

# Qigong

## - Ein Weg zu Harmonie und Ausgeglichenheit

„Bin ich heute kaputt!“, sagt Linda und wirft ihre Büchertasche auf den Boden. Die anderen Mädchen pflichten ihr bei. „Hei!“, grüßen die Jungen im Vorbeigehen, ohne ihr Gespräch über Megabyte zu unterbrechen. Anna möchte ihre Hausaufgaben schnell erledigen, damit sie danach ihr Buch weiterlesen kann.

Dieses Beispiel zeigt, in welcher unterschiedlichen Verfassung die Kinder im Hort ankommen. Viele von ihnen sind zunächst erschöpft und lustlos. Die alltägliche Situation der ErzieherInnen ist daher nicht einfach. Während ihrer Zeit im Hort wollen sich die Kinder nach der Schule abreagieren. Neue Kräfte und Motivation sollen ebenfalls geweckt werden. Außerdem sind natürlich noch die Hausaufgaben zu erledigen.

In den letzten Jahren sind verschiedene Methoden aufgetaucht bzw. auch einer größeren Öffentlichkeit bekannt geworden, die Erwachsenen und Kindern helfen sollen, sich zu entspannen und zu regenerieren. Vielen Menschen ist Yoga, autogenes Training und Kinesiologie bereits ein Begriff.

Auch Qigong ist eine bewährte Methode sich zu erholen, Energie zu sammeln und Freude an der aktuellen Tätigkeit zu entwickeln. Konzentration und Leistungsfähigkeit werden durch Qigong gefördert.

### Was ist Qigong?

Ursprünglich kommt Qigong aus China, wo es eine jahrtausendealte Tradition hat. Das Wort besteht aus zwei Teilen: „Qi“ bedeutet im übertragenen Sinne

Energie und „Gong“ Übung bzw. Pflege. Die meisten Qigong-Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet. Bereits Kleinkinder können Qigong mühelos erlernen. Qigong kann jederzeit und überall ausgeübt werden. Es ist kein Übungssaal und keine besondere Kleidung notwendig. Nur beengende Bekleidungsstücke sollten vermieden werden.

Viele Übungen stammen aus dem Tier- und Pflanzenreich. Durch sie lernen die Kinder auf die Natur zu „hören“ und sich in die Gesetze ihres Kreislaufs einzufügen. Sie werden ausgeglichener und entdecken die Freuden der einfachen Wahrnehmung. Die Kinder erhalten dadurch nicht nur ein neues Gefühl für ihren Körper, sondern auch für ihre Umgebung. Ihr soziales Verhalten wird positiv beeinflusst. Darüber hinaus erfahren Kinder mit Koordinationschwierigkeiten eine rasche Besserung. hyperkinetische Kinder werden durch Qigong ruhiger und fügen sich leichter in ihre Umgebung ein. ErzieherInnen profitieren auch vom Qigong-Unterricht. Sie werden entspannter, ausgeglichener und gewinnen an Überzeugungskraft.

### Die Qigong-Haltung

Alle Qigong-Übungen beginnen mit einer Haltung, die den/die Übende/n buchstäblich „ins Lot bringt“.

Er/Sie steht oder sitzt aufrecht. Die Füße sind eine Schulterbreite weit voneinander entfernt und stehen bei den meisten Übungen parallel zueinander. Sie haben guten „Bodenkontakt“ und vermitteln das Gefühl, mit dem Boden verwachsen zu sein und Wurzeln zu schlagen, die tief in die Erde dringen und einen festen Halt geben.

Die Wirbelsäule ist gerade und der Kopf leicht nach vorne geneigt, so als wären wir am höchsten Punkt des Kopfes aufgehängt.

All das müssen wir den Kindern nicht erzählen, denn die Bilder, die wir ihnen anbieten, bringen sie in die gewünschte Haltung, und zwar ohne dass sie daran denken müssen.

Im Qigong wird stark mit inneren Bildern gearbeitet. Diese Bilder sind keine „bloße Vorstellung“, sondern werden in der Übung zu einer Realität. Mit ihrer Hilfe werden nicht nur Haltungsfehler korrigiert. Sie helfen vielmehr dabei, eine heilsame geistige Grundhaltung einzunehmen, sodass Selbstheilungskräfte angeregt werden können.





Am Ende einer jeden selbstständigen Übung bzw. Übungsfolge sammeln wir unsere Energie, denn sonst geht sie bald wieder verloren. Dazu führen wir unsere Hände langsam zum Bauch hin und legen sie dort übereinander. Wir schließen für einen Moment die Augen und wenden unsere ganze Wahrnehmung nach innen in unsere energetische Mitte, die sich im Unterbauch befindet.

Wir schauen jetzt mit unserem inneren Auge, hören mit unserem inneren Ohr und registrieren dort Licht, Farben, Bewegung, Wärme u. v. m. Nach einiger Zeit wird unsere Wahrnehmung also richtig verinnerlicht. Wenn alle unsere Sinne in unsere Mitte einkehren und zur Ruhe finden, fließt auch die ganze Energie dorthin. Seit Jahrtausenden ist in China bekannt:

*„Wo die Wahrnehmung ist, dort ist die Energie!“*

Sie konzentriert sich in unserer Mitte und bildet eine Art Speicher. Wenn wir öfter mit unseren Sinnen für einen Augenblick

diese Mitte aufsuchen, wird dieser Speicher niemals leer und sowohl Körper als auch Geist können aus diesem Brunnen Kraft schöpfen, wann immer sie es brauchen.

### Die wichtigsten Grundsätze bei der Arbeit mit Kindern

Es sind wenige, aber wichtige Dinge, die bei der Arbeit mit Kindern beachtet werden sollten:

1. Die eigene Sammlung ist die wichtigste Voraussetzung. Das „innere Lächeln“ des Übungsleiters springt auf die Kinder über.
2. Jegliche Theorie sollte bei der Vermittlung der Übungen weggelassen werden.
3. Die Übung wird am besten durch Vorzeigen und mit Unterstützung von einfachen Sprachbildern vermittelt.
4. Es widerspricht dem Wesen des Qigong, Zwang auszuüben. Die Kinder sollten auch die Möglichkeit haben, sich den Übungen zu entziehen. Das Üben ist nämlich ein lustbetonter Vorgang!
5. „Genuss“ und „Hingabe“ sollten der Maßstab sein, nicht Präzision!
6. Häufige Korrekturen sollten vermieden werden.
7. Bei gesunden Kindern kann die Gruppe verhältnismäßig groß sein. Zehn bis 15 Kinder pro Gruppe ist eine angemessene Zahl.
8. Mit behinderten Kindern sollte man besser in kleineren Gruppen arbeiten. Die Art der Behinderung entscheidet über die Anzahl der Kinder. Hyperaktive Kinder z. B. arbeiten am besten zu dritt.
9. Die Sammlung der Energie im Unterbauch mit anschließendem Dank (leichte Verbeugung) ist ebenso wichtig wie die Entspannung am Anfang der Übung.  
**Beides sollte nie vergessen werden.**
10. Musik hilft den Kindern, sich schneller in die Übungen einzufühlen. Sie

sollte jedoch zum Wesen der jeweiligen Übung passen.

Seit vielen Jahren unterrichte ich Qigong in Kindergärten, Schulen und Heimen und habe eine spezifische Methode entwickelt, die Kinder offenkundig anspricht und ihnen großen Spaß bereitet. Einige der von mir entwickelten Übungen sollen in den folgenden Ausgaben der „Entdeckungskiste“ vorgestellt werden.

Die Übung „Das Windrad“ bildet den Auftakt.

### Kommentar:

„Das Windrad“ ist eine Stehübung, die aber auch im Sitzen durchgeführt werden kann. Sie stammt aus dem Zyklus „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“ und heißt dort „Die eiserne Handfläche“. Diese Übung erlaubt auch einem Anfänger das Fließen der Energie in den Armen und Händen zu spüren. Die Vorstellung so groß zu sein, dass der/die Übende bis in den Himmel reicht und in der gedrehten Lage Himmel und Erde, in der geraden aber die Weltenden miteinander verbindet, vermehrt die Energie. Die Arme sind nicht ganz durchgestreckt. Durchgestreckte Arme sind nicht so „fühlilig“.

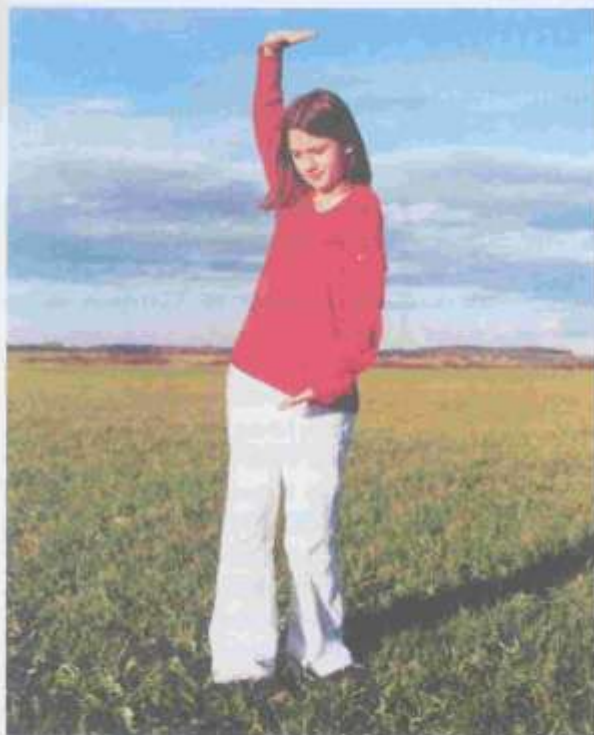
Bei diesen Übungen kommt es jedoch gerade auf die gesteigerte Wahrnehmung an – hier vor allem in den Armen und Händen. Der/Die Übende nimmt wahr, wie das Blut fließt, wie sich die Wärmeempfindung in den Händen verändert und vieles mehr, was wir noch nicht verraten.

### Übungsablauf:

Nachdem die Anfangshaltung eingenommen wurde (s. oben), wendet der/die Übende sich nach **rechts** und **atmet dabei aus**. Der linke Arm befindet sich vor dem linken Oberschenkel, wobei die Hand-







fläche nach unten schaut. Der rechte Arm ist erhoben und die Handfläche ragt zum Himmel empor. Die Hände sind während der ganzen Übung um 90° zum Handrücken hin gebeugt. Die Finger beider Hände streben zur Mitte des Körpers. Sie liegen fest aneinander. Auf die Hände und Arme richtet sich die ganze Aufmerksamkeit. Der/Die Übende hat den Eindruck, dass sich seine/ihre linke Hand auf den Boden stützt und seine/ihre rechte den Himmel trägt. (s. Foto 1)

**Einatmend wendet er/sie sich nun der Mitte zu.** Während dieser Bewegung zur Mitte hin, sinkt der rechte Arm langsam und der linke hebt sich allmählich an. Wenn der Körper schließlich gerade steht, sind beide Arme waagerecht. (s. Foto 2)

**Die Bewegung fließt ohne Unterbrechung weiter und der/die Übende dreht sich ausatmend nach links.** Dabei ist der rechte Arm nun vor dem rechten Oberschenkel und der linke Arm orientiert sich nach oben (s. Pendant zur Hal-

tung bei der Rechtsdrehung). Jetzt entsteht das Gefühl, dass sich die rechte Hand auf der Erde abstützt und die linke den Himmel hält. Mit der Einatmung dreht sich der/die Übende wieder zur Mitte hin und setzt den Bewegungsablauf nach rechts fort.

Die Übung wird 6- bis 9-mal wiederholt. Zum Abschluss der eigentlichen Übung wendet sich der/die Übende zur Mitte hin und führt die Arme seitlich hinunter. Schlussposition nicht vergessen (s. oben)!

### „Kleine Eselsbrücke“:

#### Rechtsdrehung:

linker Arm unten, rechter oben

#### gerade Haltung:

beide Arme waagerecht

#### Linksdrehung:

rechter Arm unten, linker oben

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

#### Kontaktadresse:

DQGG Geschäftsstelle, Gutfenbrunnerweg 9, 89165 Dietenheim Tel.: (0 73 47) 34 39, Fax: (0 73 47) 92 18 06, E-Mail: qigong.gesellschaft@01019freenet.de; www.qigong-gesellschaft.de

#### Bücher über „Qigong mit Kindern“:

„Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ und „Der Wurm im Apfel“ mit dazugehörigen Tonträgern sind erschienen im Hernoul-le-Fin Verlag, Benzing 6, 91801 Markt Berolzheim, Tel.: (0 91 46) 303, Fax: (0 91 46) 9 42 96 13, E-Mail: Hernoul\_le\_fin@yahoo.de; www.thaller-sebkova.de

#### Hinweis der Redaktion:

In der „Entdeckungskiste“ 6/2000 haben wir auf S. 84 im Info-Markt-Ratgeber auf das Symposium „Kinder bewegen die Welt. Qigong mit Kindern“, das vom 23.-25. März von der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) in Bad Windsheim bei Würzburg veranstaltet wird, bereits hingewiesen. Näheres können Sie dort nachlesen bzw. bei der DQGG erfragen.