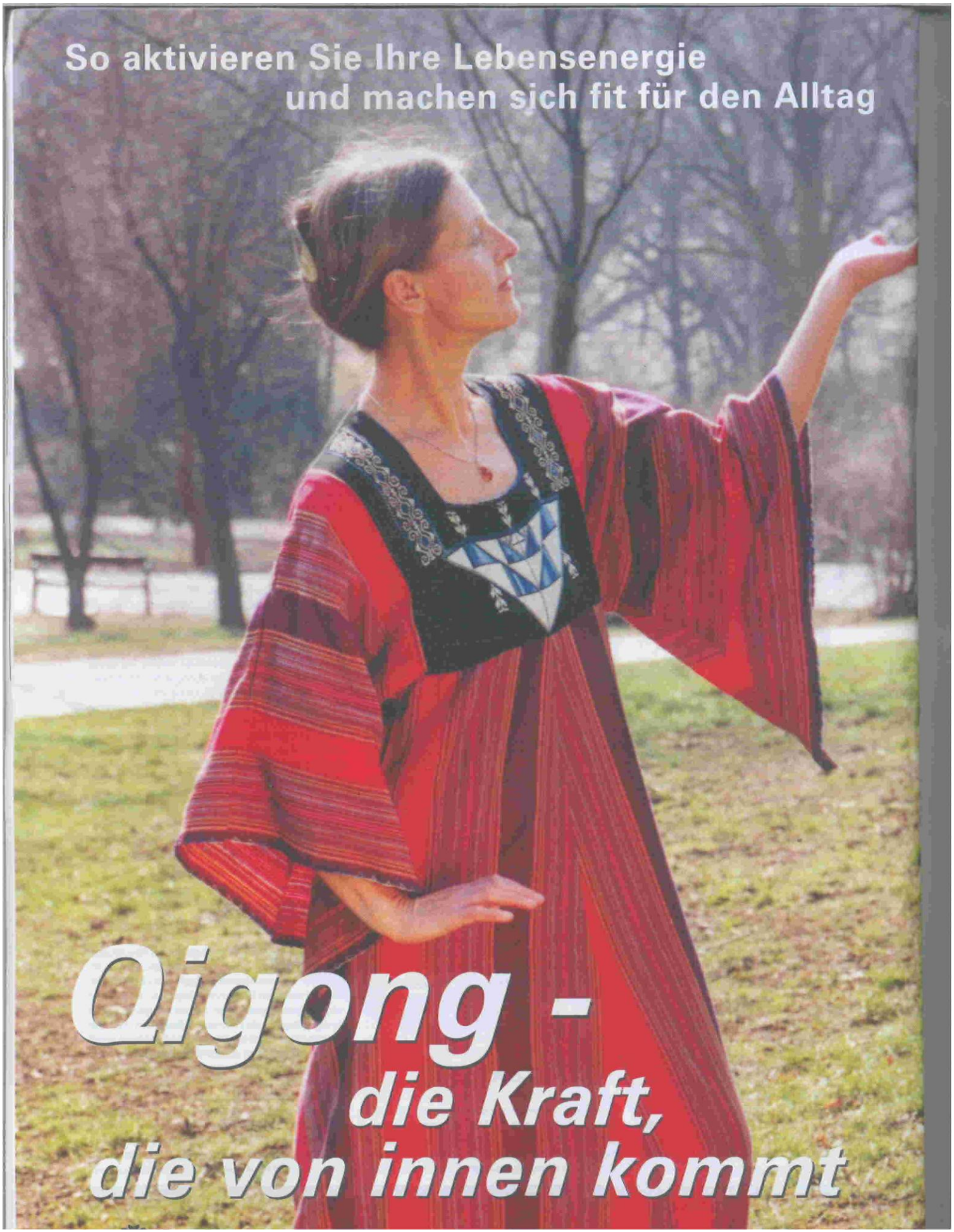


So aktivieren Sie Ihre Lebensenergie
und machen sich fit für den Alltag

Qigong - die Kraft, die von innen kommt

Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Vorsitzende der Deutschen Qigong-Gesellschaft (DQGG), siebenfache Mutter und erfolgreiche Autorin, verdankt Qigong ihre bewundernswerte Vitalität und Leistungsfähigkeit

Qigong-Übungen sind eine uralte chinesische Methode zur Gesundheitspflege. Verblüffend: Sie helfen nicht nur bei Stress und Überlastung. Auch Schulkinder und Schwangere profitieren davon. Und selbst schwerwiegende Erkrankungen wie beispielsweise MS und Depressionen lassen sich mit Qigong gut beeinflussen

Dr. Zuzana Šebková-Thaller ist Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft (DQGG). und hat zur Verbreitung und Weiterentwicklung von Qigong in Deutschland wesentlich beigetragen. Vor sechzehn Jahren absolvierte sie bei der heute schon legendären Josefine Zöller ihre Qigong-Ausbildung. Ihre Spezialgebiete sind „Qigong zur Geburtsvorbereitung", „Qigong mit Kindern" und „therapeutisches Qigong". Sie unterrichtet in ganz Europa. Dr. Šebková-Thaller ist jedoch nicht nur Qigong-Lehrerin, sondern auch siebenfache Mutter, Kunsthistorikerin und Doktor der Philosophie. Aus Qigong schöpft sie die Kraft für ihre vielfältigen Aufgaben.

Für BIO-Leser hat sie einige einfache, für jeden nachvollziehbare Übungen zusammengestellt - vorwiegend aus dem Stillen Qigong.

Im zweiten Teil des Berichts finden Sie Interviews mit bekannten Qigong-Experten von BIO-Autorin Margot Müller.

Qigong ist eine uralte chinesische Methode zur Gesundheitspflege, die heute auf der ganzen Welt praktiziert wird. Jeder, unabhängig von Religion, Herkunft, Alter und Geschlecht kann sie erlernen.

Qigong bedeutet „Pflege der Lebensenergie" und lässt sich als eine Kombination von langsamen Bewegungen, bewusster Atemführung und sinnlicher Anwesenheit im Körper beschreiben. Viele Qigong-Übungen sind sehr einfach. Bei einigen ist die Bewegungskomponente so minimiert, dass die Übungen „unsichtbar" durchgeführt werden können. Deshalb auch der Begriff „Stilles Qigong".

Diese Übungen eignen sich besonders gut für den Alltag. Man kann sie nämlich überall in der Öffentlichkeit praktizieren, ohne dass es jemand merkt. Beispielsweise am Arbeitsplatz, in der Straßenbahn, im Kaufhaus oder in der Schule. Stress und Anspannung weichen, man erlebt in kurzer Zeit ein Gefühl der Harmonie und des Wohlbefindens.

Es nützt verhältnismäßig wenig, einmal täglich eine Stunde zu üben, wenn der ganze Tag voller Stress ist. Wenn Qigong wirklich einen Nutzen bringen soll, dann muss es in den Alltag eingegliedert werden!

Viele große Betriebe in Europa haben bereits die wohltuende Wirkung von Qigong erkannt und organisieren Kurse für ihre Angestellten. Sie tun damit nicht nur etwas Gutes für ihre Belegschaft, sondern auch für ihren Betrieb.

Schwedische Krankenkassen haben jetzt eindeutig nachweisen können, dass Menschen, die Qigong praktizieren, gesünder und leistungsfähiger sind als andere. Sie haben viel seltener Probleme mit der Wirbelsäule. Sie sind ruhiger, gelassener, können sich besser konzentrieren. Mit ihrer positiven Ausstrahlung wirken sie auch harmonisierend auf andere.

Zuerst ein paar wichtige Grundsätze:

- Bemühen Sie sich um eine positive Haltung zu sich selbst und Ihrer Umgebung.
- Versuchen Sie, stets ganz bei dem zu sein, was Sie gerade tun. Zerrissenheit und Zerstreutheit schwächen Sie.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Ihre geistige Haltung hängt mit ihr eng zusammen.

→

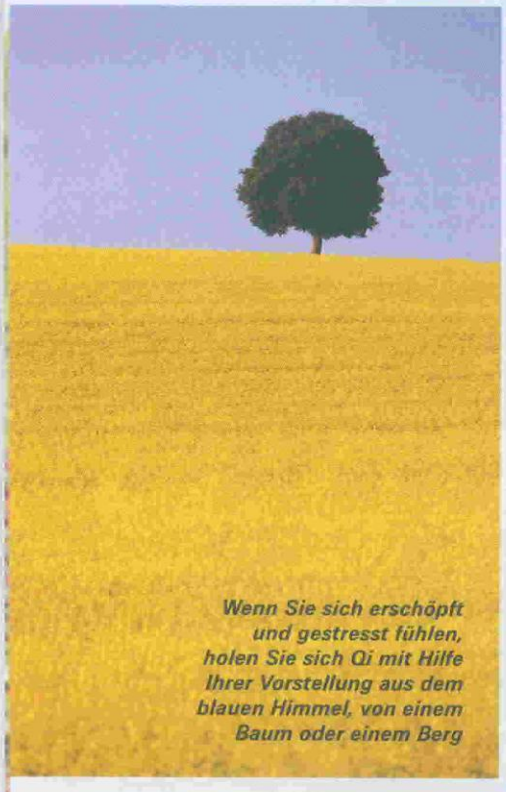
Qigong - die Kraft, die von innen

Wandern Sie mit Ihrem inneren Blick durch Ihren Körper und lösen Sie mit einem Lächeln die Spannungen.

- **Bedenken Sie, dass Sie mit Ihrer Vorstellung Energie leiten: „Wo die Vorstellung ist, ist Energie, wo aber die Energie ist, da ist die Heilung", sagt ein alter chinesischer Spruch.** Wenn Ihnen Ihr Arbeitsraum oder der Raum, in dem Sie sich gerade aufhalten, zu eng wird, die Luft zu stickig oder zu dünn, dann weiten Sie ihn oder holen Sie sich mit Hilfe Ihrer Vorstellung frische Luft aus dem blauen Himmel oder aus einem tiefen Wald.

- Gehen Sie mit Ihrem inneren Blick durch Ihre Wirbelsäule hindurch! Sie hat eine zentrale Bedeutung für Ihre Haltung und Ihre Energie.

- Lächeln Sie sich zu, auch Ihren inneren Organen, der Wirbelsäule, den Knochen und Muskeln, allen Ihren Zellen und Poren. Die Chinesen nennen ihre inneren Organe Beamte. Stellen Sie sich vor, wie Beamte reagieren, wenn sie nie ein Lächeln oder einen Dank empfangen. Versuchen Sie sie bei guter Laune zu halten!



Wenn Sie sich erschöpft und gestresst fühlen, holen Sie sich Qi mit Hilfe Ihrer Vorstellung aus dem blauen Himmel, von einem Baum oder einem Berg

Das sind die Übungen

Die Grundhaltung

Nehmen Sie wahr, wie Sie stehen und wie Ihre Füße mit dem Boden verbunden sind. Das Hauptgewicht ruht auf den Fersen. Die Füße stehen in Schulterbreite parallel oder nach außen gewendet. Falls Sie sitzen, rutschen Sie nach vorne bis zur Stuhlkante. Die Schultern sind tief und locker, die Arme hängen, die Ellenbogen sind leicht nach außen gewendet - dadurch werden die Achselhöhlen geöffnet. Die Hände sind entspannt.

Stellen Sie sich vor, dass Sie am höchsten Punkt des Kopfes angebunden und wie eine Marionette hochgezogen werden ...

Stellen Sie sich vor, dass Sie am höchsten Punkt des Kopfes angebunden und wie eine Marionette hochgezogen werden. Am unteren Ende der Wirbelsäule nehmen Sie ein Gewicht wahr, das sie nach unten zieht. Schauen Sie dabei mit Ihrem inneren Auge die Wirbelsäule an. Sie ist eine senkrecht hängende Perlenschnur.

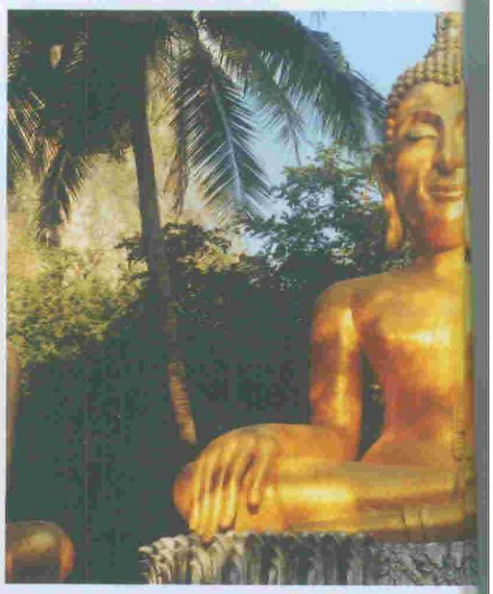
Die Entspannung vor der Übung und die Sammlung danach sind das A und O. Sie entspannen sich am einfachsten, indem Sie dem Weg Ihres Atems durch den Körper folgen und beobachten, wie er die Bauchdecke hebt und senkt. Zur Sammlung richten Sie am Ende einer jeden Übung Ihre Aufmerksamkeit kurz auf Ihre energetische Mitte, die sich im Unterbauch befindet. Ihr Gefühl hilft Ihnen, diese Stelle sicher zu finden. Halten Sie eine Weile inne und spüren Sie Dankbarkeit und innere Freude. Die Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit, verdichtet sich und konzentriert sich in Ihrem Speicher. Der Körper greift zu diesen Vorräten, wenn er sie braucht.

Übung zum Aufbauen von Energievorräten

Mit Bällen spielen

Schicken Sie Ihre Aufmerksamkeit oft in Ihre energetische Mitte. Auf diese Weise sammeln Sie Ihre Energie dort, und sorgen für Energievorräte.

Dieses Energiezentrum ist ein sehr wichtiger Raum. Sie können viel Energie aktivieren, wenn Sie dort mit Hilfe Ihrer Vorstellung mit leuchtenden Bällen spielen, die Sie an den Bauchinnenwänden herum rollen lassen oder im Bauch aufblasen und wieder zu einem kleinen Ball verdichten. Mit der Zeit bekommen Sie ein sicheres Gefühl für die Mitte - nicht nur körperlich, sondern auf allen Ebenen - denn in Qigong wird der Mensch stets als Ganzheit verstanden.



Finger- und Zehenübungen

Spielen Sie oft mit ihren Fingern und Händen, strecken und biegen Sie sie, lernen Sie, Ihre Füße und Ihre Zehen so oft wie möglich zu bewegen. An den Fingern und Zehen beginnen und enden die Energiebahnen, die durch den Körper fließen. Durch ihre Aktivierung sorgen Sie für einen steten Energiefluss.

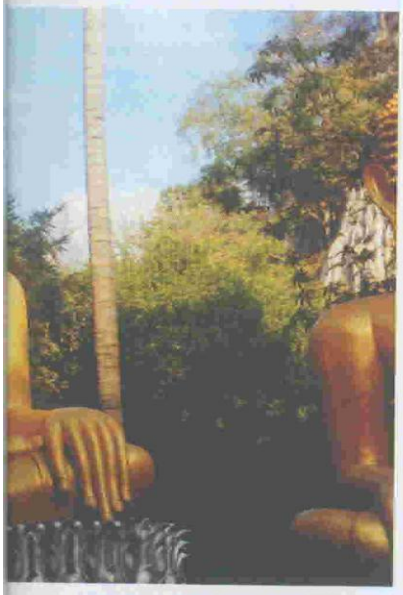
ommt

Übung gegen jede Art von Ungleichgewicht

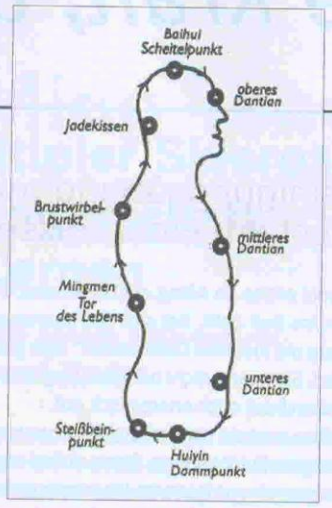
Der kleine kosmische Kreislauf

Nehmen Sie die bereits beschriebene Grundhaltung ein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die Mitte und anschließend zum Schambein. Von hier aus beginnen Sie (in der Vorstellung) in der Haut an der Mittellinie entlang ein leuchtendes Band zu zeichnen - zunächst hinunter zum Damm, von dort aus ohne Unterbrechung an der Wirbelsäule entlang weiter zum höchsten Punkt am Kopf und schließlich wieder hinab zum Schambein. Sie kreisen so lang es Ihnen gefällt und kehren dann via Schambein in die Mitte zurück.

Der Mensch ist nach der alten chinesischen Lehre ein kleines Abbild des ganzen Kosmos. Jeder Punkt und jede Energiebahn hat ihre Entsprechung im Kosmos. Indem Sie Ihre Lichtbahn beschreiben, vollziehen Sie einen kosmischen Kreislauf, mit dessen Hilfe Sie sich erholen können. Da mit dieser Linie alle Energiebahnen des Körpers verbunden sind, schaffen Sie einen Energieausgleich des ganzen Körpers und kommen so auch seelisch in Einklang.



Die energetische Mitte - von großer Bedeutung im Qigong. Immer wieder sollten wir uns dort zentrieren und ein Lächeln zu unseren Organen schicken



Der kleine kosmische Kreislauf kann Kräfte rasch regenerieren. In unserer Vorstellung können wir auch einen Schutzwall um uns bilden, der negative Einflüsse abwehrt

Mit vier Atemzügen einen Schutzwall um sich bilden

Jeder kennt das Gefühl, vollkommen ausgepowert zu sein. In solchen Situationen geht einem alles zu nahe, man nimmt jede Kritik persönlich und hat das Gefühl, der Umwelt ausgeliefert zu sein. Man wünscht sich da oft einen Schutzwall um sich herum, der einen vor den „Angriffen" der anderen bewahrt. Mit vier Atemzügen können wir uns einen starken Schutzwall bauen.

Wir stellen uns vor, dass wir uns einen lichten Atem aus der Ferne holen, ihn mit allen Zellen und Poren inhalieren und den ganzen Körper mit ihm füllen. Wie die Sonne ihre Sonnenstrahlen, so breiten wir beim Ausatmen Licht aus und bauen eine leuchtende Hülle um uns auf. Wir atmen dreimal auf diese Weise.

Beim vierten Mal aber atmen wir blaues oder violettes Licht ein. Ausatmend lassen wir das Blau die helle Lichthülle durchdringen und einen Schutzmantel um unseren Sonnenkern bilden. Durch den blauen Mantel wird die helle Hülle geschützt.

Es handelt sich um keine „bloße Vorstellung": Die Vorstellung schafft, oder besser gesagt, ist Wirklichkeit.

Übungen bei Rückenbeschwerden und bei Kopfschmerzen

Die meisten Kopfschmerzen hängen mit Wirbelsäulenblockaden zusammen. Deswegen helfen meist dieselben Übungen für beide Beschwerden. Stehen oder sitzen Sie nie statisch, denn auf die Weise belasten Sie die gleichen Körperstellen, und diese nutzen sich allmählich ab.

Schicken Sie Ihren inneren Blick auf Wanderschaft durch den Körper hindurch. Genießen Sie diese Entdeckungsreisen. Besuchen Sie stets Ihre Gelenke und Ihre Wirbelsäule und verwandeln Sie sie zu einer Leuchtröhre. Sie soll stets gerade und aufrecht sein, geschmeidig wie die Wirbelsäule einer Katze und fest und biegsam wie Bambus.

Stellen Sie sich vor, wie Sie wie ein Bambusstamm im Wind bewegt werden. Durch die Vorstellung wird die Wirbelsäule leicht bewegt, und diese Bewegung reicht, um die Wirbel zu entlasten und die Energie zu aktivieren. Lassen Sie Ihre Wirbelsäule tanzen. Es ist völlig gleich, in welche Richtung oder wie stark sie sich bewegt. Es soll ihr gefallen und Sie sollen es genießen. Nehmen Sie es mit allen Sinnen wahr!

Qigong schärft Ihre Sinne und schenkt Ihnen Freude an sinnlicher Wahrnehmung. Qigong ist freudebetont. Nur das, was wir wirklich genießen können, hilft und heilt.

Versuchen Sie, diese Übungen in Ihren Alltag einzugliedern. Sie können mit der ganzen Wirbelsäule schwingen, während Sie Suppe kochen und während Sie am Computer schreiben, während des Unterrichts, in Sitzungssälen und beim Einkaufen.

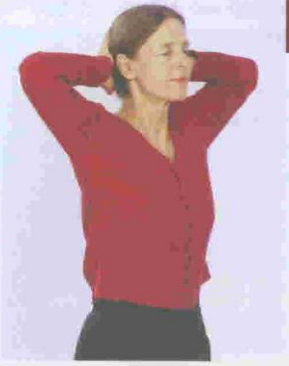
Mit Hilfe unserer Vorstellung können wir auch die Wirbelsäule biegsam und gesund erhalten. Redaktionskater Flinti schafft das ganz ohne Üben!

→

Qigong - die Kraft, die von innen

Übungen bei Migräne

Zusätzlich zu der Übung bei Kopf- und Rückenschmerzen können Sie folgende Massageübung praktizieren, die - abgesehen von ihrer Heilwirkung bei Migräne - auch allgemein erfrischend wirkt.



Bei Migräne haben sich unter anderem die hier gezeigten Übungen bewährt

Drücken und massieren Sie folgende Stellen im Gesicht: • die inneren Augenwinkel, • die Augenbrauen, eine Fingerbreite von der Stirnmitte entfernt, • die äußeren Augenwinkel, • die Schläfen. • Reiben Sie mit den Zeige- und Mittelfingern vor und hinter den Ohren. • Bitten Sie jemanden, mit beiden Händen von der Stirn über den Kopf, den Rücken und die Beine bis zu den Füßen hinunter zu streichen und stellen Sie sich vor, wie der Kopfschmerz dadurch abgestreift wird. • Drücken Sie die zwei äußeren Zehen seitlich des Nagelbetts und „zupfen" Sie den Schmerz weg. • Massieren Sie Ihre Nieren, so oft Sie können. In den Nieren sitzt die Lebensenergie.

Reinigungsübung mit frischem Quellwasser

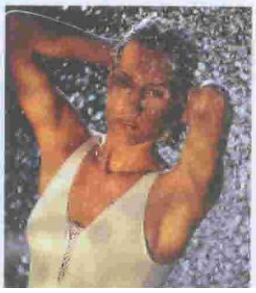
Sowohl mitten im Alltag wie am Abend, bevor man ins Bett geht, hat sich die „Reinigungsübung mit frischem Quellwasser" sehr gut bewährt. Sie nimmt nicht nur alles Negative mit, sondern baut auch energetisch auf.

Alles, was sie an Vorbereitung braucht, ist eine kurze Entspannung. Dann stellen wir uns vor, dass wir uns in einem Wasserstrom befinden. Das klare frische Wasser kommt von den hohen Berggipfeln, die wir vor unserem inneren Auge in der Sonne glänzen sehen. Das Wasser umspült uns und durchdringt uns. Es bringt Erfrischung und Kraft und nimmt alles mit, was uns belastet - Müdigkeit, Missmut, Krankheiten... Wir sehen, wie unsere Belastungen mit dem Strom weggetragen werden. Wir lassen dies eine Weile geschehen. Zum Schluss sammeln wir unsere Sinne im Energiezentrum.

Sie können sich auch von einem Lichtregen reinigen lassen, der aus dem Himmel fließt, Sie reinigt und den Unrat weit von Ihnen wegschwemmt oder tief in die Erde mitnimmt. Wenn Sie mit dieser kleinen Übung den Tag abschließen, wachen Sie erfrischt am nächsten Morgen auf.

Gelingt es Ihnen, diese Übungen in den Alltag zu integrieren, dann haben Sie den Zugang zu den unerschöpflichen Energiequellen gefunden. Vergessen Sie nicht, Ihr inneres Lächeln zu pflegen, sonst versiegen Ihre Quellen! Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen!

Buchtipps: Dr. Zuzana Šebková-Thaller: • „Lächelnd gebären. Qigong zur Geburtsvorbereitung", DM 23,- • „Ich breite mein Lächeln aus. Qigong und MS", DM 39,-, • „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter", DM 29,-. Alle im Hernoul-le-Fin Verlag erschienen und ausführlich bebildert. Dazu gibt es CDs oder MCs als Übungsanleitung (erhältlich über den BIO-Leserservice).



Frisches Quellwasser nimmt alles mit, was uns belastet

Qi gibt es auch in der Luft, in der Erde und in der gesamten uns umgebenden Natur

Was ist Qi?

Die Vorstellung einer ursprünglichen, alles umgreifenden Vitalenergie, einer Lebenskraft, die sämtliche Funktionen des Menschen regiert, gibt es in allen alten Kulturen. Bei den Chinesen heißt sie Qi. Der deutsche Naturforscher von Reichenbach hat es „Od" genannt. Qi gibt es aber auch in der Luft, in der Erde und in der gesamten uns umgebenden Natur.

So wie die Bäume aus der Erde, dem Sonnenlicht und der Umgebung sich Nährstoffe entnehmen, so können auch die Menschen lernen, das Qi aus ihrer Umgebung zu nutzen. Sie können es auch - wie die kämpferischen Mönche aus Shaolin - in ihrem Körper so konzentrieren lernen, dass ihnen Verletzungen nichts mehr ausmachen.

Mit Qigong-Übungen (sprich: Tschigung) kann man den Fluss des Qi im Körper beeinflussen, sei es durch bestimmte Bewegungen oder durch mentale Aktivitäten.

Man kann diese universelle Kraft auch, wie es die Heiler aller Kulturen tun, über die Handflächen oder die Fingerspitzen an andere weitergeben. Damit stößt man bei den so Behandelten notwendige Prozesse im Körper an, man liefert sozusagen einen Energieschub, damit die Selbstheilung in Gang kommen kann.

ommt

Qigong bei Multipler Sklerose, in der Schwangerschaft und für besseres Lernen

Über die beeindruckenden Erfolge sprach BIO-Autorin Margot Müller mit Frau Dr. Šebková-Thaller

BIO: *Frau Šebková-Thaller, Sie arbeiten mit Ihrem Mann, der Medizinier ist, in der Betreuung besonderer Patienten zusammen. Er ist für die Diagnose und Behandlung zuständig und Sie zeigen den Patienten spezielle Qigong-Übungen. So hat sich ja auch das Qigong für die Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung entwickelt. Welche speziellen Qigong-Übungen macht man mit Ihrer Methode in der Schwangerschaft?*

Šebková-Thaller: Für den Anfang der Schwangerschaft empfehle ich jede Art von Qigong. Da sind nur ein paar Übungen zu meiden, wie Schüttel- oder Streckübungen. Das ChanMi-Qigong hat für mich aber Priorität, und zwar deswegen, weil ChanMi mit der Wirbelsäule arbeitet.

Außerdem gibt es meiner Meinung nach kaum eine Qigong-Art, die Energie so sehr aktivieren kann wie dieses ChanMi, nämlich dadurch, dass es das Rückenmark energetisch „wäscht". Es arbeitet mit der Öffnung des Michu. Das ist der Damm- und Schambereich und das Gebiet darüber im Unterbauch. Dieses Gebiet ist wie eine Blüte. Und diese Blüte lernen wir zu öffnen. Im ChanMi-Qigong lernen wir, jede Zelle zu spüren und damit energetisch zu arbeiten.

Die Übungen zur Bewegung der Wirbelsäule sind sehr gut strukturiert. Die dritte Basisübung erinnert an einen Ur-Geburtstanz, auch an den Bauchtanz. Es ist eine spiralenförmige Bewegung, mit der Energie aktiviert wird. Ich habe diese Übung umgebaut zu einer Öffnungsübung.

BIO: *Und diese Öffnungsübung wird bei der Geburt eingesetzt?*

Šebková-Thaller: Ja, und da haben wir ganz tolle Ergebnisse. Ab der 32. Woche beginnen wir mit der spezifischen Vorbereitung für die Öffnungsübung. Wir üben in allen Lagen, im Sitzen, im Knien, im Gehen, im Stehen. Worauf es hauptsächlich ankommt, ist die Arbeit mit der Energie und mit dem Atem. Man lernt, die Energie herzuholen von Orten hoher Energiedichte, also von persönlichen Kraftorten. Diese Energie führt man auf einer bestimmten Bahn in die Mitte. Man versucht auch, Yin und Yang auszugleichen. Aber das Wichtigste ist, dass man den Geburtsgang einatmend durchgeht, jede Zelle eigens erfrischt und ausatmend die Geburtswege öffnet. Man lernt, mit den Wehen zusammenzuarbeiten, auf sie zu horchen und sich mit ihnen zu öffnen.

Qigong und Multiple Sklerose

BIO: *Auch in anderen Bereichen gibt es sehr gute Ergebnisse, so zum Beispiel bei der Arbeit mit MS-Patienten. Haben Sie dafür auch spezielle Übungen?*

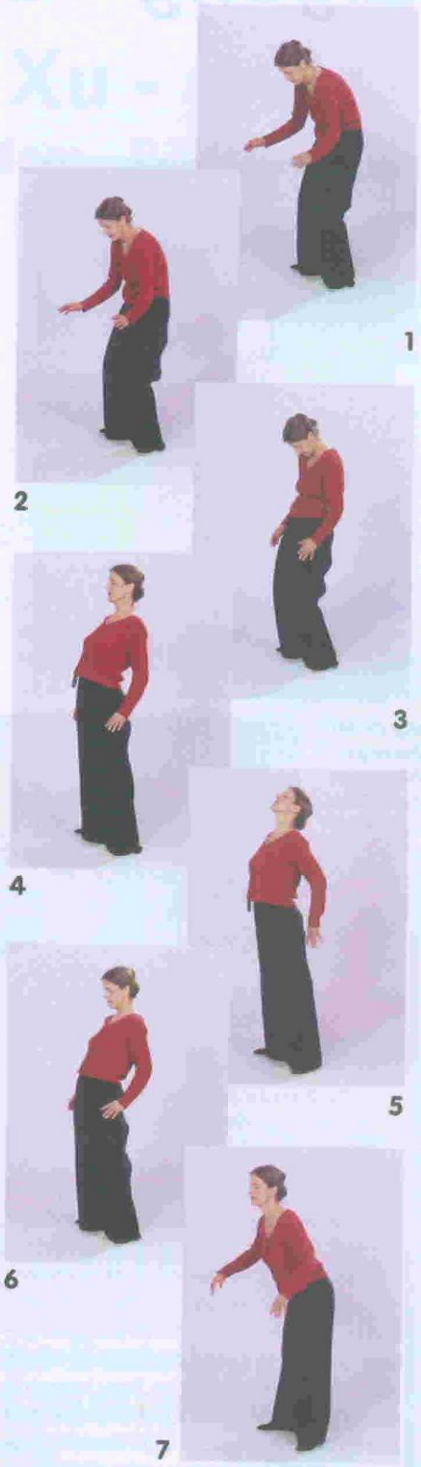
Šebková-Thaller: Hier braucht man zu den Basisübungen zusätzliche Techniken, die sich mit der Ursache der Krankheit selbst auseinandersetzen. Nach heutiger Auffassung sind bei MS zwei grundlegende Funktionskreise betroffen - die Abwehr und der Stoffwechsel.

Im Bereich der Abwehr ist die Unterscheidung zwischen 'fremd' und 'eigen' nicht mehr sicher gewährleistet: Abwehrzellen greifen eigenes gesundes Gewebe an und zerstören es. Der Körper kann sich selbst nicht leiden. Es fehlt die immunologische Toleranz. Er frisst sich auf!

Im Bereich des Stoffwechsels liegt eine Schwäche des Ornithinzyklus vor, so dass die Zelle zum einen zu wenig Energie hat, zum anderen ein äußerst giftiges Stoffwechselprodukt, das Ammoniak, nicht ausreichend binden und ausscheiden kann.

Hier hat nun das ChanMi-Qigong einen bevorzugten Platz, denn es kümmert sich nicht nur um den Körper im Ganzen, sondern auch um jedes einzelne Organ, jede einzelne Zelle.

Mit den Übungen des ChanMi bringen wir vom Becken ausgehend die Wirbelsäule in Bewegung und durchströmen sie mit Energie. So werden auch das Knochenmark und die inneren Organe energetisch immer reichlich versorgt.



Übungszyklus des Chan Mi-Qigong gegen Rückenschmerzen. Bei MS werden auf diese Weise auch das Knochenmark und die inneren Organe energetisch reichlich versorgt

→

Qigong - die Kraft, die von innen

Qigong in der Schwangerschaft zeigt erstaunliche Ergebnisse

Dr. Zuzana Šebková-Thaller mit ihrem jüngsten Sohn Jan-Merlin. Schulkinder können dank Qigong wieder konzentrierter arbeiten. An verschiedenen Schulen wird bereits regelmäßig unterrichtet

Zudem gibt es im ChanMi Qigong viele Reinigungsübungen. Regenschauer aus Licht werden kraft der Vorstellung durch jede Zelle geleitet. Das hilft bei der Entgiftung, die der Körper selbst nicht mehr leisten kann. Dazu kommt als Grundübung das innere Lächeln und ein Aufblühen bis zur Zellebene. Jede einzelne Zelle fängt sozusagen zu blühen und zu lächeln an.

BIO: *Wo können MS-Patienten diese Übungen denn lernen?*

Šebková-Thaller: Ich habe in einem Buch und auf zwei Musikkassetten viele Übungen zusammengetragen, die mit MS-Patienten erprobt wurden (siehe Buchtipps). In der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim habe ich im November 1999 in einem vierzehntägigen Kurs MS-Patienten unterrichtet. Weitere Kurse werden in dieser und anderen neurologischen Kliiniken, z.B. in der Rhein-Sieg-Klinik in Nürmbrecht bei Köln, demnächst angeboten. Sie werden wissenschaftlich ausgewertet. Die vorläufigen Ergebnisse haben in Fachkreisen bereits Beachtung gefunden.

Es ist meine Erfahrung, dass es den meisten MS-Patienten bereits nach einer oder wenigen Übungsstunden wesentlich besser geht - und zwar nicht nur in körperlicher Hinsicht.

Viele berichten von Ausgewogenheit und neuer Zuversicht.

BIO: *Kann man denn mit einem Buch und einer CD oder Kassette ganz alleine Qigong lernen?*

Šebková-Thaller: Die Grundhaltung des Qigong, das innere Lächeln, die Entfaltung, das kann man sehr gut alleine lernen. Und bei den Bewegungsübungen hilft die bildhafte Sprache, mit der ich die Übungen beschreibe. Theorie und Praxis sind nicht getrennt. Wer sich vorstellen kann, wie ein Vogel seine Schwingen hebt und senkt, wird die richtige Bewegung dazu machen. Natürlich lernt man Qigong leichter in der Gruppe, und es ist auch schöner, weil das Erlebnis des gemeinsamen Übens und der Austausch dazukommen.

> Regenschauer aus Licht werden kraft der Vorstellung durch jede Zelle geleitet - das hilft bei der Entgiftung

Mit Qigong besser lernen

BIO: *Sie haben Qigong auch viel mit Kindern geübt. Mögen die das?*

Šebková-Thaller: Besonders für Kinder muss man die richtige Sprache finden und alle Sinne ansprechen. Ich übe auch meist mit Musik. Und man darf Kinder nicht überfordern. Alles soll sehr spielerisch ablaufen. Ich darf weder lange erklären, wie die Bewegung geht, noch wie sie sich anfühlen soll. Ein einfaches Bild muss das alles vermitteln, z.B.: „Die Sonne geht auf. Wir tragen sie zum Himmel hinauf. Sie ist groß und rund. Wir fühlen ihre Wärme und Kraft, folgen ihren Umrissen mit den Händen, nach unten und nach oben".

Ich erlebe immer wieder, dass auch den Erwachsenen diese bildhafte Sprache hilft.

BIO: *Könnte man Qigong auch in der Schule einsetzen?*

Šebková-Thaller: Ich habe sehr gute Erfahrungen damit, von der Grundschule und eigentlich sogar schon vom Kindergarten an. War ein Kind vor dem Üben müde und mürrisch, die Klasse unkonzentriert und gereizt, so verspüren die Kinder nach der Übung wieder Lust, etwas zu tun. Die Klasse hat wieder eine gemeinsame Schwingung und ist gewillt, konzentrierter zu arbeiten. In Tschechien haben übrigens mehrere Schulen regelmäßige Qigong-Unterrichtsstunden mit meinen Übungsreihen eingeführt.

Horst Hofmann, ein Mathematiklehrer in Nordrhein-Westfalen, hat mit seinen Schülern ebenfalls regelmäßig Qigong geübt. Er ist jetzt Beauftragter für Schulsport der Bezirksregierung Düsseldorf geworden und wird Qigong in die Lehrerfortbildung einbringen: Qigong zur Gesundheitsförderung, zum Stressabbau und zur Konzentrationssteigerung im Unterricht.

BIO: *Sie planen auch ein Symposion zu dieser Thematik?*

Šebková-Thaller: Vom 23. - 25. März 2001 wird in Bad Windsheim im Kongresszentrum, in der Mutter-Kind-Klinik und in der Kiliani Klinik ein Symposion zum Thema „Qigong mit Kindern" stattfinden. Wann immer ich davon erzähle, treffe ich auf großes Interesse. Die offizielle Ausschreibung ist noch gar nicht draußen, und wir haben schon 15 erfahrene Referenten, die dabei sein möchten.

ommt

BIO: *Ist das nur eine Fachtagung oder sind auch Kinder dabei?*

Šebková-Thaller: Unser Symposion wendet sich an die Qigong-Fachwelt, an Lehrer, Erzieher und alle, die mit Kindern zu tun haben - und an die Kinder selbst. Wir wollen viele Kinder dabeihaben und Workshops mit ihnen machen. Ganze Kindergärten oder Schulklassen können mitmachen.

BIO: *Wir danken Ihnen sehr herzlich für das Gespräch!*