

Qigong

- Der Ausflug über den See

„Der Ausflug über den See“ beinhaltet eine Folge von Übungen, die im Sportunterricht, im Qigong-Unterricht für Kinder und zu Hause im Kreis der Familie vollzogen werden können.

Der Übungszyklus folgt – im Hinblick auf seinen Aufbau – dem Tagesablauf. Die Sinne werden geweckt und die gesteigerte sinnliche Wahrnehmung aktiviert dann Energie, die durch achtsame Bewegungen weiter steigerungsfähig ist.

Im Laufe der Übungsfolge verwandeln sich die Kinder in verschiedene Pflanzen und Tiere. Vom Bär lernen sie den festen Stand, vom Kranich die Leichtigkeit und vom Wasser die fließende Bewegung.

Ausgangshaltung

Die Kinder sitzen, liegen oder stehen bequem. Sie sind entspannt und



hören den einleitenden Worten der Erzählerin zu.

Erzählung

Der Tag erwacht. Vereinzelte Vogelstimmen begrüßen den neuen Morgen. Nebelschwaden steigen auf und schließlich bricht die Sonne durch. Im Gras funkelt der Tau. Die Erde dampft und ihr würziger Geruch steigt uns in die Nase. Ein leichter Wind streichelt unsere Haut – selbst durch die Kleidung. Aufgrund der Atmung hebt und senkt sich unsere Bauchdecke. Das Herz schlägt gleichmäßig und kräftig in unserer Brust. Wir spüren, wie es sich vor Wohlgefühl gleichsam einer Blume entfaltet, strecken uns nach oben sowie zu den Seiten, richten uns auf und fühlen den feuchten Boden unter unseren Füßen. Die Wirbelsäule fühlt sich an wie ein Bambusrohr im Wind – stark, hoch gewachsen und elastisch.

Die Grundhaltung im Stehen

Unsere Beine stehen in Schulterbreite. Die Füße sind leicht nach außen gewendet. Locker und beweglich, wie Kugellager, fühlen sich die Knie an. Wir ziehen unser Gesäß etwas ein und achten darauf, dass wir kein Hohlkreuz bilden. Die Schultern sind tief gelagert, die Arme hängen herab und die Hände sind vollkommen entspannt.

Wir rudern über den See

Vor uns liegt ein wunderschöner See. Plötzlich sehen wir ein Boot,

steigen hinein und beginnen zu rudern. Wir spüren den Widerstand des Wassers und stemmen uns dagegen. Der ganze Körper arbeitet mit. Unsere Wirbelsäule, die sehr nachgiebig ist, „wellt“ sich ebenso wie das Wasser unter uns. Während wir weiterrudern, genießen wir die Sonnenwärme und lassen unseren Körper vom Wind zart umwehen. Wir lächeln dem Tag entgegen. (s. Foto 1)

Die Wasserpflanzen

Die Wasserpflanzen sind im seichten Wasser gut sichtbar. Sie bewegen sich mit der Strömung. Sobald die Strömung stärker wird, bewegen sie sich schneller, wohingegen sie sich bei einer sanfteren Strömung langsamer dahinbewegen. Diese Beweglichkeit der „Wasserpflanzen“ beruht auf ihrer biegsamen Wirbelsäule in der seitlichen Ebene. (s. Foto 2)





Die Weiden

Am Ufer stehen große Weiden. Ihre Wurzeln sind mächtig und reichen bis hinunter zur Urquelle der Erde. Wir verwandeln uns nun in Weiden, wiegen uns von einem Fuß zum anderen und lassen Wurzeln gedeihen. Die Wurzeln haben Augen, eine Nase, Ohren, einen Mund und Hände. Sie riechen, schmecken und ertasten die Erde, die sie durchdringen. So treffen sie auf Lehm, Sand, Klippen und unterirdisches Wasser.

Wir erinnern uns an die Regel: „Wo die Sinne sind, da ist die Energie!“

Je tiefer wir in die Erde eindringen, je sinnlicher unsere Vorstellung ist, desto größer ist der energetische Gewinn.

Die starken Stämme erhalten ihre Nahrung durch die Wurzeln. Die Äste der Weiden hängen tief herab und befinden sich dicht über dem Wasser. Vom Wind werden sie hin und her bewegt. Auch die Stämme folgen ihnen nach. (s. Foto 3)



Bei den Übungen „Wir rudern über den See“, „Die Wasserpflanzen“ und „Die Weiden“ ist die Wirbelsäule das Zentrum aller Bewegungen. Es handelt sich hierbei um verschiedene Varianten der Basisübungen des so genannten „Wirbelsäulen-Qigong“, das in der chinesischen Sprache als „Chan-Mi-Qigong“ bezeichnet wird. Durch diese Übungen erlangt man nicht nur einen schmerzfreien Rücken ohne Verspannungen, sondern aktiviert auch schnell Energie.

Der Bär schaut sich um

Schließlich stoßen wir ans Ufer und steigen aus dem Boot. Im Wald begegnen wir einem großen Bären. Wir haben ihn aufgeweckt. Breitbeinig steht er vor uns. Seine Fußspitzen sind leicht aufeinander zugerichtet, die Knie sind stark gebeugt und sein Oberkörper nimmt eine aufrechte Haltung ein. Die Pranken hält er neben seine Ohren, wobei ihre Innenflächen nach vorne zeigen. Er ist schwer und es hat den Anschein, als ob er mit der Erde verwachsen sei. Der Bär dreht den ganzen Oberkörper, und zwar aus der Hüfte heraus. Gleichzeitig mit der Ausatmung dreht er sich nach links und danach einatmend zur Mitte (s. Foto 4). Dann dreht er sich ausatmend nach rechts und erneut Atem holend zur Mitte.

Es handelt sich diesbezüglich übrigens um die erste Bewegung der zweiten Figur aus dem Qigong-Übungsablauf „Bewegung der Tiere“.

Diese Übung kann auch paarweise durchgeführt werden. Die Partner legen ihre Handflächen aufeinander oder lassen einen kleinen Zwi-

schenraum. Abwechselnd drücken die „Bären“ dann die Tatzen des Partners links oder rechts zurück.

Den Bogen spannen

Mit dem linken Fuß machen wir einen Schritt zur Seite. Wir beugen die Knie, gehen in die Grätsche und „setzen“ uns in den tiefen Reitersitz. Den Oberkörper halten wir dabei aufrecht. Wir sind jetzt Jäger!

Alle wippen leicht in den Knien und reiten dahin. Die Ellbogen sind gebeugt, die Hände ballen sich vor der Brust zu lockeren Fäusten und die Daumen liegen dabei auf den Zeigefingern.

Wir spannen den Bogen zuerst auf der linken Seite. Den rechten Ellbogen heben wir bis auf Schulterhöhe an. Die Faust befindet sich vor der Achsel. Daraufhin strecken wir den linken Arm waagerecht nach links aus und sehen ihm nach. Klein- und Ringfinger verbleiben gebeugt in der Handfläche, währenddessen werden die übrigen drei Finger ausgestreckt. Sie weisen in Richtung Himmel. Nun spannen wir den Bogen. Die Spannung zwischen dem Ellbogen und den Grundgelenken der erhobenen Finger muss, wenn wir die Sehne ziehen, groß genug sein, damit der Pfeil auch weit genug fliegt. Wir schauen weit über die linke Hand hinaus, zielen und schießen (s. Foto 5). Die Arme kehren wieder zur Brust zurück und bilden – wie zuvor – lockere Fäuste.

Nun spannen wir den Bogen auf der rechten Seite. Diese Bewegungen wiederholen wir in jeder Richtung 3-mal.

Während der ganzen Übung wippen wir im Reitersitz. Der Wech-



sel zwischen der Anspannung im Augenblick des Zielens und der Lockerung nach dem Schießen sorgt für einen ständigen Austausch zwischen Yin und Yang. „Den Bogen spannen“ ist ein fester Bestandteil der „Acht Brokatübungen im Stehen“. Diese Übung kann man gezielt bei Konzentrationsschwierigkeiten einsetzen.

Die Zeit schreitet voran. Es ist bereits Nachmittag. Auf dem Rückweg begegnen wir den im flachen Wasser stehenden Kranichen, deren schlan-

ke Gestalten sich auf der Oberfläche des Sees spiegeln.

Die Kraniche

Die Kraniche genießen die Nachmittagssonne. Ihre Flügel bilden vor dem Bauch eine schöne „Schale“.

Doch dann breiten sie ihre Schwingen aus. Die fast gestreckten Arme werden seitlich (s. Foto 6) bis über den Kopf emporgehoben.





Beinahe berühren sich die Flügelrücken der Kraniche. Während dieses Vorgangs stellen sie sich bereits auf die Zehen, um sich danach anmutig zu erheben und loszufliegen. Langsam sinken die Flügel bis zum Bauch, wo sie einen Augenblick lang wieder eine „Schale“ bilden.

Wir sinken auf die Sohlen zurück und wiederholen mindestens 4-mal diesen Bewegungsablauf. Dabei fährt die Erzählerin mit ihrer „Geschichte“ fort.

Die Kraniche steigen immer höher. Ihr Flug wirkt erhaben. Sie atmen die reine Luft ein und lassen sich von ihr tragen. Höher und höher fliegen sie in den Himmel hinauf. Dort oben können sie den See erkennen. Die große Wasserfläche sieht jetzt lediglich noch wie ein kleiner, glänzender Spiegel aus. Alles, was sie zuvor erschreckt hat, ist zu winzigen Punkten in der unendlichen Landschaft zusammengeschrumpft.

Die Übung stammt aus den „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“. Jede Bewegung ist voller Ruhe und Weichheit. Das Gesicht ist entspannt und von einem Strahlen erfüllt. Unsere Augen lächeln, eben-

so wie das „dritte Auge“ (gemeint ist das nicht wahrnehmbare „geistig-spirituelle“ Auge, das sich nach fernöstlicher Lehre in der Stirnmitte bzw. in der Mitte des Kopfes befinden soll). Die „Schalen“-Haltung zu Beginn signalisiert die Sammlung in unserer Mitte. Wir sind eins mit uns und unserer Umgebung. Genau wie die Wasseroberfläche den Körper wiedergibt, so gibt unsere verhaltene Stille den Tag wieder.

Wir rudern zurück

Wir möchten zurückkehren. Deshalb steigen wir erneut ins Boot und rudern über den See. Die Ruderschläge führen wir bedächtig aus. Die Wirbelsäule „wellt“ sich. Diese Bewegung ist ein Genuss.

Der Abendwind spielt mit dem Wasser, die Sonne geht unter und es wird kühl.

Wir rudern auf dieselbe Weise wie am Anfang des Übungszyklus, jedoch wesentlich ruhiger und gelassener – als seien wir selbst gar nicht tätig! Wir lassen uns vielmehr bewegen und geben uns der Bewegung hin. Mit unserer gesammelten Aufmerksamkeit sind wir „in unserer Wirbelsäule anwesend“. Wo wir mit unserem „geistigen“ Auge hin sehen, da wird es hell. Unser innerer Blick gleicht sozusagen einer Laterne.

so wie das „dritte Auge“ (gemeint ist das nicht wahrnehmbare „geistig-spirituelle“ Auge, das sich nach fernöstlicher Lehre

Die Sammlung am Ende des Tages

Die Vögel sitzen auf den Ästen und betrachten den aufgehenden Mond. Sie legen die Flügel am Bauch übereinander und sammeln die Fülle des Tages mit kreisenden Bewegungen ein. Mit vier immer größer werdenden Kreisen im Uhrzeigersinn entfernen wir uns von der Mitte und mit vier kleiner werdenden Kreisen kehren wir wieder zur Mitte zurück (s. Foto 7).

Dabei schließen wir die Augen, wenden unsere ganze Wahrnehmung nach innen, lassen sie eine Weile in unserer Mitte ruhen und bedanken uns in Gedanken für den Tag.

Nun öffnen alle die Augen, massieren die Nieren und kehren zum Alltag zurück.

Die Chinesen haben für das Gebiet zwischen den Nieren den klangvollen Namen „das Tor des Lebens“. Die massierenden Hände vermitteln ihm Wärme und Kraft. Wir können während der Massage auch die Füße schütteln und uns anschließend strecken.

Auf diese Weise schaffen wir den Übergang zum alltäglichen Leben, das sich durch unsere Übungen allmählich zu verändern beginnt.

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Anmerkung der Redaktion:

Wir möchten uns auf diesem Wege bei Frau Dr. Zuzana Šebková-Thaller dafür bedanken, dass sie diese „Qigong-für-Kinder-Reihe“ ermöglicht hat.

Unsere Leser konnten sicherlich neue Anregungen für ihre Arbeit mit Kindern gewinnen.