

## Qigong im Familienalltag

Jeder ist heute bis an die Grenze belastet. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder, die nach der Schule noch eine Menge Aufgaben bewältigen sollen - und dazu auch noch ihre Freizeit richtig „nützen“ möchten. Solche Ziele entfernen uns voneinander und auch vom „Jetzt“.

Was tun?

Es nützt kein Moralisieren und kein Schimpfen und Kritisieren. Eher sollten wir uns um ein paar Augenblicke des Sammelns bemühen. Früher läuteten Glocken zum Gebet. Heute müssen wir unsere Andachtszeiten selber bestimmen. Schön ist es, wenn sie den Tagesrhythmus prägen können - etwa früh, mittags und abends. Wenn es nicht möglich ist, dann mindestens einmal am Tag, am liebsten immer zu derselben Gelegenheit, damit es ganz selbstverständlich zum Tagesablauf gehört.

Welche Übungen macht man mit der ganzen Familie und wieviel Zeit veranschlagt man dafür?

Es empfiehlt sich, die Länge der Übung gemeinsam zu besprechen und sich mit einer gewissen Disziplin auch daran zu halten. Man soll nicht überziehen, da die Aufmerksamkeit der Kinder sinkt und eine allgemeine Nervosität entsteht. Zehn Minuten sind ideal, aber auch nur ein paar Minuten gemeinsamer Sammlung haben ihren Sinn.

Es ist wichtig, daß jemand die gemeinsame Übung anleitet, gleich, ob dies ein Kind oder ein Erwachsener tut.

Für diese kleinen Sammelstunden eignen sich sowohl Übungen aus dem Stillen Qigong wie Bewegungsübungen. Kleinkinder ziehen Bewegungsübungen vor, sind aber ab dem dritten Lebensalter durchaus fähig, unter Anleitung einige kürzere Übungen aus dem Stillen Qigong durchzuführen.

Eine jede Übung sollte mit einer kurzen Erfühlung des Körpers und *Entspannung* beginnen. Man kann sich nur auf die Atmung konzentrieren oder den Körper von oben nach unten oder von unten nach oben entspannen oder dem Weg des Atems folgen und den Körper mit ihm erfühlen und entspannen. Es ist manchmal nicht empfehlenswert, mit den Kindern das Innere Lächeln zu thematisieren; meist entsteht es ohne jedes Bemühen aus der Übung heraus. Der einleitenden Phase folgt die „Hauptübung“, nach welcher ein sammelnder Abschluß kommt.

Für die *Hauptübung* eignen sich z.B. die „Kalenderübungen“ aus den „Geheimübungen der daoistischen Mönche“, die offenbar Mönche wie Kinder gleich gerne üben, oder Übungen, die der Tageszeit entsprechen: in der Frühe, z.B. „trägt man die Sonne“, „der Bär wacht auf“, oder „die Lotusblüte öffnet sich“, mittags „steigt der Adler zum Himmel hinauf und schöpft die Kraft aus den Weiten des Alls“, „der Storch schreitet im Sumpf“, „der Elefant pflückt Apfelsinen“ und „badet sich“, „die Blüten strecken sich zur Sonne hin“, und „wir verbinden Himmel und Erde“. Der Abend ist die Zeit der Rückkehr: „Das Rad des Gesetzes wird gedreht“, „der Mond

geht auf“, der Adler fliegt nicht mehr, sondern „sammelt die Kraft des Tages in seine Mitte“. Es ist an der Zeit, „sich zu reinigen“ und zur Ruhe in die eigene Mitte einzukehren. Immer nur *eine* Hauptübung wird geübt, mindestens eine Woche lang dieselbe.

Die *Sammlung* am Ende der Übung besteht meist aus gemeinsamem Atmen. Wir atmen z.B. dreimal miteinander und wir führen dabei den Atem aus dem Kosmos in unsere Mitte hinein. Der Atem ist hell und wir bauen mit ihm ausatmend eine Lichthülle um uns herum auf. Danach bauen wir mit drei weiteren Atemzügen eine gemeinsame Lichthülle auf und verweilen. Manchmal atmen wir auch nur synchron miteinander und spüren den Zusammenklang.

Eine *dankende Übung* wie „Dank der Erde“ eignet sich gut als Abschluß: Einatmend erhebt man seitlich die Hände bis zur Waagerechten. Die Handflächen weisen zur Erde hin. Ausatmend wenden wir unsere Handflächen zum Himmel hin. Mit einem neuen „Ein“ führen wir Himmel und Erde in uns zusammen - unsere Hände verbinden sich vor der Brust in Gebetshaltung. Die Verbeugung zusammen mit dem Ausatmen bedeutet „Dank“.

Zum Schluß möchte ich noch eine Übung aus dem Stillen Qigong beschreiben, die man zusammen mit größeren Kindern üben kann. Sie ist dem ChanMi-Qigong entlehnt und leicht abgewandelt.

Unsere Wirbelsäule bewegt sich leicht. Wir folgen dem Weg des Atems. Wir holen ihn aus dem Kosmos. Er ist licht und klar und macht unseren Körper durchsichtig und durchlässig - unser Herz und alle unsere inneren Organe, alle unsere Höhlen und Hohlorgane, alle unsere Knochen, Sehnen und Gelenke, alle unsere Muskeln, und schließlich alle unsere Zellen und Poren. Das Licht brodelt in uns und mehrt sich und dehnt uns aus. Wir werden größer und größer. Gleichzeitig werden wir immer durchsichtiger und lichter. Allmählich lösen sich unsere Konturen auf und wir sind vereint miteinander und mit dem All. Mit dem Atem pulsiert das Qi.

Nach einer Weile des Einklangs rufen wir uns wieder zurück, verdichten uns zu unserer Gestalt und konzentrieren unsere Energie in unsere Mitte. Eine kurze Dankesübung beendet die Sammlung.

Wenn die Zeit ganz knapp bemessen ist, ist es schön, mindestens dreimal miteinander bewußt ein- und auszuatmen und kurz innezuhalten. In diesem Augenblick sind wir ganz da.

Obwohl ganz kurz, prägen diese Augenblicke ganz entscheidend den Tag.

Noch ein Hinweis: man soll *nie* die Kinder dazu zwingen; eher versucht man, es so zu gestalten, daß es den Kindern auch gefällt: man macht die Übung kürzer oder übergibt ihnen die Leitung bestimmter Momente oder geht zu „Qigong zu zweit“ über: einer angenehmen Qigong-Massage z.B., die man in eine kurze Geschichte einbaut. In den nächsten Ausgaben werde ich einige solche Übungen beschreiben.

Schöne gemeinsame Stunden mit der Familie wünscht

Zuzana Sebková-Thaller

