

„Das innere Lächeln und die Zauberfaust“

Zuzana Šebková-Thaller

Immer häufiger leiden schon junge Schüler unter psychosomatischen Störungen, unter Koordinations- und Haltungsschwächen sowie insgesamt unter geringer Belastbarkeit (Hohlmeier, 2001, S. 5). „Immer weniger SchülerInnen sind lernfähig, in einer guten Lernverfassung, also in einem konzentrierten Zustand voller Lebenskraft (= Lernkraft), in mittlerer Spannung (weder überspannt noch „abgeschlafft“) und im Gleichgewicht“ (Hofmann/Yangsheng, 1996, S. 63). Hinzu kommt die allgemeine Lustlosigkeit und steigende Infektanfälligkeit der Kinder. Als Ursachen werden vor allem der dauerhafte gesellschaftliche und soziale Druck und der Leistungsstress gesehen (s. Skriptum „Pilotprojekt für Qigong in der Schule zur Förderung der Konzentration und Entspannung in Zusammenarbeit der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V. und der Regierung Schwaben, ausgearbeitet von Dr. Zuzana Šebková-Thaller und Sibylle Thaller“, S. 3). Der Dauerstress überfordert die Anpassungsfähigkeit des Organismus und hat häufig Sucht und Krankheit zur Folge.

Qigong wirkt sich positiv auf Kinder wie Erwachsene aus und eignet sich hervorragend als eine Methode zur Persönlichkeitsförderung und zur Stärkung des Selbstbewusstseins.

Es fördert die Gesundheit und schult die körperliche und geistige Haltung. „Es ist eine Selbstregulierung und ein Selbstaufbau“ (Hofmann, Übungssystem 3: Qigong im Sportunterricht, Skriptum im Rahmen der Ausbildung in „Qigong mit Kindern“ bei der DQGG).

Qigong ist eine alte Methode, die zur Selbstregulierung auf allen Ebenen beiträgt. Es lehrt eine klare körperliche und geistige Haltung und vermittelt ein differenziertes Gefühl für den eigenen Körper. Es erweitert und verfeinert die Wahrnehmung und führt zur Entwicklung des Gefühls für die eigene Mitte, wie auch das Gefühl für die Grenzen – eigene und die des Anderen, was zur Entwicklung der Selbstverantwortung führt. Der Übende nimmt sich als Teil eines großen Ganzen wahr. Durch ihre klaren Strukturen und den harmonischen Fluss vermitteln die einfachen Übungen dem Übenden ein differenziertes Gefühl für lebendige Ordnung.

Die Verbindung der körperlichen Entspannung und des wachen, klaren Geistes führt zur differenzierten Denk- und Handlungsfähigkeit. Das wirkt sich positiv auf die Sozialkompetenz der Kinder aus.

Qigong ist einfach zu erlernen und kann sitzend, stehend, liegend und gehend geübt und in den Alltag integriert werden. Es erfordert keine besondere Kleidung und ist an keine Religion gebunden. Heute wird es überall auf der Welt als eine Methode zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung praktiziert. In Deutschland ist Qigong als eine wirksame Entspannungsmethode in der Prävention anerkannt.

Die Übungen sind vielschichtig und bestehen aus mehreren Komponenten. Die wichtigsten sind Bewegung, Atem und erweiterte Wahrnehmung sowie die Vorstellungskraft.

Meist handelt es sich um Übungen aus dem Pflanzen- oder Tierreich. Durch die Übung „Stehend wie ein Baum“ erfahren die Kinder die starke Verwurzelung und Elastizität eines Baumes, die Übung „Der Bär“ vermittelt die elastische

Kraft, die Übung „Der Adler“ die Leichtigkeit und Weitsicht. Alle Übungen werden altersgerecht unterrichtet, entweder einzeln oder zusammenhängend als Zyklus, der in eine Erzählung oder Märchen „verpackt“ wird. Ein Zyklus ermöglicht ihnen das eigene Leben als einen Weg zu erfahren, der spannend, oft schwer, aber immer auch bereichernd ist. Die Suche des Paul Pinguins nach seinem Mäntelchen ist lang und beschwerlich, aber der Pinguin lernt auf seinem Weg vieles kennen, was er sonst nie tun würde: er begegnet den Blumen und Bäumen, einem Bär, einem Adler und kommt schließlich auch in eine menschliche Stadt. Auf vieles muss er sich einlassen und manches probiert er aus. Neugierig nimmt er die vielen Düfte, Klänge und Farben einer bunten Wiese auf und versucht sie in seinem Bauch zu sammeln und zu bewahren, dass er sie mit seinen Brüdern und Schwestern am Südpol teilen kann. Bei der Rückkehr ist er nicht mehr derselbe – er hat vieles kennen gelernt und das hat ihn verwandelt: er steht nun selbstbewusst da und teilt mit den Anderen sein Glück.

Einzelübungen:

Die Stille wahrnehmen

Wir wecken alle Sinne im ganzen Körper: alle Zellen sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Es ist still.

Den Atem wahrnehmen

Wir achten auf den Atem und beobachten, wie er durch den Körper fließt.

Dem Ton einer Glocke oder Klangschale zuhören und ihn im Bauch (dem unteren Energiespeicher) sammeln und bewahren

Wir versuchen, den Ton mit dem ganzen Körper aufzunehmen, solange es nur möglich ist. Dadurch wird die Sinneswahrnehmung gesteigert. Mit Hilfe des Atems und der Vorstellung sammeln wir den Ton im Bauch – laut dem chinesischen Leitsatz: „Wo Vorstellung ist, da ist Energie“.

Sammlung der Energie am Ende einer jeden Übung

Jede Übung wird mit der Konzentration der Energie im Bauch beendet.

Die Grundhaltung

Die Haltung „bringt den Übenden förmlich ins Lot“. Wir stehen oder sitzen aufrecht. Die Vorstellung, dass wir wie eine Marionette am höchsten Punkt des Kopfes angebunden sind und hoch gezogen werden, hat eine Streckung und Dehnung der Wirbelsäule zu Folge. Das angebotene „innere Bild“ bringt die Kinder in die gewünschte Haltung, ohne dass sie bewusst daran denken müssen. Die Füße sind eine Schulterbreite voneinander entfernt und stehen bei der Mehrzahl der 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 Schultern sind locker, die Arme hängen neben dem Körper herab und die Hände sind entspannt.

Stehen wie ein Baum

Wir achten besonders auf: die tiefen Wurzeln, den starken Stamm und die hohe und weite Krone.

Die verschiedenen Bäume

Die Eiche: die Standhaftigkeit durch den stabilen Stand mit aufrechter Wirbelsäule. Die Unbeugsamkeit und die Gefahren.

Der Bambus: die Standhaftigkeit durch die feste Verwurzelung. Die Biegsamkeit, elastische Wirbelsäule und bewegliche Gelenke.

Der Bär dreht sich um

Die Hände mit den nach oben gerichteten Fingern befinden sich neben den Ohren. Die Knie sind gebeugt, die Wirbelsäule aufrecht. Wir drehen uns langsam nach links und nach rechts – der Bär schaut sich um.

Der Kranich

Die Arme steigen langsam und weich seitlich nach oben bis über den Kopf und sinken wieder. Gleichzeitig steigen wir leicht auf die Fußspitzen, sinken wieder und beugen dabei etwas die Knie. Es stellt sich ein angenehmes Gefühl von Leichtigkeit ein.

Mit dem Bogen schießen

Wir nehmen einen breiten Stand ein. Der rechte Ellenbogen wird in der Höhe der Brust nach außen ausgerichtet, die Finger der rechten Hand befinden sich vor der rechten Brust und sind locker. Die linke Hand ist nach links ausgestreckt und der Blick schaut zielgerichtet über die nach oben weisenden Zeige- und Mittelfinger. Die anderen drei Finger sind eingezogen. Alles ist in dem Augenblick angespannt. Anschließend lösen wir die Spannung auf und nehmen die andere Seite.

Die Zauberfaust

Der linke Arm ist an der Körperseite angewinkelt, man macht eine lockere Faust. 3x den Arm locker aus der Schulter heraus wie eine Schiffschaukel schwingen. Unterschied rechter und linker Arm nachspüren. Nun den rechten Arm ebenso schwingen lassen.

Vorübung:

Der linke Arm schwingt 3x, nun schießt die Faust gezielt mit einem „Ha“-Ruf vor, 3x wiederholen, nachspüren im Arm und Körper. Nun dasselbe mit dem rechten Arm.

Vollständige Übung:

Der linke Arm schwingt 3x – mit „Ha“ vor, nun die Faust vom Daumen beginnend, so öffnen, dass die Handfläche nach oben schaut. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. Die einzelnen Finger schließen sich zur Lotusblüte. Die Fingerspitzen wenden sich in Richtung Gesicht und wandern nach innen – der Unterarm und Ellenbogen folgen der Drehbewegung; der Arm bleibt dabei gestreckt. Die Hand beschreibt in dieser Haltung einen Bogen nach außen, bis die Drehbewegung beendet ist. Nun zieht man mit einem „Ha“ die Hand schnell in die Grundstellung zurück. 3x wiederholen, nachspüren im Arm und Körper. Nun dasselbe mit dem rechten Arm.

Der Maulwurf kommt ans Tageslicht

Der Maulwurf schläft. Alle sitzen oder liegen entspannt. Wir stellen uns vor, dass wir Maulwürfe sind, die in eine Erdhöhle schlafen. Wir horchen auf die Stille.

Anschließend strecken wir uns nacheinander nach oben, nach vorne und zu den Seiten – als ob wir Erde zur Seite schieben würden. Dann reiben wir die Hände bis sie heiß sind und die Nieren. Danach wird das Gesicht „frei von Erde gemacht“ – wir reiben die Augen, massieren die Schläfen, die Ohren, vor und hinter den Ohren, waschen mit den Zeigefingerspitzen die Ohrmuschel und den Gehörgang, massieren die Nasenwurzel und unter der Nase und der Unterlippe. Wenn wir mehr Zeit haben, drücken wir noch die Punkte Innen- und Außenwinkel der Augen, unter der Pupille. Wie mit einem Handtuch „trocknen“ wir den Hals, massieren nochmals die Nieren, den Gürtel und reiben zum Schluss den Bauch.

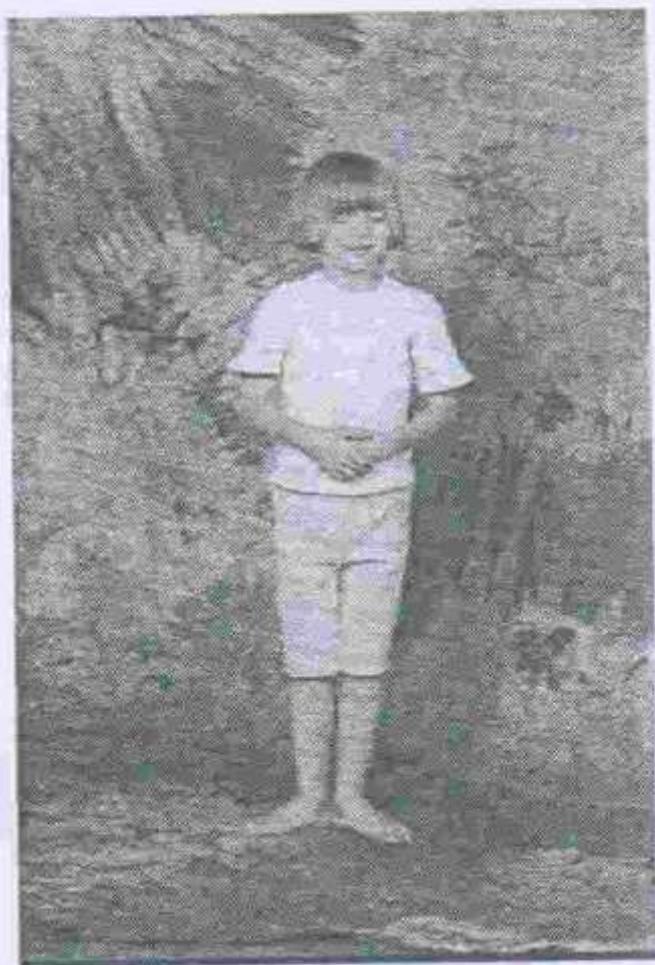
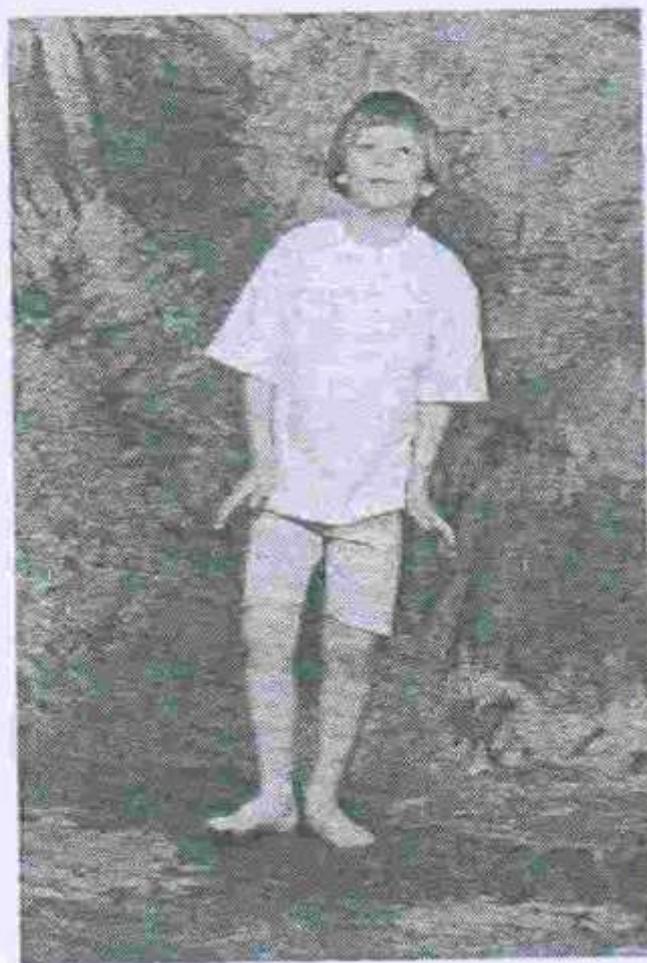
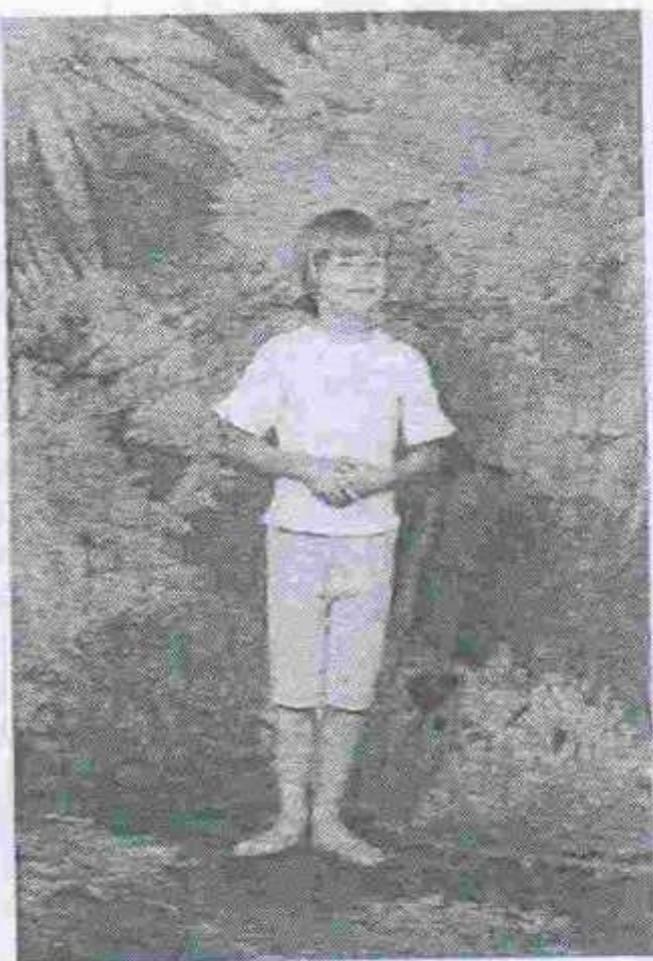
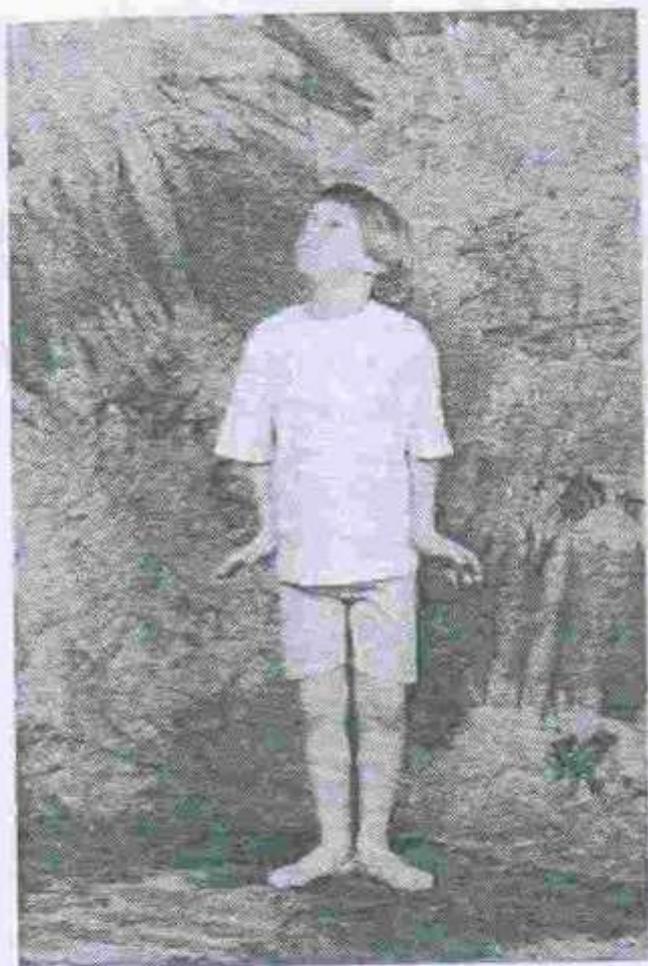
Der Schutzmantel

Diese Übung kann sowohl sitzend wie stehend ausgeführt werden. Sie wirkt beruhigend und harmonisierend und vermittelt das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Sie lehrt, eigene Grenzen zu setzen und zu spüren, und schenkt den Übenden ein gesundes Selbstvertrauen. Sie besteht aus vier bewussten Atemzügen (Atemzug = ein Mal „ein und aus“) und hat dieselbe Wirkung.

Wir legen bei dieser Übung ein größeres Gewicht auf die detaillierte Vorstellungsarbeit. Wir sitzen oder stehen aufrecht. Die Hände sind während der ganzen Übung auf dem Bauch übereinander. Mit Hilfe der Vorstellung atmen wir Licht in den Bauch ein und haben das Gefühl, eine strahlende Sonne im Bauch zu haben. Mit dem Ausatmen breitet sich das Licht im ganzen Körper und auch um den Körper herum aus. Zusammen mit dem Einatmen steigen die Hände vor dem Körper nach oben und wir ziehen mit Hilfe der Vorstellung einen blauen oder violetten durchsichtigen Stoff aus der Erde nach oben. Ausatmend wenden sich die Hände auseinander und breiten diesen Stoff wie einen Schutzmantel um uns (um unsere lichte Hülle) herum aus. Anschließend umarmen wir einatmend unseren von innen aus leuchtenden Mantel, indem wir einen waagrechten Kreis in der Höhe des Beckens von hinten nach vorne beschreiben. Ausatmend legen wir die Hände auf dem Bauch übereinander und kehren mit der Aufmerksamkeit in die Mitte der Sonne im Bauch. Wir fühlen uns sicher und geborgen. Einatmend genießen wir unsere innere Sonne und den Schutzmantel um uns herum, ausatmend schicken wir einem lieben Menschen einen Sonnenstrahl zum Gruße.

Die Dankesübung

Nach der Übung lassen wir unsere Hände langsam sinken. Dann bringen wir sie vor der Brust zusammen, um uns mit einer kleinen Verbeugung zu bedanken. Dieser Dank kann auch ganz im Stillen geschehen. Er ist an niemand Bestimmten gerichtet. Wir sind auch nicht für etwas Bestimmtes dankbar. Wir denken dankbar an unsere Sprache, dass Danken und Denken wurzelverwandt sind: Wir sind ganz Dank!



Literatur

- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 1998, *Der Maulwurf kommt ans Tageslicht*. Markt Berolzheim: Hernoulle Fin Verlag
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 1998, *Der Wurm im Apfel*. Markt Berolzheim: Hernoulle Fin Verlag
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2002, *Heimlich, still und leise*. Neue Helmut Leismann GmbH – St. Ingbert: Kiga-Fachverlag, S. 50 – 60
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2001, *Entdeckungskiste Jan./Febr.2001*, Ingrid Brandt Hrsg., St. Ingbert: Kindergarten-Fachverlag, S. 77 – 79
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2001, *Entdeckungskiste März/April.2001*, Ingrid Brandt Hrsg., St. Ingbert: Kindergarten-Fachverlag, S. 69 – 71
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2001, *Entdeckungskiste Mai/Juni2001*, Ingrid Brandt Hrsg., St. Ingbert: Kindergarten-Fachverlag, S. 69 – 71
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2001, *Entdeckungskiste Juli/Aug.2001*, Ingrid Brandt Hrsg., St. Ingbert: Kindergarten-Fachverlag, S. 77 – 81
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2004, *Kind & Gesundheit Jan./Febr. 2004*, Uwe Schröder Hrsg., Köln: MEDIKOM, S. 16 – 17
- Dr. Zuzana Šebková-Thaller, 2006, *Bio 4/2006* Monica Ritter Hrsg., Tutzing: Bio Ritter GmbH, S. 42 – 45