinden/Verweben – Genießen**

### **Kennenlernen**

Wie lerne ich die mir anvertraute Gruppe kennen – wo „hole ich die Kinder ab“. Wie lernen wir einander kennen?

Wir bilden einen Kreis und machen wir das Namen-Merken-Ballspiel. Der/die den Ball wirft muss den Namen jener Person nennen, zu der er/sie den Ball werfen möchte. Ist der Name nicht bekannt wirft man den Ball und sagt „hm??“ der/die Fänger/in sagt ihren Namen usw. Damit bauen die Kinder/Jugendlichen schon die erste Hemmschwelle ab und wir lernen einander kennen.

Im Kreis können wir weitermachen mit einer kurzen Vorstellung - warum möchte ich Qigong machen etc.. (Hat schon bei der Kindergartengruppe in Wien gut funktioniert)

So bekommen wir alle schon etwas Gefühl füreinander und lernen einander kennen. Passende Übungen auszuwählen ist danach auch für mich einfacher.

Bei Kleinkindern nähere ich mich langsam und baue Vertrauen auf durch freundliche und liebevolle Zuwendung - locke sie dann mit lustigen und angenehmen Ganzkörper-

Massageübungen wie (Bäuerin, Leuchtkäfer) vom klugen Huhn und kranken Hähnchen = Fussmassage

Ich könnte mir vorstellen, bereits in der ersten Stunde mit Selbstmassage-Übungen zu beginnen. Wenn die Gruppe schon ein wenig vertraut ist, eignen sich Partner-Übungen sehr gut, um einander kennen zu lernen. Es führen diese Übungen auch zu einer Verbesserung des Sozialen Verhaltens, führen zur Ruhe und stärken die Sinneswahrnehmung

## **Fühlen**

Dank der Kursunterlagen und der begleitenden Literatur und CDs habe ich ein großes Potential an Übungen aus dem ich schöpfen kann.

- Der Tag geht auf (CD und Buch)
- Wurm im Apfel (CD und Buch)
- Der Maulwurf kommt ans Tageslicht (CD und Buch)
- Die CDs und Unterlagen von Horst Hofmann für Jugendliche
- Sprache mit Herz Hand und Fuß von Frederik Vahle
- CD-Schatzkiste von Frederik Vahle
- Die Notizen des Symposiums usw.....

Welches Gefühl entsteht aus den Übungen (einige Beispiele

Wir fühlen uns verwurzelt in der Erde – locker aufgehängt an unserem Lieblingsstern, sitzen genüsslich auf unserer Wolke und sind entspannt

Wir fühlen uns selbst beim Klopfen der Meridiane, des Kopfes, bei der Gesichts- und Ohrmassage.

Wir fühlen einander bei den Massageübungen( z.B.Leuchtkäfer, Mäusele, die Oma klopft den Teppich aus ...)

Wir fühlen die Wärme / Strahlen / Lächeln

- ich spüre die Wärme in meinem Bauch (Sonne hinein schieben)
- Ich habe heiße Hände (Maulwurf, Kondensator)
- Ich spüre das warme von der Sonne angestrahlte Fell (Stand)
- Ich strahle wie die Frühlingsanemone (Paul Pinguin)
- Lächeln wie die Burgfräuleins (Ritter)

Wir fühlen uns in die Tier- und Pflanzenwelt ein

- ich bin stark
- ich bin locker und elastisch
- ich bin groß
- ich bin rücksichtsvoll
- ich bin aufmerksam
- ich kann fliegen
- Ich bin bunt



- Ich bin frech
- Ich bin lustig usw.

Ein schöner Übungszyklus ist „ich bin der Tiger oder so...“ vorgestellt beim Symposium von Christine (mein Hospitationsbericht)

In dieses Tier hineinfühlen: was frisst das Tier, das ich darstelle – wie sieht es aus – wie bewegt es sich – was hat es für Gewohnheiten – wo lebt es – ein Lebewesen genauso wie ich das sich auf dieser Erde bewegt, mit dem wir verbunden sind

Auch die Arche Noha (vorgestellt beim Symposium von Evelyn) ist ein schöner Zyklus

### **Verbinden – Verweben**

Durch die Qigong-Übungen verbinden wir uns miteinander und werden ganz automatisch miteinander verwebt. Ich denke dass dies mit den gemeinsamen Übungen genauso funktioniert wie in unserer Gruppe in Augsburg

### **Geniessen**

Die Geschichten und Übungen müssen lustig und lebendig gestaltet sein. Wenn einmal etwas „daneben geht“, dann darf ich die Ruhe und Gelassenheit nicht verlieren. Spaß und Genuss müssen wieder „hergezaubert“ werden, sodass die Kinder nach der Qigong-Stunde entspannt, fröhlich und gestärkt nach Hause gehen können und sich schon auf die nächste Stunde freuen.

Sie sollen für die Belastungen die ihr Kinder-Alltag bereits mit sich bringt (ganz erstaunlich bereits schon im Kindergarten) gerüstet sein.

Genuss-Gefühle

- ich rieche und schmecke die Erde mit meinen Wurzeln
  - ich rieche die Blumen ganz besonders intensiv, da ich mir vorstelle dass unendlich viele Nasen auf meinem ganzen Körper verteilt angewachsen sind und ich mit meinem ganzen Körper riechen kann
  - ich kann mit meinem ganzen Körper hören da ich mir vorstelle, dass kleine Ohren auf meinem ganzen Körper verteilt angewachsen sind und ich daher auch mit meinem ganzen Körper hören kann
  - ich liege wie der Adler hoch in den Lüften
  - ich wiege mich wie die Birken
  - ich bin ganz anwesend und nehme wahr
  -
- und vieles mehr

Entspannend, Aufmerksamkeit steigernd, reinigend (Beispiele)

- Massageübungen
- Streckübungen (Genuss und Aufmerksamkeit steigernd)
- Blaue Fäden ziehen / rote Sonnen pflücken
- Zeitlupe Karussell fahren (Genuss und Aufmerksamkeit steigernd )
- Schüttelübungen
- Waschübungen
- Wie die Sonne strahlen I(Frühlingsanemone)
- Inneres Lächeln

## NACHFÜHLEN – SAMMELN - GENIESSEN

=====

## ARBEIT MIT JUGENDLICHEN

Hier kann ich auf die Seminarunterlagen von Horst Hofmann und Dieter Mayer zurückgreifen, sowie auf die Übungen von Christian Gaube.  
Es ist oft erforderlich bei Jugendlichen „aktivere“ Übungen zu praktizieren:

z.B.

- Luftballons mit Kopf oder Knien werfen (peripheres Sehen schulen)
- Mit weichen Gegenständen „kämpfen“ (Partner wegschieben)

Für Aufmerksamkeitssteigerung – Konzentration :

- Seithalte
- Kondensator
- Karussell fahren in Zeitlupe

Usw.

---

## 2 PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN IM LETZTEN JAHR

Qigong mit meiner Nichte (19 Jahre), die mit „burn out“ die Schule verließ. Sie kam immer ganz erschöpft zu mir – sie schielt sehr stark.

Nach den Übungen war sie erfrischt, fröhlich und es gab Momente in denen sie nicht schielte. Wir machten den Zyklus „der Tag geht auf“, Klopfen

Mein Bruder 2 ½ Monate auf der Intensivstation (schwere Bauchoperation) – mit Atemübungen von weit her und Lichtübungen, Fuss- und Handmassagen konnte ich ihn stärken und beleben.

=====

Ich danke Zuzana mit ihrem gesamten Team und allen Vortragenden für dieses neue Lebensgefühl, für all die schönen, lernintensiven und erlebnisreichen Wochenenden in Augsburg, für ChanMi im Riesengebirge und für das Symposium. Viel habe ich bisher gelernt und darf ich noch weiterlernen. Ich freue mich auf die nächsten Unterrichtseinheiten auf dem Weg zum Kursleiter für Erwachsene wieder gemeinsam mit Willi und auf meine zukünftigen Erfahrungen mit KiQi.

vorgelegt bei  
Dr. Zuzana Sebková-Thaller  
Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg  
Schrannenstr. 8  
86150 Augsburg

Jänner 2012