

Irmela Bischoff

Übungen aus dem Qi Gong und der Akupressur vor und zwischen Unterrichtseinheiten in der Grundschule

**Eine ausgewählte Zusammenstellung des Einsatzes von Qi
Gong und Akupressurübungen im Unterrichtsalltag der
Klasse 3A in der VS Neusäß, Am Eichenwald**



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Vorwort	1
2. Elemente zum Starten vor oder zwischen Unterrichtseinheiten	3
2.1. Einleitung der Übungen	3
2.2. Verwurzeln	4
2.3. Die fünf Sinne klären	5
2.4. Fingerspiele	11
2.5. Teller tragen	13
2.6. Der schwimmende Drache	15
2.7. Die Tagesblume	16
3. Akupressur für Kinder	18
4. Literaturverzeichnis	26

1 . Vorwort

Nach dem Motto : „Ein jegliches hat seine Zeit ...“ (siehe Prediger 3) war mein Weg zum Qi Gong vergleichbar einer Wanderung durch unterschiedliche Landschaften, ähnlich der Wege in Märchen wie „Die unendliche Geschichte“ o.ä., in verschiedene Etappen, Erkenntnisstufen und Zeitabschnitte gegliedert.

Schon als junges Mädchen fesselten mich Tai Chi und die Qi Gong Aufwärmübungen. Trotz vielfältiger sportlicher Aktivitäten zog es mich in die scheinbare Ruhe dieser chinesischen Übungen – scheinbar deshalb – weil ich zwar zu einer großen inneren Ruhe gelangte, sich jedoch während und nach den Übungen merklich viel in meinem Körper auch veränderte, es teilweise anstrengend war und ich auch mal so richtig schwitzte. Meine Ausdauer und Standfestigkeit verbesserten sich wesentlich wie auch meine Konzentrationsfähigkeit, meine körperliche und gesundheitliche Stabilität und das ausgewogene Gefühl für die Intention, Stärke und Art und Weise des körperlichen Trainings.

Der Satz „ den Geistesfrieden eines Weisen, die gesundheitliche Robustheit eines Holzfällers und die Gelenkigkeit eines Babys“ wurden für mich so sofort verständlich und gut nachvollziehbar.

Trotz jahrelangem harten Ballett – Trainings in meiner Kindheit, konnte ich nur nach langem Training und viel Mühen den Spagat machen – jetzt aber, nach dem Üben der Tai – Chi – Form machte ich spaßeshalber den Versuch in den Spagat zu gehen - und zu meiner eigenen großen Überraschung - glitt ich leicht und mühelos in diese tiefe Grätsche ! Diese Form des Mühelosen zeigte mir einen vollkommen anderen und neuen Weg auf.

Vrs. blood – sweat – and tears !!

Leider vergaß ich diese Erfahrung während meines Studiums wieder etwas, da ich zu dieser Zeit, vor allem aber auch aufgrund privater Belastungen, das Leben als etwas zu Bewältigendes, hart zu Erarbeitendes und Unnachgiebiges erlebte.

Der Wink des Schicksals führte mich nach einem Skiunfall und ausführlicher Reha, die leider nicht die erhofften Erfolge zeigte, wieder zurück zu dem , was ich ja schon erlebt hatte: „Das Biegsame und Schwache besiegt das Harte und Starke“. (Tao Te King 36). Mein Knie wollte sich nämlich auf keinen Fall abwinkeln lassen, trotz intensivstem Training, Operationen und Behandlungen.

Chinesische Mönche beobachteten die Natur und formulierten aufgrund intensivster Studien Weisheiten im sog. Tao Te King (chin. Weisheitsliteratur, ca. 2000 Jahre alt)

Aus der Beobachtung des Wassers formulierten sie folgende Weisheit : „Nichts unter dem Himmel ist weicher und biegsamer als das Wasser, und doch gibt es nichts, was besser das Harte und Starre bezwingen kann“. Ich habe gemerkt, dass ich nur dann wieder vollständig gesunden kann, wenn sowohl mein Körper wie auch meine Seele wieder weich und biegsam werden, wie das Wasser. Vor allem diese Art von Reha nach all den „Schindereien“ erschien mir auch körperlich als der letzte und einzig machbare Ausweg. Um klein anzufangen startete ich mit kleinen Qi Gong Übungen,

sowohl aus dem Bewegten, wie auch aus dem Stillen Qi Gong und blieb bis jetzt daran hängen.

Das Qi Gong berührte mich wieder von Anfang an wie zu der Zeit als ich noch ein junges Mädchen kurz vor dem Abitur war. Die innere Gewissheit, dass alles wieder gut wird, verstärkte sich durch das stetige Wachsen und Festigen meiner Gesundheit und Belastbarkeit, wie auch die Form des inneren Wachstums, die sich in einer konstruktiven inneren Gelassenheit äußerte und sich auch so die Art der Vorgehensweise in schwierigen Situationen bei mir veränderte. Auch die Lebensfreude, Konzentration und Ausdauer stellten sich wieder ein, wie damals, nur jetzt wollte ich den wiedergefundenen Schatz kultivieren, ausbauen, pflegen und auch weitergeben.

In meinem Beruf als Grundschullehrerin konfrontiert mit kleinen und großen Gesundheitsproblemen von Kindern, Konzentrationsschwächen, innerer Unruhe und Aufmerksamkeitsproblemen suchte ich auch Wege diesen Kindern kleine Hilfen an die Hand zu geben. Lern- und Arbeitssituationen selbstbewusst und gestärkt mit dem kleinen „gewusst wie“ positiv zu bewältigen.

Auf diesem langen mit Umwegen und Pausen verbundenen Weg begleitet mich stets mein lieber Mann Jürgen-Michael in großer Liebe und Zuneigung. Ihm verdanke ich auch, dass ich diesen Weg in dieser Form gehen konnte. Danke! So hat sich das Ying und das Yang in unserem Leben lebendig manifestiert, in tiefer und inniger Verbundenheit.

Danken möchte ich auch noch meiner wunderbaren Lehrerin Zuzanna Sebkova-Thaller, die mit Ihrem großen Können und Ihrem guten Gespür für den richtigen Zeitpunkt mir die Möglichkeit meines eigenen Lerntempos ließ, meinem chinesischen Arzt Dietmar Wohl, der mir vertiefteren Einblick in das chinesische Denken der TCM und den Meridianen und Akupunkturpunkten vermittelte und danken möchte ich auch den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in den Kursen wie auch „meinen“ Kindern der Klasse 3A.

2. Elemente zum Starten vor Unterrichtseinheiten oder zwischen Unterrichtseinheiten

2.1. Einleitung zu den Übungen - „wie es dazu kam ...“

In meinem Unterrichtskonzept versuche ich gezielt den Wechsel verschiedener Phasen (Spannung – Entspannung, Selbsttätigkeit – Gemeinschaftliches Arbeiten , Freiarbeit – Gelenkter Unterricht, Neues Entdecken z.B. neuen Unterrichtsinhalt einführen – Üben von bereits Bekanntem usw.) zu ermöglichen und so eine sinnvolle Anpassung und Gliederung sowohl der Themen des Vormittags, wie auch der Jahreszeit sowie Kondition der Schüler sinnvoll in einen organischen Wechsel zu integrieren.

Eines Morgens in der Freien Arbeit in meiner 3.Klasse (Alter der Kinder ca. 9 Jahre) übte ich für mich die Atemblume als meine morgentliche Aufwachübung. Mehrere Kinder entdeckten mich dabei und waren sofort daran interessiert, was ich denn da so machen würde. Ich erklärte ihnen, dass das mein Aufwach- und Fit- Programm am Morgen sei und sie gerne mit mir mitüben dürften. In kürzester Zeit scharten sich ca. 6 Kinder um mich herum und versuchten die Übung , die ich mit kleinen Anmerkungen kommentierte, selbst durch Abschauen nachzumachen.

Diese kleine Schar war so begeistert, dass sie mich baten, dem Rest der Klasse ihre neue Übung zeigen zu dürfen. Auf diese Weise waren innerhalb kürzester Zeit 25 Kinder neugierige Interessierte dieser neuartigen Entdeckung.

So begann es ...

... und die Neugier von Kindern lässt sie suchen, entdecken und wachsen ...

In der Folge übten wir, wenn sich die Notwendigkeit einer Erholungs- bzw. Fit-Pause ergab, (was sich ja während eines Vormittags des öfteren ergibt) immer wieder kleine Elemente und Übungen aus dem Qi Gong. Dieses Repertoire, das sich die Klasse 3 A der VS Neusäß, Am Eichenwald zusammen erarbeitet hat und mit Akupressur-übungen ergänzt, möchte ich hier überblicksartig darstellen.

Regelmäßig führten wir Gespräche in der Klassengemeinschaft über die Entstehung von Qi Gong, wie z.B. Mönche die Natur beobachtet haben und daraus Erkenntnisse und Weisheiten gewonnen haben, die sie in die Übungen mit einfließen ließen. Die Erzählung, dass man mit Qi Gong Übungen fit , elastische, gesund und alt werden könnte und auch die Möglichkeit konzentriert und dabei leichter Lernen könnte, waren ein großer Anreiz für die Kinder.

Wir sprachen darüber, welche Rolle der Atem, die Bewegung und der Stand spielten. Auch die Variationen des Flusses in der Wirbelsäule beim Sitzen und die Möglichkeiten, dies zu variieren und körpergerecht individuell anzupassen. Auch die Frage einer sinnvollen Ernährung und was wir trinken, wurde erörtert. (Im Zuge der Diskussion um gesüßte Getränke, Milchgetränke, Konzentrationsfähigkeit und Wasser-

haushalt) Wir erkannten schnell, wie schön und wichtig es ist in der rechten Art und Weise zu leben, mit sich, den Anderen und der Umwelt in Einklang zu sein und sich daraus auch die Notwendigkeit ergibt, sich und seine Gesundheit und seine Umwelt zu pflegen (Energiepflege). Auch dass es dem Einzelnen dabei besser ginge, da ja Körper, Seele und Geist eine Einheit darstellen und sich dies spätestens bei Streitigkeiten in der Klasse bemerkbar macht.

Zur Verdeutlichung hier Beispiel des Unterrichtsablaufes bei Problemen in der Klasse (mit Qi Gong Interventionen und Erfahrung):

- die Kinder sind mit dem entstandenen Problem beschäftigt und können sich nicht auf einen zu bearbeitenden Unterrichtsinhalt konzentrieren
- die Kinder sind unruhig
- die Kinder sind emotional betroffen und suchen nach einer Lösung
- die Kinder erkennen , dass auf dem Weg des aufeinander Achtens, es jedem Beteiligten besser geht
- die Kinder finden Formen sinnvoll mit Streit umzugehen
- die Kinder spüren die Wohltat, wenn ihr Herz in einer Auseinandersetzung nicht verletzt wird, sondern ein respektvoller Umgang mit dem Wahren der Grenzen des Einzelnen vollzogen wird
- durch die Erfahrung der inneren Ruhe und dem positiven Umgang mit sich selbst entsteht bei den Kindern auch eine andere Art und Weise des Umgangs und der Vorgehensweise bei Problemlösungen miteinander

Erst wenn Körper, Seele und Geist der Kinder im Einklang sind, ist erst dann vertieftes und sinnvolles Lernen möglich (siehe hierzu z.B. Spitzer, 2005).

So entstand im Laufe des Schuljahres eine spezifische Achtsamkeit , Konzentrationsfähigkeit, Fähigkeit sich und Andere besser zu verstehen und damit umzugehen wie auch die Pflege der eigenen Unterlagen, des eigenen Platzes, der Pflanzen, des Klassenzimmers und des angrenzenden Ganges. Auch und besonders im Kleinen zeigte sich der sorgsamere Umgang mit Büchern, Heften und der eigenen Schrift wie auch den Aufgabestellungen, die jede für sich ihre Aufmerksamkeit und ihren spezifischen „Raum“ bekam.

Unsere Gespräche wurden immer spezifischer und so kam es, dass wir anfangen Meridianverläufe an einer Meridianpuppe und am Körper selbst zu erkunden und auch Akupressur fest in unser Unterrichtsprogramm aufzunehmen.

2.2. Verwurzeln im Boden (Grundhaltung im Stehen)

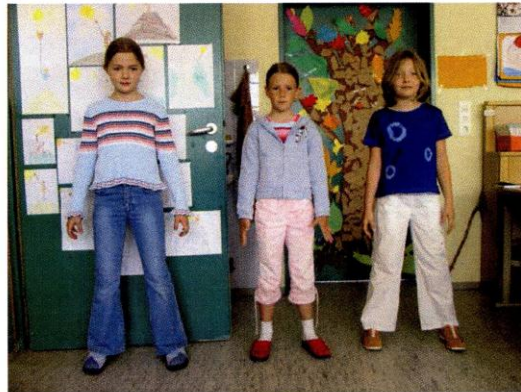
Wir begannen mit der Vorstellung eines Baumes, der durch die „Sprudelnde Quelle“ seine Wurzeln in die Erde wachsen lässt, immer tiefer bis zum Grundwasser, aus dem der Baum schöpfen kann. Der Baum steht aufrecht und fest , zieht das Wasser, seine Nahrung, aus dem Boden und zieht es die Beine hinauf hoch, am Rücken Wirbel für Wirbel entlang zum Nacken hoch bis zum höchsten Punkt (Dumai), dem Baihui, und lässt das Wasser, das der Baum nicht mehr braucht auf der Mitte der Vorderseite des Körpers (Renmai) die Beine hinunter in die Erde zurückfließen.

Mit dem Fluss des Wassers lassen wir auch den Atem fließen.

Der Stamm richtet sich auf in Richtung Himmel, mit leicht gebeugten elastischen Knien, und strebt der Sonne zu. Der Kopf ist dabei eine Verlängerung des Stammes und mit der Öffnung des Baihui kann der Baum die Sonnenstrahlen und die kosmische Energie des Himmels aufnehmen und mit einem inneren Lächeln, das sich im ganzen Körper ausbreitet genießen. Die Arme hängen locker und lassen auch einen kleinen Zwischenraum unter den Achseln.

So ist der Baum gehalten und genährt von Himmel und Erde.

Die Übung ist auch gut ausbaubar mit der Beschreibung der inneren Vorgänge (z.B. Fließen der Säfte verfolgen), hinsehen und – fühlen der Rinde, Wiegen im Wind, Äste bewegen



2.3. Die fünf Sinne klären

Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden. Durch Selbstmassage werden dabei einige Akupressurpunkte im Gesicht aktiviert. Sie wirkt erfrischend und klärend. Besonders bewährt hat sich diese Übung als Aufwachübung am Morgen vor Beginn des Unterrichts oder bei Ermüdung, wenn aber trotzdem noch die berühmte 5. und 6. Schulstunde ansteht.

- **24 – mal die Hände aneinander reiben**

Die Hände im großen Bogen vor die Brust führen, die Handflächen aneinanderlegen, so dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Das Kinn und die Fingerspitzen ein wenig in Richtung Brust wenden und kräftig im eigenen Tempo 24 mal die Hände von oben nach unten reiben. Dabei mit dem ganzen Körper mitwippen, so dass Hüfte und Kniegelenke ganz locker sind.

- **81 – mal den Rücken (Mingmen) reiben**

Die Hände auf den unteren Rücken legen und 81 – mal das Mingmen reiben.



- **24 – mal die Hände reiben**

Um möglichst viel Energie (Qi) den Übungen im Gesicht zuführen zu können, reiben wir nochmals die Hände 24 – mal . Dabei entsteht ein „magnetische“ Gefühl zwischen den Händen. Die Kinder können so gut die Lebensenergie (Qi) spüren.

- **Augen massieren**

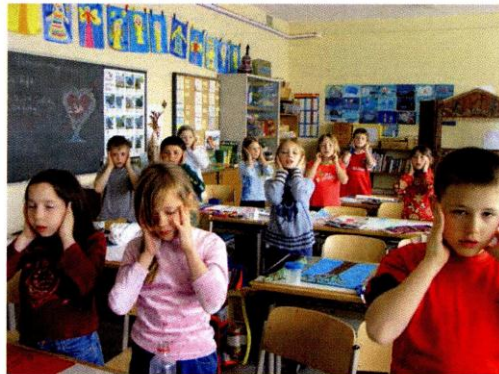
Die Aufmerksamkeit auf den Ring – und Mittelfinger legen und (Ringfinger auf die Unterlider und Mittelfinger auf die Oberlider) und 24 – mal leicht massieren.



Zusätzlich kann man auch nochmals die Hände kräftig reiben, diese auf die Augen legen und die entstandene Energie durch die Handherzen (Laogog – Punkte) den Augen zukommen lassen. (Diese Einzelübung ist sehr beliebt bei den Kindern, wenn sie länger gelesen oder geschrieben haben). Die Augen sind die „Öffner“ von Leber und Gallenblase.

▪ Ohren massieren

Zeigefinger und Mittelfinger sind leicht gespreizt und liegen hinter den Ohren. Jetzt 36x massieren. Im Anschluss können die Kinder die Ohren auch noch kräftig vom Ohrfläppchen aus am äußeren Rand hoch, dann den inneren Rand hinunter massieren und mit dem Zeigefinger im Inneren „bohren“ – dann mit einem „plopp“ schnell die Finger aus den Ohren ziehen. So werden sehr viele Meridianpunkte massiert und es entsteht ein Gefühl der Wachheit. Die Ohren sind die „Öffner“ von Niere und Blase.



- **Nase massieren**

Die Daumenballen je an die Nasenflügel seitlich anlegen und 36x locker hinauf zur Stirn Und zum Kinn hinunter gleiten lassen. Die Nase ist der „Öffner“ von Lunge und Dickdarm.



- **Mund massieren**

Die Zeigefinger mit der Außenkante je über die Oberlippe und unter die Unterlippe legen und parallel horizontal nach innen und außen massieren. Es entsteht so auch ein anderen Zugang für die Kinder zu ihrem Mund und zum sprechen. Der Mund ist der „Öffner“ von Milz und Magen.



▪ Zunge kreisen

Die Zunge zwischen Lippen und Zahnfleisch je 9x in jede Richtung kreisen. Diese Übung gefällt den Kindern immer sehr gut. Wenn bei der Übung Spucke entsteht, teilen wir diese im Mund in drei Teile auf und schlucken sie als „Goldwasser“ hinunter. Auch im Zusammenhang mit Sprechübungen ist diese Übung gut zur Auflockerung der Zunge und Vorbereitung zu Artikulation. Die Zunge ist der „Öffner“ von Herz und Dünndarm.

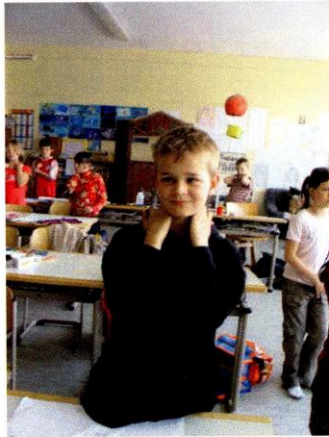


▪ zum Abschluss „Haare Kämmen“ und „Ausklöpfen“

Nun reiben wir die Hände erneut wie zu Beginn und massieren mit den Fingern unseren Kopf, streifen mit den Fingern den Kopf von der Stirn über das Haupt zum Nacken hin aus,



Reiben den Nacken am „Windteich“, am „Großen Wirbel“ und anschließend ausführlich die „Schulterbrunnen“.



Wir reiben die Hände noch einmal kräftig, um dann mit der entstandenen Energie unser Mingmen aufzufüllen. Jetzt kommt der absolute Lieblingsteil der Kinder: Ausklopfen.

Wir klopfen im gleichen Rhythmus den Po hinunter an den Beinen zum kleinen Zehen, holen dann Energie aus dem Boden in die „Sprudelnde Quelle“ und klopfen an den Innenseiten der Bein hoch bis zum Unterbauch. Dies machen wir insgesamt 3x. Jetzt sind die Arme noch an der Reihe. Wir klopfen von der Handaußenseite den Arm von unten nach oben außen vorsichtig hoch und ab der Schulter in der Innenseite der Arme nach unten zu den Handherzen. Dies machen wir insgesamt 3x.



Anschließend reiben wir noch sanft die Hand-, Finger- und Ellenbogengelenke, sammeln die Energie in unser Dantien ein, stellen uns eine Schatz - Perle vor, die uns den Tag über immer Energie gibt und Bedanken uns.

Nach dieser Übung sind die Kinder fit, wach und ruhig, um die Arbeit des Tages zu beginnen bzw. fortzusetzen. Beim Haare kämmen werden viele Akupressurpunkte am Kopf angesprochen und beim Ausklopfen recht und links an der Wirbelsäule und Beinen entlang werden die langen Yang – Meridiane aktiviert und an den Beinen hoch die langen Yin – Meridiane. Entsprechend verhält es sich auch bei den Armen : an der Oberseite hochklopfen aktiviert die kurzen Yang – Meridiane und an der Unterseite hinunterklopfen aktiviert die kurzen Ying – Meridiane.

Selbst eine Schülerin, die normalerweise unter Kreislaufproblemen und starker Müdigkeit litt, wurde von mal zu mal wacher. Sie bezeichnet diese Übungen mittlerweile als ihr Fit – Programm und macht die Übungen auch selbstständig zwischendurch, wenn sie merkt, dass sie müde wird.

2.4. Fingerspiele

Die Chinesen sagen, ein berühmter Vertreter dieser Richtung ist Meister Wang, dass bei Fingerübungen nicht nur Kraft und Beweglichkeit der Hände, sondern die Gesundheit des ganzen Körpers wie auch die geistige Aktivität gefördert wird.

Auch Forschungen aus dem Westen kommen zu dem Ergebnis, dass die Hand z.B. in den motorischen Anlagen einen erheblich größeren Teil in der Großhirnrinde einnimmt, als der gesamte Rumpf.

Gut verdeutlicht wird dies an folgender Darstellung:



(aus : Susan A. Greenfield: Reiseführer Gehirn, Berlin, 1999)

Es zeigt die Rekonstruktion des menschlichen Körpers entsprechend dem corticalen Raum, der der Bewegung des jeweiligen Körperteils gewidmet ist. Wie man sieht, dienen die meisten Hirnzellen im motorischen Cortex dazu, Mund und Hände zu kontrollieren.

In Untersuchungen des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin in Köln ist man auf ähnliche Ergebnisse gestoßen. Sie bestätigen, dass Fingerübungen nicht nur Finger mobilisieren, sondern Körper und Geist fit halten. Die Durchblutung der Gehirnmasse wird erhöht und dadurch die Merkfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis und die Lebenserwartung verbessert. Sogar auf die Sprachentwicklung bei Kindern sollen Fingerbewegungen großen Einfluss haben (vgl. hierzu insgesamt Schmid-Neuhaus et al., 2001)

Drei solcher Fingerübungen möchte ich kurz erläutern:

▪ **Däumchen und alle anderen Finger drehen“**

Die Fingerkuppen berühren sich jeweils, also Daumenkuppe auf Daumenkuppe etc. und anschließend drehen sich die Finger der Reihe nach jeweils umeinander. Die Finger sollen sich dabei nicht berühren und die Finger, die gerade nicht „dran“ sind, bleiben zusammen.

▪ **Strickleiter**

Der linke Daumen berührt den rechten Zeigefinger; der rechte Daumen ist unterhalb, der linke Zeigefinger oberhalb der Berührungsstelle. Die Finger bilden ein S. Dann wechselt die Berührung und der rechte Daumen kommt nach oben zum linken Zeigefinger, die beiden anderen Finger lösen sich, kommen nach oben und berühren sich wieder usw.. Wenn dieser Ablauf gut funktioniert, können die Kinder auch der Reihe nach dasselbe mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger und Daumen und Kleiner Finger ausprobieren.



▪ Schmetterling

Beide Hände werden wie zum Gebet aneinandergelegt und die Finger leicht gespreizt.

Zunächst wird der Kleine Finger der rechten Hand vor den Kleinen Finger der linken Hand dann hinter den Kleinen Finger der linken Hand gelegt.

Danach der Ringfinger jeweils vor und hinter den Ringfinger etc., bis alle Finger in den Paaren umeinander herum bewegt wurden.



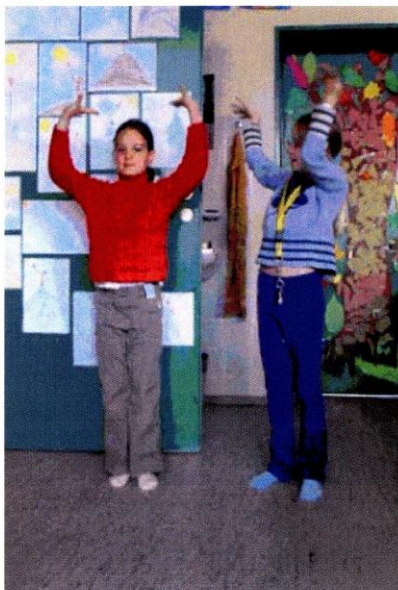
2.5. Teller tragen

Teller tragen lieben die Kinder. Zu Beginn war es für viele Kinder recht schwer den imaginären Teller auch mit der Hand zu tragen, die sie weniger benutzen. Besonders stolz waren die Kinder, die sogar gleichzeitig mit beiden Händen diese Übung ausführen konnten.

In der Ausgangshaltung stehen wir verwurzelt, nehmen den rechten Arm mit der Hand nach hinten gedreht nach hinten hoch und führen den Arm, der sich allmählich im Ellenbogen beugt, vor dem Körper ansteigend bis über die linke Schulter. Hier ist der höchste Punkt erreicht und wir beschreiben mit dem Arm hinter dem Kopf einen Halbkreis und sinken zu unserem Ausgangspunkt zurück. Nun beschreiben wir einen kleinen Kreis nach hinten unten. So entsteht oben und unten jeweils ein imaginärer Kreis beschrieben durch die Hand, die sich insgesamt wie eine Acht bewegt.



Dieselbe Bewegung können die Kinder dann mit dem anderen Arm ausführen oder auch mit beiden Armen zusammen.

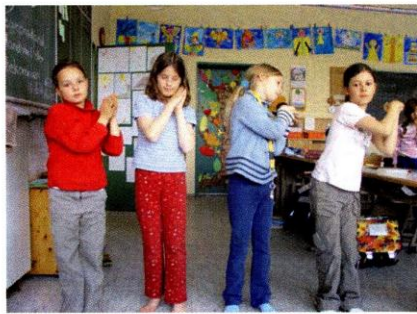


2.6. „Der schwimmende Drache“

Diese Übung schließt sich optimal an das Tellertragen an und ist von den Kindern heiß geliebt. Sie stärkt den Milz-Funktionskreislauf und reguliert das Nieren – Qi. Sie gilt als daoistische Grundübung.

Die Wirbelsäule ist dabei so gelenkig wie die einer Schlange bzw. Drachens. Wir stellen die Fersen aneinander und falten die Hände in Brusthöhe. Nun beginnen wir langsam die Hände nach links oben zu führen und beschreiben dabei einen Kreis über den Kopf auf die rechte Seite hin. Dort angekommen führen wir die gefalteten Hände vor der Brust wieder auf die linke Seite und anschließend auf Bauchhöhe auf die rechte Seite zurück und danach auf Kniehöhe auf die linke Seite. Dann auf Bauchhöhe auf die rechte Seite und auf Brusthöhe auf die linke Seite. Nun beginnt die Übung wieder von vorn.

In unsere Vorstellung beschreiben wir dabei eine dreifache Acht. Dies wird insgesamt 9 mal bzw. das vielfache von 9mal wiederholt. Der Blick folgt dabei immer den Fingerspitzen. Die Übung stärkt auch den Stand, die Wirbelsäule, die Atmung und auch die Konzentration.



2.7. Die „Tagesblume“

Die Tagesblume und deren Tiefe erlebten die Kinder erst so richtig, als endlich der lang ersehnte Frühling begann. Das Wachstum, die Aufnahme der Nahrung aus dem Boden, das Stecken und Ausdehnen mit den Armen zum Licht hin vertiefte die Vorstellung von Wachstum und gedeihen.

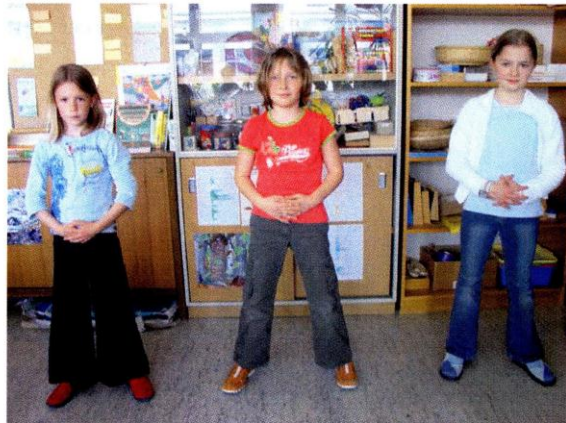
Die Kinder stehen schulterbreit mit der Vorstellung von Verwurzelt sein. In Brusthöhe falten wir die Hände. Alles beginnt im Herzen.



Aus dem Herzen treibt die Tagesblume ihre Wurzeln nach unten. Die Handballen entfernen sich voneinander, die Wurzeln verzweigen sich, und wir folgen ihr in die Hocke, ohne dass sich die Fersen heben. Die zwei Hand-Wurzeln sammeln über dem ganzen Erdball Nahrung. Sie folgen dem Weltkreis nach hinten bis hinter die Fersen und begegnen sich dann nach Beschreibung eines Halbkreises wieder vorn. Dort formen sie eine Knospe – erst mit den Fingerspitzen, dann den Fingern, den Handflächen und schließlich mit den Handballen. Der Stengel wächst und gleichzeitig richten sich die Kinder auf. In Herzhöhe öffnet sich die Knospe, der innere Kern der Blüte wird sichtbar, was am Gesichtsausdruck erkennen kann – die Hände trennen sich, streben zur Seite und dann nach oben. Dort falten sie sich ineinander, strecken sich zum Himmel und die Blüte sieht durch ihre eigenen Blätter zur Sonne.



Dann lässt sie sich vom Wind leicht nach vorn und hinten beugen. Die Wirbelsäule wird dabei ganz elastisch, ähnlich wie bei der Schlange, bewegt. Anschließend teilt sie ihre Blätter, beschreibt einen Halbkreis zurück und faltet schließlich die Hände wieder vor dem Herzen. In einer kurzen Zeit der Sammlung lässt sie alles reifen, womit auch schon der Keim für die nächste Blume gelegt wird. Vier mal keimt und wächst die Tagesblume.



Das Bild der wachsenden Blume, der Pflanze, die langsam fassbar und lebendig wurde, wirkte sich auch deutlich auf die Wahrnehmung der Kinder in Hinsicht der Pflanzen in der Natur aus. Genau studierten sie bei Bäumen den Stamm, die einzelnen Zweige und kleinste Verzweigungen und den Blatt- und Blütenansatz im Frühjahr. Speziell im Kunstunterricht machte sich diese Beobachtung der Kinder deutlich sichtbar. Die gemalten Bäume waren nicht mehr nur ein brauner einfarbiger dicker Balken mit einem grünen Ball als Blätterkrone darüber dargestellt, sondern mit viel Ausdauer und Liebe zum Detail entstanden kleine fast „lebendige“ Bäume auf den Blättern der Malblöcke! Phantastisch!



3. Akupressur

Wenn die Kinder unter Befindlichkeitsstörungen wie Bauchweh, Kopfschmerzen, Unruhe oder Husten leiden, hat sich bei uns in der Klasse 3A die Eigenbehandlung mit Akupressur hervorragend bewährt. Aus dem Buch : „Akupressur für Kinder“ von Dr.S.Tempelhof suchen sich die Kinder mittlerweile selbstständig die entsprechenden Punkte mit Anleitung zusammen und wenden die Akupressur auch selbstständig an.

Voraus gingen dieser zur Routine gewordene Praxis ausführliche Gespräche, das Studium der Meridianverläufe, gemeinschaftliche Übungseinheiten oder eine kleine „Behandlung“ von mir an dem „kleinen Patienten“. Ich möchte anhand von drei „Krankheitsbildern“ Möglichkeiten zur Selbsthilfe aufzeigen

Husten

Husten ist ein Begleitsymptom vieler Erkrankungen. Der Husten soll eingedrungene Fremdkörper, Bakterien, Viren, Schleim und Gase aus der Luftöhre entfernen. Die Akupressur kann auf Husten regulierend wirken.

Lunge 5 (Moorsee am Fußpunkt)

Ort : bei gebeugtem Ellenbogengelenk in der Mitte der Ellenbeuge, außenseitig neben einer fühlbaren Sehne

Druckart: drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute

Lunge 7 (Reihe von Lücken)

Ort : an der daumenseitigen Innenfläche des Unterarms, ca. zwei Querfinger von der Handgelenksbeugefalte entfernt

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute

Niere 27 (Versammlungshalle der Einflussnahem), Endpunkt des Nierenmeridians

Ort : zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein , 2 Zoll seitlich der Mittellinie

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute

Magen 13 (Tür des Qi)

Ort : am Unterrand des Schlüsselbeins ungefähr mittig

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute

Tubinazone oberes Schulterblatt

Ort : zwischen den oberen zwei Dritteln des Schulterblattes und der Wirbelsäule

Massageart : mit den Fingerkuppen mehrerer Finger recht und links gleichzeitig in
Längsrichtung der Wirbelsäule auf- und abreiben, auch über das
Schulterblatt hinaus

Massagestärke : kräftig

Massagedauer : ca. 1 Minute

Tubinazone zwischen den Brustwarzen

Ort : Verbindungslinie zwischen den Brustwarzen

Massageart : von der Mittellinie gleichzeitig mit dem Daumen nach außen in Richtung
Brustwarzen streichen

Massagestärke : kräftig

Massagedauer : ca. 1 Minute

Tubinazone Nacken

Ort : im Bereich des Nackens rechts und links neben der Wirbelsäule vom Haaransatz bis zum Übergang der Halswirbelsäule

Massageart : mit zwei Fingern recht und links neben der Wirbelsäule vom Haaransatz hinunter zum Brustsäulenübergang streichen

Massagestärke : leicht

Massagedauer : ca. 1 Minute

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Herz 7 (Straße zur Heiterkeit)

Ort : Innenseite des Handgelenks an der Beugefalte auf der Seite des kleinen Fingers, in der Vertiefung zwischen zwei fühlbaren Sehnen.
Das Handgelenk sollte leicht gebeugt werden

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : sanft

Druckdauer : ca. 1 Minute auf jeder Seite

Leber 2 (Der Zwischenraum des Gehens)

Ort : am Fuß leicht oberhalb der Zwischenzehenfalte zwischen Großzehe und zweiter Zehe

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute auf jeder Seite

Magen 44 (Innere Vorhalle)

Ort : am Fuß leicht oberhalb der Zwischenzehenfalte zwischen zweiter und dritter Zehe

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute auf jeder Seite

Dickdarm 4 (Vereinte Täler)

Ort : Erhöhung, die bei leicht aneinandergelegtem Daumen und Zeigefinger am Ende Der Daumen-Zeigefinger-Falte erscheint. Zur Behandlung wird der Daumen leicht abgespreizt ; dabei in Richtung Handfläche vom Daumen weg drücken!

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute auf jeder Seite

Kopfschmerzen

Blase 10 (Säule des Himmels)

Ort : am Nacken leicht innerhalb des unteren Haaransatzes rechts und links neben der Halswirbelsäule

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute beidseitig

Dickdarm 4 (vereinte Täler) - s.o.

Leber 3 (Die mächtige große Straße)

Ort : zwischen dem Mittelfußknochen der Groß- und der „Zeigezehe“ in einer Vertiefung ca. 1,5 Zoll oberhalb des Grundgelenks

Druckart : drücken

Druckstärke : leicht

Druckdauer : ca. 1 Minute

Dünndarm 3 (Der hintere Wasserlauf) - zur Klärung und Stärkung der geistigen Kraft

Ort : an der Außenseite des kleinen Fingers; bei Beugung des kleinen Fingers in der 2. Falte von oben gesehen - an der Grenze von „weißem zu rotem Fleisch“

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : mittel

Druckdauer : ca. 1 Minute

Gallenblase 21 (Schulterbrunnen) – Nacken und Schultern entlasten

Ort : in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter – gut auffindbar wenn man die Rechte Hand über Kreuz an der linken Seite des Halses vom Kopf zum Nacken führt und soz. auf dem Nacken auftrifft (am besten mit der Mittelfingerkuppe spürbar - siehe auch Bild Thema : Schulterbrunnen)

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : mittel bis fest

Druckdauer : 1-2 Minuten beidseitig

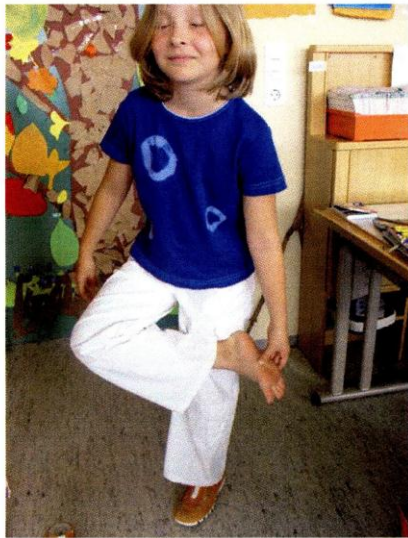
Niere 1 (Sprudelnde Quelle) - bei Gesichtsröte

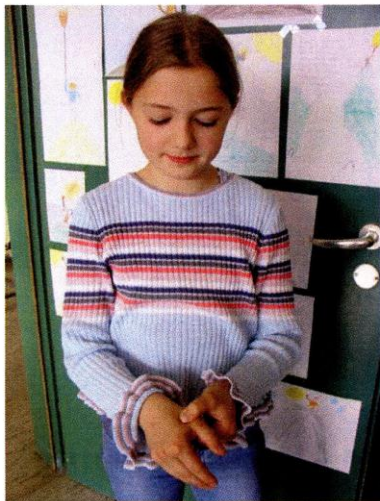
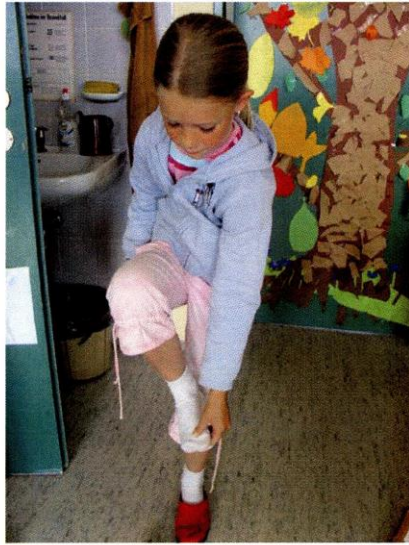
Ort : in der Vertiefung vor dem Vorfußballen, ungefähr in der Mitte bis zum vorderen Drittel der Fußsohle

Druckart : drücken und kreisen

Druckstärke : leicht bis mittel

Druckdauer : 1-2 Minuten





Abschließende Bemerkung zu Übungen und Akupressur :

Die Behandlung verschiedener Krankheitsbilder sollte nur in leichten Fällen erfolgen, sie ersetzen jedoch keinesfalls den Arztbesuch bzw. in Notfällen die schnelle Verständigung des Arztes!

Literaturverzeichnis:

- Allgaier, D. u.a.: Gute Haltung tierisch stark, München, 1997
- Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers , München, 2004
- Connelly, D.: Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der fünf Elemente, Heidelberg, 1994
- Greenfield, S.: Reiseführer Gehirn, Heidelberg, 1999
- Hackl, M.: Jung und schön mit Hui Chun Gong, München, 2002
- Hartmann, F.: Qigong für Musiker, Mainz, 2004
- Hemper, C.: dtv-Atlas Akupunktur, München, 2001
- Mayer-Allgaier, D. u.a.: Qigong und Akupressur & Selbstmassage, Stuttgart, 2001
Kursbuch und Handbuch „Ins Reich der Mitte“
- Redl, F.: Die Welt der Fünf Elemente, Waidern, 2002
- Schuhmacher, S.: Chinesische Weisheiten, München, 2004
- Sebkova-Thaller, Z.: Wurm im Apfel, Qigong für Kinder ab dem Kindergartenalter, Markt Berolzheim, 1998
- Sebkova-Thaller, Z.: Ich breite mein Lächeln aus, Qigong und MS, Markt Berolzheim, 1999
- Sebkova-Thaller, Z.: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht, Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter, Markt Berolzheim, 1998
- Schmid-Neuhaus et al. : Qigong – Akupressur und Selbstmassage, Stuttgart, 2001
- Spitzer, M.: Was Hänschen nicht lernt, lernt später Hans. Interview in doin' fine, März/ April 2005, S. 48ff.
- Taniguchi, M.: Das Gesetz des Herzens, Freiburg, 1998
- Tempelhof, S.: Akupressur für Kinder, München, 2002
- Wang: Meister Wangs Fingerspiele, Köln, 2002
- Wing, R.: Der Weg und die Kraft, Tao-te-king, Augsburg, 1999
- Worsley, J.: Was ist Akupunktur, Saarbrücken, 2000