

## Qigong im Familienalltag (Teil 3)

In unsere Reihe „Qigong im Familienalltag“ möchte ich diesmal einen Übungszyklus vorstellen, der zwar v.a. für kleinere Kinder gedacht ist, den aber Kindergruppen verschiedenen Alters und ganze Familien gerne miteinander üben. Dieser Zyklus kann sowohl drinnen wie auch in der Natur geübt werden. Er heißt:

### „Paul Pinguin“

Paul Pinguin ist einer der vielen Pinguine, die am Polarkreis leben. Er wohnt dort mit seiner Familie und pflegt ein gut bürgerliches Pinguinleben: Er badet zwischen Eisschollen, taucht mit seinen Freunden um die Wette, fängt Fische mit seinen Eltern und nimmt an den vielen stillen Versammlungen der Pinguine teil.

Auch heute geht er mit seinen Freunden schwimmen. Als er sich wieder anziehen will, findet er sein schwarzes Mäntelchen nicht mehr. Er sucht und sucht, aber er kann es nirgends finden. Er bittet seine Freunde, ihm zu helfen, und alle machen sich auf die Suche. Auch wir helfen jetzt, das Mäntelchen zu suchen.



Abb. 1: Paul Pinguin: die Grundhaltung

Wir stellen uns hin, wie Pinguine stehen. Wir ziehen den Schnabel an die Brust. Durch Beugung der Handgelenke in Richtung Handrücken ahmen wir die kurzen absteigenden und flugunfähigen Flügelchen nach. Die Zehenspitzen schauen nach außen und formen ein breites „V“. Einige eifrige Pinguine und Pinguininnen, die Ballettansprüche haben, wie es bei einigen höheren Pinguintöchtern öfter der Fall ist, schaffen es, das „V“ so breit zu machen, daß sie beinahe die „erste Position“ erreichen. Das wäre der Fall, wenn die Füße so weit nach außen gedreht sind, daß sie eine Gerade bilden. Das muß aber nicht sein. Wichtiger ist, daß jeder die Beinsetzung auch beim Gehen behält. Wir versuchen es jetzt und machen uns auf den Weg.

Die Füße sind beim Gehen außerdem nach oben in Richtung Schienbein gebeugt, so daß wir fast im Fersengang gehen.

Bemühen Sie sich richtig um die „angehobenen Flügelchen“, d.h. um die Beugung der Handgelenke in Richtung Handrücken und um die offene Beinsetzung! Die „Pinguin-Haltung“ aktiviert nicht nur den Nierenmeridian, sondern auch die anderen Energiebahnen.

Manche Kinder haben mit dieser Haltung auffallende Schwierigkeiten. Da Paul Pinguin als Held der Geschichte sehr geliebt wird, bemühen sich Kinder sehr, seine Haltung zu erreichen.

Noch Kinder in der dritten und vierten Klasse lieben Paul Pinguin und sind bereit, das Mäntelchen zu suchen. Allein mit diesem Zyklus haben einige Drittklässler ihre Koordinationsschwierigkeiten wesentlich verbessert.

### Die Suche nach dem Mäntelchen

Wir suchen überall nach dem Mäntelchen. „Wißt ihr, wie so ein Mäntelchen aussieht?“, fragt Paul Pinguin. Freilich, das wissen wir alle: es ist schwarz und mit einem Schlitz hinten in der Mitte,



Abb. 2: Alle suchen nach Pauls Mäntelchen

wie es die Dirigenten haben. Dirigenten sind die weiß-schwarzen Männer, die meist einen Stab in der Hand haben und vor einem Haufen Musiker versuchen, auf sich aufmerksam zu machen. Ihr habt sie sicher schon einmal gesehen.

Habt ihr schon überall hingeschaut? Nach links, nach rechts, nach oben, nach unten? Wollt ihr nicht weitersuchen? Seht ihr, die andern auch nicht!

Sie lachen ihn sogar aus: „Wie Du dastehst! In Unterhemd und Unterhose! Ja, Du Witzfigur! Geh' in die weite Welt hinaus und schau, daß Du Dir ein Mäntelchen kaufst!“

Wo aber ist die „weite Welt“? Wie kauft man ein Mäntelchen? Paul kennt nur Eis- und Fischläden! Tränen rollen ihm über's Gesicht. Dann faßt er sich. Er macht sich auf den Weg, und wir gehen mit ihm! Er läuft über Eisschollen und durch Schneewüsten.

Allmählich ändert sich die Landschaft. Sein Weg ist durch kleine Kieferbäumchen gesäumt, deren Wurzeln ihm ein Bein stellen. Kiefernadeln stechen in seine Sohlen. Da strahlt ihn ein Gesicht an: es ist die Frühlingsanemone. Kennt ihr die? Es ist eine Blume, die aus dem Schnee wächst und gelb ist wie die Sonne.

### Die Frühlingsanemone



Abb. 3: Die Anemone

Wir sind jetzt Anemonen: Wir stehen mit den Füßen in schulterbreite, schaukeln genüßlich von einem Bein aufs andere und schicken eine kleine Wurzel in die Erde. Unser Kopf hängt nach. Der Körper aber bewegt sich zart und geschmeidig. Das ist der Stengel. Er wächst. Wir heben die Arme seitwärts, beugen die Ellbogen im rechten Winkel und wenden die Handflächen als Blätter nach oben wie zum Gebet und Empfang. Sie machen sich richtig breit. Aus der zarten Bewegung des Stengels erhebt sich jetzt der Kopf und schaut nach oben: Die Blüte öffnet sich und strahlt wie die Sonne.

Paul fragt: „Weißt Du, liebe Blume, wo ich ein passendes Mäntelchen kaufen kann?“ „Nein, nein“, antwortet die Anemone und dreht dabei den Kopf nach rechts und nach links: „Vielleicht bei den Bäumen!“

Diese Blumenübung ist eine der wesentlichen Übungen, die uns den Platz in der Welt zuweisen und die Schöpferkraft des Universums erspüren lassen. In den Pflanzenübungen lernen wir, uns mit der Erde zu verbinden. Allein sie gibt uns den Halt, den wir brauchen. Als Pflanze verwurzeln wir uns, und unsere Wurzeln erlauben uns, zum Himmel zu streben und die Sonne anzuschauen. Wir alle müssen mit der Anemone lernen, die Sonnenstrahlen aufzunehmen, sie dankbar zu sammeln und als Dank dafür zurückzustrahlen. Wir sind so Spiegel der Sonne. Ohne Verwurzelung geht dies nicht. Da würde uns die Sonne nur austrocknen.

Nur wenn wir unsere beiden Eltern - die Erde und die Sonne - gleich achten, können wir zu strahlenden Anemonen werden!

Die „Nein-nein“-Übung ist eine wichtige energetische Übung, die unter vielen Namen (z.B. unter den Namen „Eule“, „Auf die sieben Kömmernisse zurückblicken“, „Wo bist Du, wo bin ich?“) in der Welt des Erwachsenen-Qigong bekannt ist. Sie führt wie ein Motto durch die Übungsreihe hindurch und wird zum Schluß mit einem einfachen „Ja-ja“ übersteigert.

## Die Blätterbäume

Paul Pinguin watschelt weiter. Die Bäumchen werden größer. Der Schnee wird immer weniger. Bald ist er ganz weg. Plötzlich steht Paul vor riesigen Blätterbäumen.



Abb. 4: Der Baum

Wir stellen uns mit den Füßen in Schulterbreite und beugen leicht die Knie. Das Gesäß ziehen wir ein. Wir wanken von einem Bein auf das andere. Wir sind die großen Bäume und verwurzeln uns.

Unsere Wurzeln dringen tief in die Erde. Unser mächtiger Stamm schwankt hin und her im Wind, die Ästarme ragen zum Himmel und folgen den Bewegungen des Stammes. „Wißt Ihr großen Bäume, wo ich mein Mäntelchen kaufen kann?“ Die Bäume drehen langsam ihren Stamm nach links und nach rechts und sagen: „Nein, nein“, „Vielleicht im tiefen Wald!“

Auch die Baumübung demonstriert das schöpferische Wachstum, das sich aus dem Zusammenspiel von Himmel und Erde, von Yang und Yin ergibt. Wir üben die Verwurzelung und streben zum Himmel hinauf. Nur ist hier nicht so sehr das „Strahlen“ im Vordergrund, sondern die Mächtigkeit und Kraft. Es ist die Dimension der Weltentstehung selbst. Der Riesenbaum gleicht der Esche Ektrasil, dem Wellenbaum, der Himmel und Erde verbindet und die kosmischen Winde in seinen Ästen spürt.

## Der Bär



Abb. 5: Der Bär

Paul watschelt weiter. Hinter dem Baum steht ein Bär. Er steht auf den Hinterbeinen, seine Beine sind in Schulterbreite, die Knie sind stark gebeugt, seine Pranken sind neben den Ohren, die Krallen weisen nach oben, die Handflächen nach vorne.

Er holt tief Atem. Dann atmet er aus und dreht sich dabei mit dem ganzen Oberkörper nach rechts. Er atmet wieder ein und dreht sich dabei zur Mitte hin, dann atmet er wieder aus und dreht sich nach links.

Einatmen zur Mitte hin, ausatmen nach rechts. Nachmals „ein“ zur Mitte hin, „aus“ nach

links und zum letzten Mal „ein“ zur Mitte. Der Bär senkt seine Tatzen und schaut den komischen Vogel an. „Weißt Du, wo ich mein Mäntelchen kaufen kann“, fragt er. „Nein, nein“, antwortet der Bär, „vielleicht auf der Lichtung“.

Der Bär hat in der Höhle der Mutter Erde geschlafen, und sie hat ihm ihre Fähigkeit verliehen. Er ist schwer und langsam. Er steht breitbeinig, seine Knie sind gebeugt. Er tut nicht viel. Er dreht sich nur langsam mit dem ganzen Oberkörper und fühlt. Jede kleine Änderung nimmt er wahr. Es bereitet ihm Freude, und er lächelt dabei. Er nimmt nicht nur die Veränderungen in seinen Händen und Armen wahr, sondern auch die an seinen Flanken, Beinen und Sohlen, die ganz warm werden.

Die Fähigkeit bedeutet Anwesenheit. Die Anwesenheit bedeutet Aktivierung der Energie. Der Bär wird bärenstark. Die Drehung übt nicht nur zusätzlich eine starke Wirkung auf den Nieren- und auf den Gallenblasenmeridian aus, sondern schafft auch die Querverbindung zwischen den Körperseiten. Qigong-Freunde kennen diese Übung als einen Teil der Bär-Übung aus dem Spiel der Tiere.

## Adler

Auf der Lichtung sieht Paul einen Adler. Er steht - wie alle - mit seinen Füßen in Schulterbreite, die Knie sind leicht gebeugt. Er breitet seine Flügel aus, verlagert dabei sein Gewicht nach vorne und senkt den Schnabel zur Brust. Er breitet seine Flügel bis in Schulterhöhe aus und erhebt sich. Die Handflächen schauen zur Erde.



Abb. 6: Der Adler stürzt auf die Beute

Er kreist und schaut und sieht den dunklen Wald und die Lichtung mit dem komischen Vogel, der nicht fliegen kann. Jetzt schärft er aber seinen Blick. Er sieht etwas ganz Bestimmtes. Wir stellen uns links auf die Zehen, heben das rechte Knie und die Flügel noch etwas höher und stürzen auf die Beute herab. Wir fallen in die Hocke, die Krallen sind gespreizt auf den Boden.



gestürzt, der Blick brennt. So stößt der Adler einen Schrei aus: „Ha!“

Er hat Beute gemacht, läßt sie liegen und kehrt in seine Ausgangsstellung zurück.

Wieder breitet er seine mächtigen Schwingen aus, neigt seinen Schnabel zur Brust und steigt bis zum Himmel. Dort kreist er und schaut, sieht den großen Wald - und - eine kleine Maus! Es durchfährt ihn bei diesem Anblick. Alle Muskeln spannt er an. Wir heben das linke Knie, erheben die Flügel noch etwas höher, stellen uns auf die Zehen, stürzen herab und schreien: „Ha!“ Er fällt in die Hocke und spreizt seine Krallen. Der Blick brennt. Dann stehen wir wieder auf und entspannen uns.

Und wieder breitet der Adler die Flügel aus und steigt zum Himmel. Dort kreist er und schaut. Da sieht er die Maus, spannt alles an, hebt das rechte Bein, geht auf die Spitze und stürzt: „Ha!“ Gespreizte Krallen, bannender Blick! Dann steht er auf und entspannt sich.

Zum letzten Mal steigt er zum Himmel empor und kreist. Er wird fündig, hebt Flügel und Knie, steigt auf die Spitze und stürzt auf die Beute: „Ha!“ Gespreizte Krallen, bannender Blick. Jetzt hat er genug. Er steht auf und entspannt sich.

Vielleicht weiß er, der den Überblick hat, wo Paul seinen Frack kaufen kann? Aber selbst der Adler sagt „nein, nein“ und dreht dabei seinen Kopf bedächtig nach links und nach rechts. „Vielleicht auf der Wiese.“

Nach der erdgebundenen Bär-Übung steigen wir als Adler zum Himmel hinauf. Dort in den himmlischen Höhen ist der Adler zuhause. Der Himmel ist die Heimat Gottes und des Geistes. Darum hat Johannes, der das geistige Johannes-Evangelium geschrieben hat, den Adler als sein Symbol.

Unser Adler fliegt hoch hinauf und genießt seinen Flug. Er kreist über der Erde und läßt sich mit Vertrauen durch die Luft in den Höhen tragen. Er genießt das Streifen des Windes an seinen Schwingen und fühlt jede Feder einzeln.

Diese Flügel sind wichtig! Kosten Sie das Gefühl der Freiheit und den Blick aus der Höhe richtig aus! Alles sieht aus der Ferne anders aus! Es ist von entscheidender Bedeutung, die Heimat, die eigene Welt in einem größeren Zusammenhang zu sehen und auch sich selbst von Abstand aus zu betrachten. Von einer anderen Perspektive gewinnt manches eine andere Bedeutung.

Dann erst schärfen Sie den Blick und widmen sich dem Detail! In diesem Augenblick ändert sich erneut die Perspektive. Die Wahrnehmung der weiten Landschaft wird auf die Wahrnehmung eines kleinen Punkts verengt, die Entspannung wird durch Anspannung und Schärfe abgelöst.

Die scharfen Krallen und der bannende Blick sind wichtig! Keine Übung fördert den Austausch zwischen Yin und Yang so wie Übungen, in denen sich starke Anspannung und Entspannung, Höhe und Tiefe abwechselnd begegnen.

Auch der Schrei hat eine wichtige Bedeutung. Mit ihm stoßen wir unsere Aggressivität ab!

„Der Adler, der auf die Beute stürzt“ ist keine leichte Übung. Sie bringt aber viel, wenn man sie beherrscht, und die Kinder lieben sie.

## Auf der bunten Wiese

Auf der Wiese blühen viele Blumen. Bienen und Hummeln summen, Schmetterlinge flattern umher. So viele Farben hat Paul noch nie gesehen. Zuhause bei ihm ist die Welt schwarz-weiß!

Dieses „bunte Treiben“ kann entweder mit dem „inneren Blick“ in der „Pinguin-Haltung“ wahrgenommen werden, oder es kann körperlich ausgeübt werden. Je nachdem handelt es sich um „stilles“ oder „bewegtes“ Qigong. Falls sich die Kinder für das „bewegte Qigong“ entschließen, haben sie die Möglichkeit, die



Abb. 7: Paul nimmt die Farben und Düfte der Wiese auf und speichert sie in seiner Mitte

Paul Pinguin öffnet seinen Körper, damit er alle Düfte, Farben und Klänge mit allen seinen Zellen und Poren aufnehmen kann. Die ganze zwitschernde und summende Vielheit verdichtet er in seinem Inneren. Das müssen wir von ihm lernen und täglich tun: Wir müssen uns umschauen und die Schönheit, die uns täglich umgibt, wahrnehmen und dankbar aufnehmen!

## Im Textilladen

Fast hätte er vergessen, nach seinem Mäntelchen zu fragen! Die Schmetterlinge wissen es: „In der Stadt!“

Die Stadt ist nicht mehr weit. Paul watschelt durch die Gassen, bis er zu einem Textilladen kommt. Er steigt die Treppe hoch. Es sind drei hohe Stufen, die Paul viel Mühe kosten: die erste, die zweite und - die dritte.



Abb. 8: Paul Pinguin geht die Treppe hinauf



Abb. 9: „Womit kann ich dienen?“

## „Womit kann ich dienen?“

Er öffnet die Türe und schaut. Ein Verkäufer macht vor ihm eine kleine Verbeugung und eine kreisende Bewegung mit der rechten Hand vor der Brust und fragt: „Womit kann ich dienen?“

Die kreisende Bewegung geht von der Schulter aus. Die Handfläche ist nach oben gewendet, der Arm ist im Ellbogen gebeugt und wir führen eine kreisförmige Bewegung aus. Sie benötigen hier keine nähere Beschreibung. Machen Sie die Bewegung einfach nach Ihrem Gefühl.

„Ich brauche einen Mantel“, antwortet Paul. Der Verkäufer reicht ihm einen Bademantel. Paul zieht ihn an, stellt sich schön vor den Spiegel und schaut sich an. Dann dreht er den Kopf nach links und nach rechts und sagt dabei: „Nein, nein.“

## Dao im Alltag

Nun hat Paul das „Motto“ übernommen.

*Der Verkäufer reicht ihm einen Skianzug. Paul zieht ihn an, stellt sich schön vor den Spiegel und schaut sich an. Dann dreht er wieder den Kopf zu beiden Seiten und sagt: „Nein, nein“.*

*Der Verkäufer reicht ihm jetzt einen Pelzmantel. Paul zieht ihn wieder an, stellt sich vor den Spiegel hin, schaut sich an, dreht seinen Kopf zu beiden Seiten und sagt sein trauriges „Nein, nein“.*

*Er bedankt sich und watschelt zur Tür. Beim Aufmachen erblickt er plötzlich einen Frack! Ein alter Dämon hat ihn dagelassen und gegen einen glitzernden Anzug eingetauscht.*



Abb. 10: Die Sammlung

*„Den möchte ich probieren!“, sagt Paul, schlüpft in den Frack hinein, stellt sich vor den Spiegel, schaut sich an und sagt: „Ja, ja!“*

*Er bedankt sich und watschelt schnurstracks nach Hause in seine eiskalte Heimat. Hier wird er freundlich aufgenommen. Endlich sieht er wieder wie die anderen aus. Er ist wieder einer von ihnen. Gemeinsam legen sie ihre Flügelchen auf den Bauch und sammeln hier die ganze Fülle des Wegs.*

Der Zyklus beinhaltet alles, was sowohl Kinder, als auch Erwachsene brauchen: eine ausgewogene Mischung von Bewegungsübungen, die den Yin-Yang-Ausgleich fördern – Übungen, die „erdgebunden“ sind und Übungen, die uns in die himmlischen Höhen führen und uns das Fliegen beibringen. Es fehlt auch nicht an meditativen Elementen aus dem Stillen Qigong.

Die meisten Übungen stammen aus dem Pflanzen- und Tierreich. An ihnen lernen wir die Einheit mit der Natur und mit der Welt. Wir lernen zu empfangen und zu geben, ohne menschlich-wählerisch zu überlegen. Wir lernen im großen Kontext zu stehen und Himmel und Erde zu verbinden. Wir lernen, unsere schwarz-weiße Welt wieder als bunte wohlriechende und singende Wiese wahrzunehmen.

Die Übungsreihe ist ausbaufähig. Sie können allmählich mehrere Tierübungen miteinbeziehen. V.a. die Wiese bietet sich als „Ausbaufeld“ an. „Schmetterlinge“ gehören zu den schönsten Übungen, weil sie dem Menschen die Schönheit und Leichtigkeit spüren lassen. („Der Maulwurf“, verschiedene Froschübungen und der „Storch“ im Stehen und im Gehen eignen sich ausgezeichnet dafür. Der „Maulwurf“ und der „Storch“ sind im „Maulwurf, Qigong für Kinder im Grundschulalter“ beschrieben.)

Sie haben auch mehrere Möglichkeiten, die Übungsreihe zu gestalten: Die erste Möglichkeit ist, daß alle Kinder alle Verwandlungen mitmachen. Sie sind Paul, sind die Anemone, der Baum, der Bär und alle anderen Gestalten, denen Paul unterwegs begegnet.

Eine andere Möglichkeit ist, die Gruppe in zwei Hälften zu teilen: Die eine Hälfte übt als Paul Pinguine, die andere Hälfte verwandelt sich in alle Gestalten, denen Paul begegnet. Sie sind paarweise zueinander geordnet und üben zu zweit. Diese Übungsweise bietet die Möglichkeit des Zusammenspiels, mindert aber etwas die Konzentration.

Die dritte Möglichkeit ist, die Geschichte als „Qigong-Theater“ zu inszenieren. Es gibt dann nur einen Paul Pinguin, aber viele Pinguine, die ihm suchen helfen. Es gibt auch viele Anemonen und Bäume, Bären und Adler, Schmetterlinge und Bienen auf der Wiese...

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Ihre Zuzana Sebková-Thaller