

Qigong zu zweit

- Tristan und der Bär

„Qigong zu zweit“ lieben Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Die „Sprache“ des Qigong ist eine Sprache, die von „Herz zu Herz“ erfolgt und ohne jegliche Theorie funktioniert. Intellektuelle Reife und logisches Denken sind nicht von Nöten.

Durch achtsame Berührungen oder auch nur durch die Begegnung der Energiefelder wird sowohl die Empfindsamkeit für die eigene als auch für die fremde Energie (Qi) geweckt und gesteigert. Je mehr Sie sich dem anderen öffnen, einen behutsamen körperlichen Kontakt zu ihm aufnehmen und ihn fühlen, desto stärker ist auch Ihr eigenes Wohlfühlen. Der Zusammenklang gleich gerichteter Energien ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die Energie, die aus dieser Harmonie entsteht, ist viel stärker als die Energie, die jeder ganz allein für sich entwickeln kann. Man könnte es mit dem Unterschied zwischen einem Ton und einem Akkord vergleichen. Diese Energieentwicklung ist auch für völlig Unerfahrene fühlbar bzw. erlebbar. Oft spüren wir, wie sich die Haare vor freudiger Erregung aufrichten, wie es uns warm den Rücken hinauf- und hinunterläuft und wie der Körper vor lauter Glücksgefühl geradezu vibriert. Dieses Gefühl gehört zu den grundlegenden menschlichen Erfahrungen. „Qigong zu zweit“ erzieht in uns mehr als jede andere Qigong-Art die Fähigkeit, mit unseren Mitmenschen, mit der Umgebung und schließlich auch mit unserer Erde in Einklang zu gelangen bzw. zu leben.

Die Kinder schätzen es sehr, auch einmal von ihren Erzieherinnen „be-

handelt“ zu werden und umgekehrt auch sie „behandeln“ zu dürfen.

Der Zusammenklang ohne Worte ist der tragende Grundton jeder Kommunikation!

Einleitende Erklärung

Die Übung „Tristan und der Bär“ ist in mehrere Phasen unterteilt. Sie beginnt mit einer Vorgeschichte, wobei zunächst alle Kinder die Figur des Tristan verkörpern. Bei den sich anschließenden Übungsabschnitten nimmt jeweils dasselbe Kind nacheinander die Rolle des Mondes, des Bären und der Sonne ein. Tristan wird dagegen durchgängig vom Partner dargestellt. In der letzten Phase ist die Rollenverteilung wieder aufgehoben und alle Kinder vollziehen die gleichen Bewegungen.

Tristan und der Bär

Die Kinder sitzen paarweise entweder auf Stühlen oder auf dem Boden. Falls Stühle benutzt werden, sollten die Kinder rittlings sitzen, damit sie einen freien Rücken haben. Sie nehmen eine entspannte Sitzhaltung ein und hören der Erzählerin zu. Diese übt während der Erzählung ebenfalls mit. So kann sie aus Erfahrung sprechen und wirkt überzeugender auf die Kinder.

Tristan ist ein schwedischer Junge. Er wohnt im walddreichen

Småland an einem See. In dem kleinen Gehöft leben vier Kinder. Sie spielen häufig zusammen. Manchmal geht Tristan aber auch allein in den Wald. Er liebt es, einer Spur zu folgen und aus ihr ganze Ereignisse herauszulesen. Heute ist er einer Elchspur nachgegangen. Elche sind sehr große Tiere, viel größer als die Hirsche in unseren Wäldern. Es ist ihm schon einmal gelungen, zwei kämpfenden Elchen zuzuschauen. Die anderen Kinder haben Tristan um das Erlebnis beneidet. Vielleicht wird er heute etwas Ähnliches erleben?

Die Spur führt ihn tief in den Wald hinein. Er vergisst nach dem Stand der Sonne zu sehen und er denkt auch nicht mehr daran, seinen Weg zu sichern, um sich besser orientieren zu können. Nun ist Tristan traurig, denn er findet nicht mehr zurück. Alle Versuche, wieder auf den Heimweg zu gelangen, sind fehlgeschlagen. Es wird allmählich dunkel. Etwas Derartiges ist ihm noch nie passiert. Voller Angst kauert er sich zusammen. Am liebsten würde er seine Augen schließen, einschlafen und zu Hause im Bett aufwachen! Überall hört er knirschende, knackende Geräusche und überall sieht er glühende Augen. Tristan hört und sieht alles, als wäre sein ganzer Körper mit Ohren und Augen übersät. Doch er wünscht sich, nichts sehen und nichts hören zu müssen. Da knackt es plötzlich in seiner unmittelbaren Nähe! Was war das? Womöglich ein Tier? Er muss sich wehren!



Foto 1: „Ich bin gefährlich“

„Ich bin gefährlich“

Tristan hebt die Hände vor die Brust und formt sie zu gefährlichen Krallen. Dann beugt er seine Knie wie ein Tiger, der jeden Augenblick zum Sprung bereit ist. Seine Augen blitzen. Sie sollen den Feind verscheuchen! Jeder sei gewarnt, der sich in seiner Umgebung aufhält. (s. Foto 1)

Foto 2: „Die Entspannung“



Foto 3: „Der Mond“

Atemübung

Tristan schnaubt Schwefel: Er atmet tief in den Bauch ein und schnaubt stoßartig die ganze Atemluft, sobald er bis drei gezählt hat, durch die geschlossenen Zähne wieder laut aus. Daraufhin horcht er, ob irgendetwas wahrzunehmen ist, aber alles ist still. Müdigkeit überfällt ihn. Der Mond hängt schwer über der Landschaft.

Die Entspannung

Tristan setzt sich hin und lässt alles von sich abfallen: Seine Schultern hängen tief herab und die Handflächen sind nach oben gewendet. Die Hände liegen entspannt auf den Knien oder Schenkeln. Jegliche Angst und Anspannung weichen. Unter sich fühlt er die Erde und über sich den Himmel. Einige Male atmet er erneut tief in den Bauch ein. Endlich schließt er die Augen. (s. Foto 2)

Der Mond (Übung zu zweit)

Die Erzählerin und die stehenden Kinder übernehmen die Funktion des Mondes.

Der Mond breitet seinen silbernen Schleier über Tristan aus.

Die Mond-Kinder heben langsam seitlich ihre Arme hoch und halten eine Hand oder auch beide Hände über Tristans Kopf. Anschließend senken sie die Hände wieder, wobei sie den äußeren Konturen des Kopfes und des übrigen Körpers seitlich achtsam nach unten folgen, ohne Tristan dabei zu berühren (s. Foto 3). Der Mond genießt diese Beinahe-Berührung. Tristan fühlt den silbernen Fluss, der sich langsam über seinen Körper ergießt. Er weiß genau, obwohl er nicht hinsieht, wo der Mond gerade mit seinem Silberschleier an seinem Körper entlanggleitet. Außerdem kann er spüren, wie sein Atem fließt: „eins – und aus, zwei – und aus, drei – und aus, vier – und aus, fünf – und aus.“ Die Atemzüge werden gleichmäßiger und länger. Also zählt er weiter: „sechs – und aus, sieben – und aus, acht – und aus, neun – und aus, zehn – und aus.“ Da-

nach hört er auf zu zählen. Schläft er, träumt er oder lässt er einfach nur alles geschehen?

Der Bär (Übung zu zweit)

Wenn es die räumlichen Umstände nicht zulassen, dass ein Kind sich hinlegt, dann wird die Übung im Sitzen fortgesetzt.

Ein großer Braunbär legt Tristan behutsam auf den Boden.

Entlang des Rückens bis hinunter zu den Füßen streift er ihn mehrere Male mit einer Pranke, und zwar vorsichtig und mit Bedacht. Ein Menschenkind auf diese Weise zärtlich zu berühren, macht Spaß. Es ist beinahe so, als würde er ein Bärenkind streicheln! Nun spielt er mit Tristans Ohren. Solche lustigen Ohren hat er noch nie gesehen! Er massiert den Ohrtrand sowie das Ohrfläppchen, folgt mit seinem Mittelfinger den Windungen der Ohrmuschel und reibt leicht am Gehörgang. Schließlich zieht er

an Tristans Ohren – nach oben und nach unten, genauso wie es die Bäreneltern manchmal bei ihren unfolgsamen Jungen tun. Daraufhin knetet er gutmütig mit beiden Pranken Tristans Nacken und im Anschluss daran auch seinen Rücken (s. Foto 4). Letztlich klopft er mit seinen lockeren Pranken Tristans Rücken von oben bis unten ab. Er verweilt noch ein bisschen und „erfüht“ mit einer seiner Pranken Tristans Körperwärme.

Der Bär verschwindet wieder – keiner weiß wohin. Die Nacht ist vorbei.

Die Sonne (Übung zu zweit)

Die Bären-Kinder, die nun zu Sonnen-Kindern werden, heben mehrmals die Arme hoch und ziehen dann, beginnend beim Kopf, die Körperkonturen der Tristan-Kinder nach.

Die Sonne lässt ihre Strahlen über Tristan fließen (s. Foto 5). Sie spürt,



Foto 5: „Die Sonne“

wie die Strahlen ihre Hände verlassen. Es prickelt in ihren Handflächen. Die Hände fühlen sich angenehm warm an. Tristan spürt die Wärme der Sonnenstrahlen und öffnet seine Augen. Er lächelt die Sonne an und die Sonne lächelt zurück.

Verteilung der Energie

Jeder streckt sich und reibt seine Hände aneinander, um mit den nun warmen Händen die Nierengegend zu „massieren“. Dann werden die Hände erneut aneinander gerieben. Sowohl die Augen als auch das Gesicht kommen jetzt ebenfalls in den Genuss streichender Hände.

Tristan schaut sich um und weiß wieder, wo er ist. Am Tag ist eben alles viel leichter. Er macht sich auf den Nachhauseweg und freut sich darüber, dass er eine neue Geschichte erzählen kann.

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Foto 4: „Der Bär“

