

Qigong

- Ein Weg zu Harmonie und Ausgeglichenheit

Der Maulwurf kommt ans Tageslicht

In der letzten Ausgabe der „Entdeckungskiste“ haben wir Ihnen die Qigong-Übung „Das Windrad“ vorgestellt.

Nun wollen wir Ihnen die Übung „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ erläutern.

Diese von Dr. Zuzana Šebková-Thaller erarbeitete Übung ist in eine kurze und in sich geschlossene Geschichte eingebettet, wie übrigens auch andere ihrer Qigong-Übungen.

Die verwendeten Bilder sind für Kinder gut nachvollziehbar, zumal sie ihrer heimischen Vorstellungswelt entstammen. Qigong ist in der chinesischen Geisteskultur verhaftet. Eine Übertragung auf unsere europäische Kultur- und Gedankenwelt ist daher wichtig, um den Kindern den Weg zu

mehr Freude, Motivation und Selbstvertrauen zu erleichtern.

Kommentar

Diese Übung wird im Sitzen oder im Stehen praktiziert. Sie beinhaltet die **Massage energetisch bedeutsamer Körperregionen**. Die Kinder werden rasch erfrischt und ihre Wahrnehmung erweitert sich.

Übungsablauf

Die Kinder nehmen eine lockere Sitzhaltung ein. Der Kopf bzw. der Oberkörper ist dabei gesenkt. Die Hände sind vor dem Schoß so miteinander verbunden, dass sich die Finger gegenseitig durchdringen.

Der Maulwurf schläft.

Jetzt wacht er auf. Er möchte hinauf ans Tageslicht. Also beginnt er sofort damit, einen Gang nach oben anzulegen. Der Maulwurf bohrt sich mithilfe seines Oberkörpers, der sich währenddessen langsam aufrichtet, und auch mit seinem Kopf, der sich gegen die Erde stemmt, stetig voran.

Endlich gelingt ihm der Durchbruch. Der Körper steckt zwar noch in der Erde, aber über ihm ist alles frei. Er hebt die noch immer ineinander verschränkten Hände vor dem Körper nach oben über den Kopf, streckt sich und lässt sie wieder bis zur Höhe der Schultern absinken. Nun erst lösen sich die Hände. Die Handflächen wenden sich seitwärts und die Handballen schieben die schweren Erdhaufen rechts und links zur Seite (s. Foto 1).





Dann wendet der Maulwurf seine schaufelartigen Hände derart, dass sie aufeinander zusteuern und führt sie schließlich vor der Brust zusammen. Es sieht fast so aus, als ob er beten würde. Nun beginnt er die Hände aneinander zu reiben, weil er sie von der Erde befreien möchte. Er reibt so lange, bis sie richtig warm werden (s. Foto 2).



Dies ist sehr angenehm und deshalb reibt er seine Hände zwischendurch immer wieder auf diese Weise aneinander.

Sein Gesicht ist noch ganz schmutzig und aus den Augen kann er kaum etwas sehen. Daher schließt er sie und fährt mit den Handrücken die Augenlider entlang.



Dann reibt der Maulwurf erneut seine Hände aneinander. Anschließend streicht er mit den Fingergelenken seine Wangen (s. Foto 3) und mit den Zeigefingern an den Nasenseiten entlang (s. Foto 4).

Den Mittelfinger vor dem Ohr und den Zeigefinger hinter dem Ohr positioniert, massiert er das Gebiet um die Ohren herum (s. Foto 5).



Der Maulwurf vergisst auch nicht seine Hände wieder aneinander zu reiben, bevor er sie zu Fäusten ballt. Mit den Fingergelenken zieht er dann kleine Kreise im Schläfenbereich.

Schließlich streift der Maulwurf mit ihnen noch die Erde am Hals mehrere Male ab.

Bevor er besonders gründlich seinen Pelz in der Nierengegend (s. Fotos 6 und 7) und in der Gürtelregion reinigt bzw. streicht, und zwar bis der Pelz warm wird, reibt er abermals seine Hände aneinander.

Diesen Vorgang wiederholt er auch nach Beendigung der Pelzreinigung.

Zum Schluss befreit der Maulwurf auch noch seine Finger von der Erde, indem er seine Hände faltet und sie aneinander reibt. Alle Fingergelenke

bewegen sich dabei, auch die Handgelenke. Die Handflächen fühlen sich heiß an.

Danach löst er seine Hände und schaut sie an: Sie sind sauber! Nach dieser Betrachtung hebt er die Hände seitlich bis in Bauchhöhe an und wendet die Handflächen zueinander. Seine ganze Aufmerksamkeit ist auf seine Hände und Finger gerichtet. Sie sind entspannt und bilden kleine Schalen mit den leicht voneinander gespreizten Fingern.

Der Maulwurf schließt seine Augen und bewegt seine Hände allmählich aufeinander zu (s. Foto 8).

Kurz bevor sich die Fingerspitzen berühren, stoppt er und bewegt seine Hände ganz leicht gegeneinander auf und ab. Man hat beinahe den Eindruck, als ob sich die Fingerspitzen

berühren würden. Das ist jedoch nicht der Fall und dennoch spürt der Maulwurf etwas.

Er strahlt geradezu, denn er hat mit seinen eigenen Händen das Qi erfasst! Der Maulwurf „fühlt nach“ und zieht schließlich die Hände wieder langsam und konzentriert auseinander.

Diesen Bewegungsablauf wiederholt er 2- bis 3-mal und widmet seine Aufmerksamkeit dabei abwechselnd den Fingerspitzen, den Handflächen und den ganzen Händen.

Seine gesteigerte Wahrnehmung nimmt der Maulwurf voller Freude wahr. Nach einer Weile führt er seine Hände zum Bauch, legt sie dort übereinander, schaut zufrieden in seine Mitte hinein und sammelt dort lächelnd seine Kraft (s. Foto 9).

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

