

„Bärenstark und fähig“

Qigong als Mittagsangebot für 9-12jährige
in der Schule



Ausbildung zur Kursleiterin „Qigong für Kinder“
bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Abschlussarbeit von

Monika Bohley
Weidrichstraße 2
65795 Hattersheim
MCh.Bohley@t-online.de

Inhalt

1.	Mein Weg zum Kinder-Qigong: Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.....	1
2.	Der Beginn meines ersten Kurses: Ich springe hinein E-mail an SchülerInnen und Eltern..... Zielsetzung..... Stoff- und Ideensammlung.....	3 4 5
3.	Kurselemente: Durchführung und Reflexion Von der Vielfalt zum Wesentlichen / Mitschwingen	
3.1.	Qigong kennenlernen: bewegen - stehen - spüren Nachklang: Reflexion und weitere Planung.....	7 9
3.2.	Bärenstark und federleicht: Bär und Storch..... Nachbereitung: Bewegung bewusst machen..... Führen und loslassen Struktur nach den Wandlungsphasen	10 12
3.3.	Die Bäuerin: Massage und Entspannung	13
3.4.	Katze und Tiger: geschmeidig und kraftvoll..... Nachbereitung: ein ritualisierter Ablauf unterstützt Unterscheidung Qigong - Bewegungsspiele..... Anwendung von Qigong-Prinzipien	14 15
3.5.	Der kleine Adler lernt das Fliegen: Für Standfestigkeit und Mut	16
4.	Und so ging es weiter: Ausschreibung als freiwillige Arbeitsgemeinschaft Ausblick Rückmeldungen	17 18
5.	Mein pädagogisches Anliegen	19
6.	Verwendete Literatur	20

1. Mein Weg zum Kinder-Qigong

Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.

Damals wohnte ich noch in Mittelfranken, in Neustadt an der Aisch. Mehr durch Zufall fand ich im Frühjahr 2001 auf dem Tisch im Lehrerzimmer meiner Schule einen Prospekt „Kinder bewegen die Welt“. In Bad Windsheim sollte ein erstes Symposium zum Thema „Qigong mit Kindern“ stattfinden. Bild und Titel sprachen mich spontan an und ich beschloss, Kontakt zu Dr. Zuzana Sebkova-Thaller aufzunehmen und mich über den Kongress und die Möglichkeit einer Ausbildung zu informieren. Ich hatte kurz zuvor eine vertiefende Fortbildung in der Montessori-Pädagogik und die Ausbildung zur Religionspädagogin begonnen und so kam mir sehr entgegen, dass „Qigong mit Kindern“ auch im Baukastensystem gelernt werden konnte. Ich wollte einfach beginnen, vor allem weil ich spürte, dass es mich selbst auf meinem Qigong-Weg weiter bringen würde. Ich war auf der Suche nach einem „roten Faden“, nach Orientierung und Vertiefung meiner eigenen Praxis.

Diese begann mit dem Erlernen des Tai Chi Ch'uan im Jahr 1990. Nach vielen Jahren Körperarbeit hatte ich zunächst zwei Jahre Aikido praktiziert und war nach einem Unfall auf der Suche nach sanfteren Bewegungsmöglichkeiten. Ich fuhr einige Monate lang wöchentlich nach Würzburg in das Haus Benedikt zum Tai Chi, manchmal auch zum Meditieren. Mit einem Schulwechsel und dem damit verbundenen Umzug wurde der Weg zu weit, gleichzeitig eröffnete sich mir die Möglichkeit, in Nürnberg weiter die Yangform zu erlernen und mit Qigong zu beginnen. Meine Lehrer waren Ji-Ming Zhang (Tai Chi) und Dr. Günter Knöferl (Körperarbeit und Qigong). Ich erlernte eine Fülle verschiedener Übungen, vor allem durch Nachahmung, las zum Teil die Hintergründe in Büchern nach, trainierte phasenweise mit Eifer. Ich wollte aber noch mehr verstehen, mein westlicher Geist suchte nach Erklärungen, nach Orientierungshilfen. Es fiel mir auch schwer, alleine kontinuierlich zu üben, die zeitlich festgelegte Gruppe gab mir Halt und Energie. Ich brauchte einen Rahmen.

Die Ausbildung sollte mir Motivation und Ausdauer zum Durchhalten geben und mein Bedürfnis nach Ordnung befriedigen. Denn ich suchte nach einer Struktur, einem Raster, um die vielen Übungen, die ich nach Anleitung durchgeführt hatte, einordnen und so besser speichern zu können.

Mit Elan fing ich an. Das Symposium war beeindruckend. Von den Inhalten zehre ich noch heute. Die Ausführungen im Tagungsband sind so dicht, dass ich immer wieder Neues entdeckte. Besonders bereichernd fand ich, dass sich mir durch die Ausführungen von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller auch ein neuer spiritueller Zugang zum Qigong aus christlicher Sicht eröffnete.

Private Veränderungen, der damit verbundene Umzug nach Hessen, ein Schulwechsel an die Montessori-Schule Hofheim, viel Arbeit an meinem neuen Arbeitsplatz und das Bedürfnis, zuerst in meinem neuen Lebensumfeld Wurzeln schlagen zu wollen, führten dazu, dass ich erst im dritten Ausbildungszyklus 2004/2005 beschloss, mich verstärkt in die Theorie zu vertiefen und auch die Prüfung zu absolvieren.

Diese Phase war für mich die schönste. In der sehr aufgeschlossenen und lebendigen Gruppe bekam ich viel Auftrieb, durch die gemeinsame Zielorientierung Energie zum Durchhalten, auch für häusliche Übungen.

Ich hatte bisher in der Schule mit den Kindern immer wieder einmal (wenn ich ruhig genug war oder wenn ich es selbst brauchte) im Sitzkreis Übungen durchgeführt, die ich bei Horst Hofmann kennen gelernt hatte, ebenso im Sportunterricht häufig „Qigong zu zweit“ praktiziert (u.a. Massagen bei der „Bäuerin“ oder beim „Pizzabacken“, Bewegungsspiele mit meditativen Elementen und Körperübungen)

Nun beschloss ich, in der Mittagspause kontinuierlich „Qigong für Kinder“ an unserer Schule anzubieten und dies als Abschlussarbeit zu dokumentieren.

Beim Wochenende mit Dieter Mayer („Qigong als Grundlage für östliche Kampfsportarten“) war mir die inhaltliche Idee dazu gekommen. Denn als Lehrerin in einer jahrgangsübergreifenden Klasse 4-6, also mit 9 bis 12-jährigen Kindern, bekam ich eine Fülle von Anregungen für diese Altersklasse. Ich wollte schwerpunktmäßig die „Spiele der Tiere“ thematisieren. So hatte ich einen Rahmen und eine Orientierung, konnte Einzelelemente vertiefen und Zyklen übernehmen oder adaptieren, die ich bei Zuzana und anderen LehrerInnen kennen und schätzen gelernt hatte.

So stellte ich mir meine Planung zumindest vor. Allerdings sah in der Praxis vieles anders aus.

Im Folgenden möchte ich zunächst den Start und den Verlauf der ersten Stunden dokumentieren und gleich ergänzen durch Überlegungen, die sich aus der Rückschau entwickelten.

In der Montessori-Schule Hofheim (Grundschule und integrative Gesamtschule) gibt es derzeit 2 gemischte A-Gruppen (1. bis 3. Jgst), 2 gemischte B-Gruppen (4.-6. Jgst.), 3 gemischte C-Gruppen (7.-9. Jgst) und eine Abschlussklasse (10.Jgst.). Ich wollte eine feste Qigong-Gruppe zunächst nur für die B-Gruppen anbieten, inzwischen kommen aber auch C-Schülerinnen und jederzeit sind neue TeilnehmerInnen herzlich willkommen.

2. Der Beginn

Februar 2005 / 2. Halbjahr. Jetzt fange ich an.

Kurzentschlossenes Info an die Eltern der B-Gruppen (4.-6.Jgst) per **e-mail**:

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

im kommenden Halbjahr werde ich für Kinder der B-Gruppen wöchentlich am Mittwoch in der großen Pause von 12.00 Uhr bis 12.30 Uhr in der Cafeteria

„Qigong mit Kindern“ anbieten unter dem Motto

„Bärenstark und federleicht“

Kommt zum Schnuppern am Mittwoch, dem 16.2.05, pünktlich um 12.00 Uhr!
Erst danach legen wir die Gruppe fest.

Ich freue mich auf euch! Monika Bohley

Was ist Qigong? (Aussprache „Tschigong“)

Qigong ist vor mehr als 2000 Jahren in China entstanden. Chinesische Kaiser praktizierten Qigong, um ihre Jugend und Gesundheit zu erhalten.

Qigong kann man mit „Pflege der Lebenskraft“ übersetzen.

Qi heißt Lebenskraft oder Lebensenergie, Gong heißt Pflege, Arbeit, auch Zeit oder Weg.

Qigong-Übungen dienen der Stärkung der Lebenskraft und der Förderung der Harmonie körperlicher und seelischer Bewegungen.

Qigong ist uraltes Erfahrungswissen. Nach einer Legende entstand das Qigong durch Orientierung an der Schönheit und Kraft von Tierbewegungen. Durch Beobachtungen der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt wurde Qigong entwickelt. So werden im Qigong viele Formen und Bewegungen aus der Natur nachempfunden und nachgestaltet: Wir verwurzeln uns wie ein Baum, sind flink wie die Äffchen oder wachsam wie der Adler.....

Qigong umfasst dabei Elemente von Gymnastik (Dehnen und Bewegen) und autogenem Training (bewusstes Atmen und Vorstellen) auf einer medizinischen Grundlage. Es sind im wesentlichen Entspannungs- und Konzentrationsübungen, die die Gesundheit fördern, Stress abbauen helfen und der Beweglichkeit, der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung dienen.

Es gibt ganz einfache, kleine Qigong-Übungen und sehr lange und schwierige, wie das Taijichuan. Manche Übungen sind still, langsam, manche schnell oder kraftvoll.....

Ganz besonders aber machen sie - vor allem mit Kindern - Spaß!

Seit etwa 20 Jahren hat sich Qigong im Westen weiterentwickelt. Inzwischen gibt es auch medizinische Studien mit Schulkindern, die gezeigt haben, dass sich Qigong positiv auf das Wohlbefinden von Schülern und Lehrern, auf Klassenklima, Entspannung, Konzentrationsfähigkeit, Offenheit und Lebensfreude auswirkt. Eine Reihe von Schulen hat Qigong schon in den Schulalltag integriert.

Neben der Kräftigung, der Förderung der Beweglichkeit und der Unterstützung von Entspannung und Konzentration ist es mein Anliegen, den Kindern ein Gefühl für eine natürliche Haltung und fließende Bewegungsabläufe zu vermitteln. Ich möchte über Freude an der Bewegung dazu verhelfen, ein Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln oder es zu erhalten und so einen Weg aufzeigen, neben dem Körper auch die Persönlichkeit zu stärken.

Ich bin damit einverstanden, dass mein Sohn / meine Tochter.....
Gruppe B-..... am Angebot „Qigong mit Kindern - Bärenstark und federleicht“
in der Mittagspause teilnimmt. Name:.....Unterschrift:.....

Am Tag zuvor eine einzige Rückmeldung, noch einmal Infos an die Kolleginnen und an meine eigenen Schüler am Morgen.

Die Spannung bleibt bis zur Mittagsstunde. Wie viele werden kommen?

Die Ziele für die ersten beiden Schnupperstunden liegen fest. Ein paar Musikstücke liegen bereit. Zur Sicherheit.

Ebenso eine Auswahl verschiedener Übungen für die Vorbereitung, als Partnerübungen und den Abschluss. Das Grundgerüst ist wichtig, dazwischen ist viel Platz für Improvisationen. Viele Alternativen. Genauer weiß ich einfach noch nicht. Ich springe hinein.

Meinen Gong nehme ich mit.

Ein Tuch und Gegenstände für die Mitte? Mal schauen!

Zeit: 30 Minuten maximal

Zielsetzung:

- Leitziele:**
1. **Unterstützung von Entspannung und Konzentration**
die Aufmerksamkeit schulen
Harmonie körperlicher und seelischer Bewegungen
Ausgleich von Spannungen/Schwächen
 2. **Freude am Körper und seiner Bewegung**
Kräftigung des Körpers
Förderung der Beweglichkeit
ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln
natürliche Haltung anbahnen
Stärkung der Persönlichkeit

Ziele der Einführungsstunden für Qigong in der Mittagspause:

- Grobziele:**
1. **Erstes Kennenlernen von Qigong**
Einblick in verschiedene Elemente des Qigong:
Sammlung - Bewegung - Ruhe
kleine Theorie
erste Erfahrung mit Qi
Einführung/Erprobung einer Grundstruktur/Rahmen
 2. **Die Aufmerksamkeit auf den Körper und seine Bewegung lenken**

Stoff- und Ideensammlung

Vorbereiten: evtl. Kehren, Lüften
Musik, CD-Spieler, Mitte, Klangschale

1. Ankommen/Einstimmung (insgesamt möglichst nicht länger als 5 Minuten)

	Was?	Wie? Warum?
12.00-12.05	Sitzen im Kreis, Mitte	Begrüßung: Nie Hau - Guten Tag
	Klangschale: dem Ton lauschen	zur Ruhe kommen, Sammlung Lausche dem Ton der Klangschale, lass' den Ton durch deinen Körper wandern, bis er einen Platz zum Verweilen findet... Augen auf.....wir lächeln uns an
alternativ bei großer Unruhe	Musik und Bewegung	wir laufen durch den Raum zur Musik. wenn die Musik stoppt, begrüßen wir uns auf chinesisch: Nie Hau
		oder: Tierzirkus, Bewegung nach der Musik
	je nach Alter der Teilnehmer	oder: Power-Gymnastik: Hüpfen, Laufen, Spurten, Einbeinstand, Hampelmann (vgl. Horst Hofmann)
12.10	Kreis: Zielangabe	Wir machen miteinander QiGong... Wir wollen uns wohlfühlen lächelnentspannen und unsere Kraft spüren ...immer stärker werden...
Weitere Ideen	verschiedene Koordinierungs- und Bewegungsspiele aus dem Kurs (v.a. Dieter Mayer)	„Bullozer-Spiel“ - 2 Gruppen Bewegung zulassen, Aufmerksamkeit schulen „Kopf ab - Fuß ab“ - Besen im Kreis (ebenso: Schuh oder Handschuh am Seil) u.a.
	Ich lege mir zusätzlich eine Reihe von Bewegungsspielen aus dem Sportunterricht zu-recht (vorsichtshalber!)....	Versteinern, verzaubern Musik und Stopp Ein Körperteil führt

2. Vorübungen (Jeweils mit „spiegeln“, d.h. die Kinder machen nach, was vorgemacht wird)

	Was?	Wie? Warum?
12.10-12.15	Einschwingen (Arme locker um den Oberkörper, dieser dreht sich mit)	Lockern, Spannung abbauen, Meridiane aktivieren
	Schulternklopfen (Arme schwingen, lose Fäuste auf Schulter/Nierenbereich)	Stimulation Schulterbrunnen und Mingmen
Aktivierung	Meridiane ausklopfen	jeder bei sich - Verlauf siehe Lit. ASS Bewusstsein und Qi werden gelenkt
evtl. später auch:	rhythmisches Ausklopfen	zur Musik - gezielte Akupunkturpunktmassage (G.Schöller)
	Dehnübungen	Seithalte: Arme hoch und zur Seite (H.Hofmann)
	„Wurmübung“	Energie schöpfen zu den Energiezentren der Wirbelsäule (Dr.Knöferl)
bei Müdigkeit:	Schütteln	alle Körperteile ausschütteln, freies Bewegen (chin. Musik oder Kreutztanz-Musik)

je nach Gruppe und Zeit	gegenseitig ausklopfen und ausstreichen	zu dritt: Rücken, Arme, Beine, Kopf
-------------------------	---	-------------------------------------

3. Hauptteil: Teil 1

12.15	Zeitlupenbewegungen Gruppen: verschiedene Sportarten (z.B. Schwimmen, Skifahren, Ballspielen) ausdenken, ausprobieren, vorführen, erraten.....	In Ruhe kommen, Hinführung zu den langsamen Bewegungen des Qigong Kreativität und Spaß, Teamarbeit: Sportart selbst aussuchen
	Kreis: Kleines Gespräch über das Qigong Qi spüren	Was ist anders, wenn die Bewegungen langsamer sind?..... Kennt ihr Shaolin-Mönche? Sie machen sich unverwundbar durch das Qigong, weil sie durch ihre große Konzentration ihre Energie bewusst im Körper lenken können.... Hände reiben und das „Magnetfeld“ spüren
12.20	Möglichkeit: Entstehung des Qigong	Legende von der Entstehung des Qigong vorlesen oder erzählen

Teil 2

		Die Shaolin werden nicht umgeworfen. Sie haben aus der Natur gelernt
12.20	Stehen wie ein Baum	jetzt: den Qigong-Stand erklären: breitbeinig, drittes Bein, Faden am Kopf, locker in den Knien.... warum fällt ein Baum trotz Wind nicht um? Wurzeln!!! Wir stellen uns alle lange Wurzeln vor... (andere Bilder: JohnWayne, Cowboy, Sumo-Ringer) Unten fest - oben leicht geborgen zwischen Himmel und Erde
Ausblick	Tiere: der Bär (siehe Ankündigung)	an welches Tier erinnert euch dieser Stand? nächste Stunde: Bärenkraft

4. Abschlussübungen

12.30	Kreis	das Reiben der Nieren den Gürtel schließen das Waschen der Handherzen Das Einsammeln der Früchte Bedanken
-------	-------	---

Mit dieser Aufstellung fing ich an.

Und mit 12 Anmeldungen und 10 TeilnehmerInnen, die so langsam eintrudelten.

3. Kurselemente: Durchführung und Reflexion

Von der Vielfalt zum Wesentlichen / Mitschwingen

Und so verlief die erste Stunde wirklich:

Da die Kinder zunächst recht unruhig waren, fing ich nach einer kurzen Begrüßung mit großzügigen Bewegungen an und führte dann straff mit deutlichem Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung durch die Stunde. Gerade das Ausklopfen, dieses klare Sich-Spüren in einer festgelegten Abfolge half sehr, anzukommen, den Geist zu binden und die Aufmerksamkeit zu fördern.

Die „Zeitlupenübung“ und „Stehen wie ein Baum“ wurden in der Durchführung ausführlicher als geplant und sinnvolle Schwerpunkte. Die Kinder konnten wesentliche Grundprinzipien des Qigong kennen lernen und auch miteinander in Beziehung treten, was allen sehr gut gefiel.

Zum Abschluss holte ich den geplanten Einstieg nach. Die Klangschalenübung rundete die Stunde gut ab und war für die Kinder eine weitere eindringliche Erfahrung.

Hier der genaue Ablauf:

3.1 Qigong kennen lernen: bewegen - stehen - spüren

Ankommen/Einstimmung:

(Zeitlich verzögert, 12.00 Uhr war zu knapp. In Zukunft besser 12.10 - 12.40 Uhr)

12.10	<p>Sitzen im Kreis Kurze Begrüßung</p> <p>Zielangabe Kurzes Info über Qigong</p>	<p>Wir machen miteinander QiGong, d.h. wir stärken unsere Lebenskraft...</p> <p>Wenn ihr wollt, könnt ihr jeden Mittwoch in der großen Pause kommen. Wir beginnen pünktlich um 12.10 Uhr.</p> <p>Heute könnt ihr ein bisschen davon kennen lernen, aber jedes Mal kommt auch wieder etwas Neues dazu.</p> <p>Fangen wir gleich an ... mit <u>Bewegung</u>...</p> <p>Macht einfach mit!</p>
-------	--	--

Vorübungen: Was? Wie? Warum?

Teil 1: Wir bewegen uns und spüren unseren Körper

12.15	<u>Schütteln</u>	alle Körperteile ausschütteln, freies Bewegen zu Kreutztanz-Musik (s. Lit.)
	Einschwingen (Arme locker um den Oberkörper, dieser dreht sich mit)	Lockern, Spannung abbauen, Meridiane aktivieren
	Schulternklopfen (Arme schwingen, lose Fäuste auf Schulter/Nierenbereich)	Stimulation Schulterbrunnen und Mingmen „Ich bin gut“
Aktivierung	Meridiane <u>ausklopfen</u> 3 mal - Nachspüren	jeder bei sich - Verlauf vgl. ASS Bewusstsein und Qi werden gelenkt

Teil 2: Bewegung genau und bewusst machen

12.20	<p>Sitzkreis:</p> <p>Qigong und die Kampfkünste:</p> <p>Förderung von Geschicklichkeit und Kraft (Verweis auf Titel und Beschreibung : Bärenstark und federleicht)</p>	<p>Legende von der Entstehung des KungFu erzählen (Kampf zwischen Kranich und Fuchs - Verteidigung mit Mut und Kraft - in Anlehnung an D.Mayer-Allgaier, 1, S. 77)</p> <p>Nachahmung von Tierbewegungen...</p> <p>viele Bewegungen sind <u>sehr langsam</u>...</p>
12.25	<p>1.Schwerpunkt:</p> <p>Zeitlupenbewegungen</p>	<p>3 Gruppen: Kinder suchen sich aus: Tennisspielen, Skifahren, Kunstreiten</p> <p>Ziel: In die Ruhe kommen, Hinführung zu den langsamen Bewegungen des Qigong</p> <p>Kreativität und Spaß</p> <p>Die Kinder gehen gut mit, denken und fühlen sich in die Bewegungen ein, führen sie dann jeweils den anderen vor, die erraten, welche Sportart sie sich ausgedacht hatten...</p> <p>Es fällt nicht leicht, die Zeitlupenbewegungen durchzuführen. Am Ende machen wir alle zusammen die Bewegungen übertrieben langsam, bis zum Umfallen...</p>
12.35	<p>Kreis:</p> <p>Kleines Gespräch über das Qigong</p>	<p>Was ist anders, wenn die Bewegungen langsamer sind?</p> <p>Die Abläufe werden deutlicher, die eigene Kraft spürbarer..... man konzentriert sich...</p> <p>So ist das auch beim Qigong.</p> <p>Man schöpft Kraft aus der Ruhe und konzentriert sich auf das Wesentliche. So wird man stark.</p> <p>Kennt ihr Shaolin-Mönche? Sie machen sich unverwundbar durch das Qigong, weil sie durch ihre große Konzentration ihre Energie bewusst im Körper lenken können....</p>
12.40	<p>Mit Kind vorführen, es versucht, mich umzuschubsen</p> <p>Erprobungsphase</p>	<p>Die Shaolin werden nicht umgeworfen.</p> <p>Ich zeige euch jetzt einen ihrer Tricks:</p> <p>Stellt euch einmal hin, versucht, euch umzuschubsen</p> <p>Nachbarn spielen Windhauch, schubsen leicht, prüfen Standfestigkeit</p>
	<p>2.Schwerpunkt:</p> <p>Stehen wie ein Baum</p>	<p>jetzt: den Qigong-Stand erklären: breitbeinig, drittes Bein, Faden am Kopf, locker in den Knien....</p>

	Verwurzeln	warum fällt ein Baum trotz Wind nicht um? Wurzeln!!! Wir stellen uns alle lange Wurzeln vor, die uns halten...
	Arme vor den Körper 1 Minute stehen	Schubstest - gegenseitig fester Stand...niemand wird mehr umgeworfen Unten fest - oben leicht geborgen zwischen Himmel und Erde

Abschlussübungen

12.45	Kreis	das Waschen der Handherzen das Reiben der Nieren den Gürtel schließen das Einsammeln der Früchte / Bedanken
	jetzt ist auch Muße für die Klangschaale: dem Ton lauschen	Lausche dem Ton der Klangschaale, lass' den Ton durch deinen Körper wandern, bis er einen Platz zum Verweilen findet... er lässt sich nieder, wir nehmen ihn mit in den Tag Augen aufwir lächeln uns an

Nachklang:

Die Stunde war wohl gelungen, aber sie war auch sehr anstrengend für mich. Ich konnte das Interesse und die Aufmerksamkeit der Kinder immer nur für wenige Minuten wirklich binden, häufige Wechsel waren erforderlich.

Interessant war die Erfahrung, wie sich meine eigene innere Ruhe fast unmittelbar übertragen konnte - allerdings nur für Momente - in dieser ersten Stunde. Ich war sehr angespannt.

Gut war, dass ich so viele Ideen mitgebracht hatte. Eine gezieltere Vorbereitung wäre vielleicht hilfreich gewesen, aber mir fehlte noch die Erfahrung für sinnvolle Auswahl und Anordnung und ich hatte Mühe, aus der Vielfalt von Übungen, die ich inzwischen kennen gelernt hatte, auszuwählen. Im Miteinander spürte ich immer deutlich, was angesagt und stimmig war, deshalb agierte ich weiterhin eher spontan.

Mein Ziel war jetzt, mir einen sicheren Fundus an einigen Übungen anzueignen, die ich selbst mochte. So konnte ich gemeinsam mit den Kindern von Stunde zu Stunde weiter lernen. Einige der Tierübungen gehörten dazu, aber auch viele Lockerungs- oder Massagetechniken, die Tagesblume oder andere, auch längere Zyklen, die ich vor allem bei Zuzana kennen und zunehmend schätzen lernte. (vgl. Lit)

Wenn ich zu Hause viel übte, war ich manchmal in der Schule sicherer und weniger gehetzt. Aber eine Garantie war es nicht. Viel Sicherheit bekam ich einfach im Laufe der Zeit durch die Erfahrungen mit den Kindern. Ich bekam ein deutlicheres Gespür für die „richtigen“ Übungen.

In der Folgeweche musste die Stunde ausfallen, dann sollte ein Beitrag über das Kinder-Qigong im „Monteblick“, der hauseigenen Schulzeitung erscheinen. Ich lud die Autorin (eine Mutter) ein, gleich mitzumachen. (Artikel s. Anhang)

Diesmal wollte ich mit den Tierübungen beginnen. Es waren neue Kinder dabei, andere waren weggeblieben. Eigentlich hatte ich heute die Gruppe festlegen wollen. Aber ich würde wohl umdenken müssen. Es kamen immer noch Anfragen, Kinder wollten „einfach mal gucken“. So wurde es schwierig mit einem aufeinander aufbauenden „Gesamtkonzept“. Aber vielleicht war es ja besser so. Ich konnte freier agieren und mehr auf die Gruppe eingehen.

3.2. Bärenstark und federleicht: Bär und Storch

Ankommen/Einstimmung: Was?

Wie? Warum?

12.10	Sitzkreis: Gong	Nach innen lauschen - wo setzt sich der Ton hin? Die Kinder erinnern sich, machen gut mit (leider Pausenlärm von außen - wir müssen die Fenster schließen)
-------	-----------------	--

Vorübungen:

12.15	Schütteln	zu Musik (vgl. auch Zuzana 3 S.30) Reinigung, Ableiten in den Boden
	Stehen wie ein Baum	den Qigong-Stand anleiten: schulterbreit, auf drittes Bein setzen, Faden am Kopf, locker in den Knien....
	Verwurzeln	Unten fest - oben leicht

Hauptteil:

12.20	<u>Der Bär erwacht aus dem Winterschlaf</u> (passt zeitlich gut, es ist Anfang März) Er dehnt sich und streckt sich Er steht vor seiner Höhle Er hebt die Tatzen, schaut sich um Er wiegt sich und geht zum See Er trifft einen Freund	Anleitung Bärengeschichte (vgl. auch R.Brunner S.25ff, J.Guorui S.56ff, Zuzana 1 S.65, 2S.57ff und Dieter 1 S. 43ff) Kinder machen gleich mit: Liegen mit geschlossenen Augen, den Atem spüren, Räkeln, Strecken, Gähnen Aufstehen Stehen wie ein Baum, sicher verwurzelt und doch kraftvoll aufgerichtet, Hohlfäuste vor dem Bauch Mit der Atmung nach re und li / Mitte: ein Yin-Energie ziehen, Yang-Energie drücken schwerer Passgang, runde Arme Rücken an Rücken reiben / Partner wechseln
	<u>Am See steht ein Storch</u> auf einem Bein und putzt seine Flügel Er stolziert um den See	(Zuzana 2 S. 54f, Dieter S.73 ff) Stolz und freies Stehen, Fersen berühren sich leicht Gewichtsverlagerung, Gleichgewicht halten abwechselnd Handgelenke anziehen mit dem sinkenden Fuß den Flügel heben
	Ausgleich: Der Storch wühlt im Schlamm	Oberkörper vornüber hängen lassen, entspannen
	Wie die Frösche hüpfen	spielerischer Abschluss Kinder hüpfen durch den Raum

Abschluss

12.35	Kreis	Was wir mit in den Tag nehmen: die Kraft des Bären, die Leichtigkeit und Anmut des Vogels, die Lebendigkeit des Frosches
		Abschlussübung (s.o.)

Nachbereitung:

Auch in dieser Stunde fühlte ich mich phasenweise noch gehetzt, hatte das Gefühl, dauernd etwas „bieten“ zu müssen. (Sicher war ich auch angespannt wegen des Zeitungsartikels, schließlich wollte ich es „gut“ machen)

Dennoch empfand ich die inhaltliche Zusammenstellung als stimmig. Die Kinder machten voller Freude mit. Die Idee mit dem Froschhüpfen kam von ihnen. Ich griff sie auf, weil sie gut zur Geschichte passte und noch einmal reichlich Möglichkeit für kraftvolle Bewegung bot.

Allerdings wollte ich noch stärker Wert legen auf die Klarheit der Bewegungen, und auf das Nachspüren, eben auf **bewusstes Erleben**. Hier erhielt ich durch den Zeitungsartikel die wichtige Rückmeldung, dass die Kinder nach Eindruck der Autorin Qigong rein spielerisch durchführten. Meines Erachtens geht es aber gerade in dem Alter meiner Schüler (9-12) darum, neben dem Spaß an Spiel und Bewegung ein Gespür für den eigenen Körper und ein Bewusstsein für natürliche Bewegungsabläufe und Körperausdruck zu fördern. Dafür ist es hilfreich, dass sie – über das Erspüren von Gegensätzen – deutlich unterscheiden lernen, wie sich kraftvolle oder kraftlose, geschmeidige oder starre, zarte oder kräftige Bewegungen anfühlen.

Führen und Loslassen:

Gemäß dem Montessori-Prinzip, möglichst viel die Kinder selbst entscheiden zu lassen, da sie am besten wissen, was sie brauchen, gehe ich auch bei Gruppenübungen gerne auf die Wünsche der Kinder ein. Das ist oft sehr spannend, allerdings muss ich das Ganze im Blick behalten und darauf achten, dass gruppendynamische Prozesse nicht inhaltliche Fragen zu sehr überlagern.

Manchmal wird so durch die Vorschläge der Kinder mein Konzept für die Stunde völlig umgekrempelt und das ist gut so, wenn ich ihre Befindlichkeit nicht richtig eingeschätzt hatte. Manchmal ist es aber auch sinnvoller, das Geplante „durchzuziehen“, wenn eine klare Führung wichtig ist und es eher um Begrenzung und Zentrierung geht, d.h. wenn Kinder recht durcheinander und orientierungslos sind.

In der Praxis hat es sich bewährt, nach dem Ankommen im Kreis zunächst reichlich Raum zum Austoben zu geben und dann im Laufe der Stunde zu Struktur und Ruhe zu führen. (gemäß dem **Verlauf der Wandlungsphasen** von Holz über Feuer, Erde, Metall zu Wasser – vgl. Spielräume-Konzept Lit.)

Hilfreich ist zum Beispiel, nach starker äußerer Bewegung intensive kleine Spür- und Wahrnehmungsübungen, oft in Partnerarbeit, durchzuführen.

3.3 Die Bäuerin: Entspannung und Massage

Eigentlich wollte ich Katze und Tiger thematisieren, die Kinder hatten sich diese Tiere gewünscht. Aber es kamen nur wenige Teilnehmer, ich selbst musste in der Woche viel vertreten und war gestresst. Die nächsten beiden Male würden aus schulorganisatorischen Gründen ausfallen. Also änderte ich kurz entschlossen mein Konzept und bot die „Bäuerin“ an. Das tat uns allen gut.
(Ich gehe davon aus, dass inzwischen viele diese schöne Meridianmassage kennen, die ich im Kurs bei Berta Müller erlebte und seither oft praktiziert habe. Ich führe sie deshalb und aus Platzgründen hier nicht weiter aus.)

Ankommen/Einstimmung:

12.10	Sitzkreis: Klangschaale	
	Einschwingen / Schulternklopfen Meridiane ausklopfen	Lockern, Spannung abbauen, Meridiane aktivieren

Hauptteil:

12.15	Die „Bäuerin“	Partnermassage im Liegen Die Bäuerin bearbeitet den Rücken (Brotteig), verschiedene Tiere laufen über den Rücken und die Rückseite der Beine, die Meridiane werden so kräftig bearbeitet Wechsel
-------	---------------	--

Abschluss

12.40	Kreis	Abschlussübung (s.o.)
-------	-------	-----------------------

In der Folgestunde durften dann Katze und Tiger auftreten. Diese beiden Tiere wünschten sich die Kinder auch später immer wieder:

3.4 Katze und Tiger: geschmeidig und kraftvoll

Ankommen/Einstimmung:	Was?	Wie? Warum?
12.10	Sitzkreis: Klangschaale	ankommen
	Schütteln, Gelenke kreisen, Meridiane ausklopfen	Lockern, Spannung abbauen, Meridiane aktivieren
	Qi spüren	Hände reiben und das Energiefeld spüren

Hauptteil:

12.15	Bärgang und Storch Wiederholen und Anknüpfen	Gehen vorwärts und rückwärts / Sensibilisierung für den Raum / Bewusstmachung des Gehens Einbeinstand mit zusätzlichen Anforderungen (Fußkreisen etc) / Gleichgewicht / Koordination
12.20	Die Katze wacht auf	Auf den Beinen liegen, Vorderbeine strecken, Rücken durchdehnen Kopf heben, nach rechts und links schauen, buckeln, gähnen... Auf weichen Pfoten durchs Gras spazieren (aufrecht, geschmeidig, weich - Unterschied zu Bärgang (schwer) und Storchschritt (stolzierend) ansprechen - wahrnehmen)
	Aus unserer Katze wird ein Tiger Wir tigern durch das Gebüsch Der Tiger steht im Unterholz Der Tiger setzt zum Sprung an	(vgl. auch R.Brunner S.47ff, J.Guorui S.127ff, D.Mayer 1 S.25ff und Schmid-Neuhaus 2 S.108) Außen fest - innen weich / furchtlose Ruhe, leise und kraftvoll / Kraft wird konzentriert auf allen Vieren: Wer einen anderen Tiger trifft kann schnurren oder brüllen schulterbreiter Stand, leichte Hocke Tigerkrallen vor dem Bauch, drücken nach unten, wacher Blick leicht in die Hocke gehen, Tigerkrallen schnell nach oben heben, Krallen zeigen, Körper strecken (ausatmen durch die Nase, Zentrierung)
	Ausklang: Durch das Gebüsch tigern, sich im Unterholz verstecken	Übergang von der sehr dynamischen Übung zur Entspannung

Abschluss

12.40	Kreis	Abschlussübung (s.o.)
-------	-------	-----------------------

Nachbereitung:

Es ist schön, mit welcher Freude die Kinder mitmachen. Dabei sind einige noch sehr ängstlich im Selbstausdruck, das Tigerfauchen eher ein leises Miauen, auch wenn die Kraft dahinter sichtbar ist. Ich spüre, wie Vertrauen wächst und wie die Kinder und auch ich selbst zur Ruhe kommen.

Auch der **ritualisierte Ablauf** hilft dabei:

- Ankommen
- Austoben/Loslassen
- gezielte Übungen/Stärkung
- Abschluss - Ruhe

Viele Anregungen nahm ich aus den Kursen und den Hospitationen mit, auch die Prüfungsbeispiele der anderen Kursteilnehmer boten später eine Fülle von gut strukturierten Übungen, die ich gerne ausprobierte.

Weitere Schlussfolgerungen:

Unterscheidung Qigong - Bewegungsspiele

Gerade bei den Zyklen wurde mir der große Unterschied bewusst, der zwischen gespielten Fantasiereisen und Qigong-Übungen besteht. Beim Qigong haben die einzelnen Bewegungen einen medizinischen Hintergrund und sie zielen auf Bewusstheit der Bewegung ab. Es ist also Genauigkeit gefordert und darüber hinaus dürfen die gespielten Geschichten im Alter meiner SchülerInnen nicht zu kindlich sein.

Die Kunst besteht meiner Meinung nach darin, trotz der Genauigkeit den spielerischen Aspekt nicht zu vernachlässigen und genügend Freiraum für eigene Erfahrungen zu lassen. Die Kinder wollen Haltungen nicht vorgeschrieben bekommen, sie möchten sie ausprobieren dürfen.

Es ist gut möglich, bekannte Bewegungsspiele in Qigong-Übungen zu übersetzen, wenn man **Qigong-Prinzipien** integriert, z.B.

- Wohlfühlen und Freude an der Bewegung (inneres Lächeln)
- Haltungen / Bewegungen genau ausführen bzw. studieren
- Bilder, Vorstellungen leiten die Energie, führen die Bewegung an
- Wechsel von Yin und Yang, von Anspannung und Entspannung etc.
- Raum zum Nachspüren geben

In den nächsten Stunden probierte ich u.a. verschiedene Elemente für meine praktische Prüfungsstunde aus. Hier die Sequenz, die ich vorstellte und die auch den Kindern meiner Gruppe sehr gut gefiel.

3.5. Der kleine Adler lernt das Fliegen: für Standfestigkeit und Mut

Ankommen/Einstimmung:	Was?	Wie? Warum?
12.10	Schütteln, Verwurzeln	Lockern, Spannung abbauen
	Sitzkreis: gestaltete Mitte zum Thema (Bild, Feder, Stein...)	Gespräch über den Adler (König der Lüfte), sein Wesen, seine Bedeutung

Hauptteil:

12.15	Der Adler ist ein machtvoller Vogel Er erprobt seine Schwingen	(vgl. Dieter 1 S.59ff, Zuzana 3 S.115ff) Stand: Macht aufbauen, Aufmerksamkeit in Füße, kräftige Beine, scharfe Krallen... kraftvolle Flügel <u>Standfestigkeit und Beweglichkeit</u> <u>Würde und Erhabenheit</u> Bogensschritt, vor- und zurückschaukeln, Arme anheben, Schwingen vorne schließen Gewichtsverlagerung
12.20	Partnerübungen: Übungen für die Flügel Für die Krallen (Greifvogel) Für die Augen (Raubvogel)	<u>Schultergürtel</u> Schulterkreisen und Schulterspirale Partnermassage: Zauberschultern Hand gegen die Wand stemmen, Energie spüren Beidhändig an die Wand stemmen, Partner legt Hände auf <u>Hände</u> Öffnen, schließen, greifen Laogong reiben, Finger ziehen <u>Augen</u> Augenmassage, Blick schärfen, entspannen
12.30	Der kleine Adler sitzt noch in seinem Nest Er schaut nach unten (3x) Er breitet die Flügel aus und hebt ab	Er stützt sich auf, streckt sich (auf Zehenspitzen stellen), schaut nach rechts und links aus dem Nest - starke Spannung / Qi-Aktivierung Der Vogel sinkt zurück, er traut sich noch nicht: es ist so hoch! (Musik: Morgenstimmung/Greek) Alle „fliegen“ mit ausgebreiteten Armen durch den Raum
12.35	Nach dem Flug Verbindung von Himmel und Erde	Der kleine Adler kommt zum Stehen, lächelt Er hat es geschafft! Er streift sein Gefieder in 3 Bahnen ab (Senken des Qi), fängt die Sonne ein (Füllen der 3 Dantian), vermischt alles (das Qi erhalten), entspannt

Abschluss

12.40	Kreis	Abschlussübung (s.o.)
-------	-------	-----------------------

Beim nächsten Mal kam dann der Beutefang dazu, den alle immer mit Freude durchführten (mich eingeschlossen). (vgl. Zuzana 1 S.66)

Ich beende hier meine Ausführungen zu den einzelnen Stunden, auch wenn der Kurs noch weiter ging und immer wieder neue Erfahrungen und Erkenntnisse brachte.

4. Und so ging es weiter

Ausschreibung einer fortlaufenden AG

Im nächsten Schuljahr bot ich gleich zu Beginn Qigong in der Mittagspause als AG (Arbeitsgemeinschaft) an. (s. Anhang. Ich habe den Titel etwas verändert, um die Bedeutung des Spürens stärker hervorzuheben.)

Der Zeitpunkt ist sehr sinnvoll, die Kinder können sich nach einer kurzen Pause gezielt austoben, entspannen, für die darauf folgende Unterrichtseinheit neue Kräfte sammeln und sich zentrieren.

Inzwischen mussten wir auf das Klassenzimmer ausweichen, weil die Cafeteria besetzt war. Aber es ging auch. (siehe Foto Deckblatt)

Allerdings freue ich mich darauf, im kommenden Schuljahr in neuen Räumlichkeiten mehr Platz für Spiele zum Austoben zu haben.

Ausblick:

Es hat sich inzwischen eine relativ feste Gruppe herausgebildet, die gerne immer wieder kommt. Die Kinder sind enttäuscht, wenn Qigong einmal aus organisatorischen oder krankheitsbedingten Gründen ausfallen muss. Und das halte ich für das beste Zeichen - es findet ja in der Freizeit statt.

Ein Mädchen wollte unbedingt, dass wir zum „Tag der offenen Tür“ in unserer Schule ein Poster mit Fotos vom Qigong gestalten und aufhängen. Das haben wir natürlich getan. Das Bild hat einen Holzrahmen bekommen, hängt immer noch, zieht Betrachter an und löst Fragen aus, die ich gerne (mit Einladung) beantwortete.

Einige Mädchen berichten mir immer wieder, dass sie auch zu Hause regelmäßig üben und die Übungen Eltern oder Geschwistern zeigen.

Die Altersmischung hat sich verändert, einige Kinder haben die Klasse verlassen, kommen aber weiterhin zum Qigong - so werde ich auch die Übungen weiter variieren. Eine schöne Herausforderung!

Rückmeldungen

Auf meine Frage an die Kinder, wie ihnen Qigong gefalle und wie sie sich vor und nach einer Übungsstunde fühlten, kamen folgende Antworten:

- *Qigong finde ich sehr schön. Vorher bin ich oft angespannt oder müde (erschöpft), nachher lockerer, entspannter und wacher.*
- *Mir hat Qigong super gefallen. Manchmal bin ich vorher müde, danach bin ich fitter.*
- *Mir hat das Qigong sehr viel Spaß gemacht. Vor der Übung war ich sehr verspannt und nach der Übung war ich entspannt und viel lockerer. Ich möchte nächstes Jahr wieder kommen.*
- *Mir macht Qigong sehr viel Spaß. Nach den Qigong-Übungen fühlte ich mich irgendwie genauso wie davor auch. Am liebsten mache ich „Kinder-rock-and-roll“.*
- *Ich fand Qigong richtig geil. Schade, dass es schon um ist.*
- *Mir hat das Qigong gut gefallen. Vor der Übung ging es mir gut und nach der Übung ging es mir gut.*
- *Mir hat Qigong sehr gut gefallen. Vor den Übungen war ich meist müde, danach hellwach. Außerdem hat es sehr viel Spaß gemacht.*
- *Ich finde das Qigong gut. Manchmal bin ich vor der Übung voll angespannt und wütend und danach bin ich ganz locker und hab' allen Ärger vergessen.*

Meine Meinung:

Auch wenn es nicht einfach ist, nach einem Arbeitsvormittag in der Mittagspause Qigong zu unterrichten, auch ich genieße es inzwischen, diese „Aus-Zeit“ zum Bewegen, Nachspüren und Lebendig-Sein zu haben. Oft laufe ich hinterher entspannt, gelassen und singend durchs Schulhaus.
Das ist es! Danke.

5. Mein pädagogisches Anliegen

Vor mehr als 5 Jahren habe ich mit der Qigong-Ausbildung begonnen, mich in die Montessori-Arbeit vertieft und auch über die religionspädagogische Ausbildung zahlreiche meditative Übungen kennengelernt. Ich habe viele Parallelen aufgespürt und erfahren.

Meine wichtigsten Erkenntnisse sind heute:

Kinder heute brauchen in unserer komplexen und herausfordernden Welt mehr denn je Unterstützung auf ihrem Weg. Sie brauchen Sicherheit und Wärme, Orientierung, Vorbilder, Klarheit und genügend Freiraum, ihre eigenen Erfahrungen machen zu können. Sie wollen ernst genommen werden, Spaß haben und sich reichlich bewegen, wollen Neues lernen und ihre Kräfte erproben und stärken. Sie brauchen ebenso die Möglichkeit zu Rückzug und Stille wie Vertrauen, damit sie sich öffnen, verletzlich und empfindsam sein können.

Kinder annehmen wie sie sind und von dieser Basis aus Anregungen und Hilfen zu bieten für ihr persönliches und eigenständiges Wachstum, das ist der pädagogische Weg, den ich seit Jahren versuche zu gehen.

Im Bereich Sinnesschulung und Selbstwahrnehmung, Bewegung und Orientierung und auf einem im weitesten Sinne religiösen Weg zur eigenen Mitte kann „Qigong für Kinder“ auch in der Schule eine großartige Ergänzung und Hilfe sein.

Ich freue mich darauf, bei meiner weiteren Arbeit mit Qigong mit Kindern noch viele Facetten zu entdecken.

Monika Bohley

6. Verwendete Literatur

ASS Institut für Taijiquan und Qigong, Allgaier, Schmid-Neuhaus, Schoefer:
Grundlagen der TCM, Kursunterlagen 2002, München

Barbara Schmid-Neuhaus, Liana Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier:
Ins Reich der Mitte. Qigong, Akupressur & Selbstmassage
1 Kursbuch und 2 Handbuch, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2001

Dieter Mayer-Allgaier, Liana Schoefer-Happ, Cindy Wallin:
1 Gute Haltung tierisch stark, Kösel Verlag, München 1998

Dieter Allgaier 2: Kraft ohne Anstrengung, Kösel Verlag, München 1999

Jiao Guorui: Das Spiel der 5 Tiere, ML-Verlag, Uelzen 2001

Reinhard Brunner, Nils Altner: Qigong in der Schule. Entspannung, Konzentration
und Ruhe. Verlag an der Ruhr, Mülheim 2004

Horst Hofmann: Entspannung und Konzentration im Schulalltag, Kursunterlagen
2002, Borken

Karin Kalbantner-Wernicke: Die Fünf Elemente im Leben von Kindern. Spiel-
Räume für mehr Lebensenergie. Kösel Verlag, München 1998

Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Gudrun Bayer (Hrsg.):
Kongressband. Kinder bewegen die Welt. Qigong mit Kindern.
Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Berolzheim 2002

Dr. Zuzana Sebková-Thaller:
1 Wurm im Apfel und andere Erzählungen. Qigong für Kinder ab dem Kindergar-
tenalter. Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Berolzheim 1998
2 Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulal-
ter. Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Berolzheim 1998
3 Ich breite mein Lächeln aus. Qigong und MS. Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Be-
rolzheim 1999

Gut für einen ritualisierten Beginn mit viel Bewegung auch auf kleinerem Raum
und bei den Kindern sehr beliebt (u.a. Kinder-Rock'n Roll) :
CD „Eddi Zauberfinger“ von Dennis W.Ebert. Bewegungsspaß für Groß und Klein
mit Ansagen von Koordinations- und Ausdauerübungen zur Gesundheitsförderung.

Anhang 1 Zeitungsartikel aus dem „Monteblick“: Bärenstark und federleicht

11.45 Uhr an unserer Schule. Nach einem arbeitsreichen Vormittag strömen die SchülerInnen in die wohlverdiente Pause. Die Größeren haben eine ganze Stunde Zeit, sich beim Mittagessen und beim anschließenden Quatschen oder Spielen mit den FreundInnen zu erholen und Energie für die nächste Unterrichtseinheit zu tanken.

Ab sofort ist es mittwochs für manche Kinder jedoch anders. Sie schlendern nach einer kurzen Pause direkt in die Cafeteria und warten dort auf Monika Bohley. Seit dem Frühjahr bietet sie mittwochs von 12.10 Uhr bis 12.40 Uhr „Qigong mit Kindern“ an. Noch reicht der Platz in der Cafeteria aus; 7 – 8 Kinder genießen bisher diese Übungen zur Stärkung der Lebenskraft und zur Förderung der Harmonie körperlicher und seelischer Bewegungen.

Qigong (Aussprache „Tschigong“) ist uraltes, chinesisches Erfahrungswissen. Qi heißt Lebenskraft oder Lebensenergie, Gong heißt Pflege, Arbeit, Weg. Nach einer Legende entstand das Qigong durch Orientierung an der Schönheit und Kraft von Tierbewegungen. So werden im Qigong viele Formen und Bewegungen aus der Natur nachempfunden und nachgestaltet:

Wir verwurzeln uns wie ein Baum, sind flink wie die Äffchen oder wachsam wie der Adler...



Oder wir stellen uns vor, ein Bär zu sein und spielen gemeinsam dessen Geschichte! Der schläft zunächst noch, erwacht dann langsam aus seinem Winterschlaf – reckt und streckt sich - und geht schwerfällig zum Bach, um Wasser zu trinken. Dort entdeckt er einen Storch, der zunächst sein Gefieder putzt, auf einem Bein dasteht und nach Fröschen Ausschau hält. Aufgeschreckt hüpfen die Frösche weg. Dem Bären ist das egal, er begrüßt kurz seinen Artgenossen auf Bärenweise (sprich: sie reiben genüsslich Rücken an Rücken) und macht sich dann als Einzelgänger wieder auf den Weg... Natürlich haben wir auf diese Weise etwas von der Stärke des Bären, der Anmut und des Orientierungssinnes des Storches und vom Energiegeladenen des Frosches in uns aufgenommen.



Während die Kinder sich auf diese Fantasiereise einlassen und entlang der Geschichte gezielte Dehnungen und Bewegungen machen, haben sie Spaß und es wird ihnen noch nicht bewusst, dass sie gerade eine Kombination aus Gymnastik und autogenem Training auf medizinischer Grundlage machen. Zusätzlich werden auch, dem Alter entsprechend, gezielte Spür- und Kraftübungen ins Programm aufgenommen. Sie alle fördern als Entspannungs- und Konzentrationsübungen die Gesundheit, helfen Stress abzubauen und dienen der Beweglichkeit, der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung, sind eben eine „Pflege der Lebenskraft“. Qigong kann helfen zu spüren und zu tun, was für jeden persönlich gut und richtig ist. So liegt auch der Schwerpunkt dieses Bewegungs-Angebotes in der Mittagspause darauf, den Kindern ein Gefühl für eine natürliche Haltung und fließende Bewegungsabläufe zu vermitteln. Über Freude an der Bewegung können sie bei regelmäßiger Übung ein sicheres Gespür für den eigenen Körper entwickeln oder es erhalten und so mit dem Körper ihre ganze Persönlichkeit stärken.

(Angelika Krimmel)

Anhang 2

Ausschreibung in den AG-Angeboten.

„Bärenstark und fähig“

Qigong-Übungen
in der Mittagspause:
Mi, 12.10 - 12.40 Uhr
Cafeteria
Monika Bohley
(Kursleiterin für
„Qigong mit Kindern“)

Unter diesem Motto werden wir auch in diesem Schuljahr gemeinsam etwas für unser Wohlbefinden tun.

Qigong heißt „Pflege der Lebenskraft“. Zu den bewährten Übungen gehören z.B.:

- „Power-Gymnastik“, d.h. rhythmische Bewegungen zur Musik
- Klopf- und Dehnübungen
- Zeitlupenbewegungen
- Stehen wie ein Baum
- das Spiel der Tiere und andere Bewegungszyklen
- Übungen der Achtsamkeit u.v.m.

Indem wir einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Loslassen schaffen, stellt sich "Wohlspannung" ein, auch unsere Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert. Freude am Leben und am Augenblick ist dabei die Grundhaltung jeder Qigong-Übung.

Eine regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll, aber zunächst sind alle herzlich eingeladen, die Qigong kennen lernen wollen.

Ich freue mich auf euch!
Monika Bohley

Qigong im Klassenzimmer

