

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Qigong mit Kindern

Begriffserklärung und Hinweise zur Durchführung, Bewegungsübungen

Was versteht man unter Qigong?

Qigong ist eine uralte chinesische Kunst, die lehrt, mit sich und der Welt in Einklang zu kommen. Chinesische Kaiser praktizierten Qigong, um ihre Jugend und Gesundheit zu erhalten. Wörtlich übersetzt bedeutet Qigong „Pflege der Lebensenergie“.

Diese Pflege geschieht durch eine besondere Verbindung von Konzentration, Atemführung und Bewegung.

Qigong wird auch in westlichen Ländern zunehmend praktiziert, weil es eine Lebenshaltung vermittelt, die in unserer Kultur allmählich verloren geht. Es vermittelt dem Übenden innere Ruhe und Ausgewogenheit – eine elementare Voraussetzung für Gesundheit im eigentlichen Sinne.

In den letzten zwanzig Jahren wurden bei uns neue Qigong-Disziplinen entwickelt, die unseren spezifischen Problemen und Bedürfnissen entsprechen. Eine der wichtigsten ist das „Qigong mit Kindern“, das wir den Lesern von „Turnen & Sport“ in dieser und folgenden Ausgaben vorstellen werden.

Qigong mit Kindern

Verwurzelung, Ausgewogenheit, Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

Die große Informationsflut, der Leistungsdruck und die einseitige Schulung des Verstandes unter gleichzeitiger Unterdrückung des Körpers in den Schulen gehören zu den Faktoren, die unsere Kinder krank machen. Kinder reagieren oft mit unspezifischen Symptomen wie allgemeine Unruhe, Zerstreuung, Gleichgültigkeit, Oberflächlichkeit, sinkender Leistung, Kränklichkeit, Aggressivität, Hass und Selbsthass. Wenn Kinder Qigong üben, dann bessern sich all diese Symptome und verschwinden oft sogar. Mit Qigong lernen sie, sich „zu verwurzeln und ihre eigene Mitte“ zu finden.

Viele Übungen stammen aus dem Tier- und Pflanzereich. Durch sie lernen die Kinder, auf die Natur zu horchen und sich in die Gesetze ihres Kreislaufs einzufügen. Sie werden ausgeglichener und entdecken die Freuden der einfachen Wahrnehmung. Sie zeigen Interesse am Unterricht und haben Freude an der Zusammenarbeit. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessert sich. Auch im Sport macht sich Qigong klar bemerkbar. Die Kinder bekommen ein neues Gefühl für ihren Körper. Sie werden „beweglich und geschmeidig“. Durch die Anwesenheit des Geistes im Körper und durch die Wahrnehmungssteigerung werden die Bewegungen „weicher und beseelter“. Kinder mit Koordinationschwierigkeiten erfahren eine rasche Besserung. Hyperkinetische Kinder werden durch Qigong ruhiger und fügen sich leichter in ihre Umgebung ein.

Auch Lehrer und Übungsleiter profitieren vom Qigong-Unterricht. Sie werden entspannter und ausgeglichener und gewinnen an Überzeugungskraft.

Die Übungen sind leicht erlernbar und überall anwendbar

Die meisten Qigong-Übungen sind einfach und für jedes Alter geeignet. Bereits Kleinkinder können Qigong-Übungen mühelos erlernen. Qigong kann jederzeit und überall geübt werden. Dafür

ist kein Übungssaal und keine besondere Kleidung nötig. Im Sportunterricht können alle Qigong-Arten geübt werden: in Bewegung und Fortbewegung, um den Bewegungsdrang der Kinder zu stillen, aber auch in Stille, um Energie zu sammeln. Die Kinder sind nach einem solchen Unterricht nicht erschöpft, sondern sie können sich in der nächsten Unterrichtsstunde voll konzentrieren. Je nach Zeitrahmen übt man mit den Kindern eine oder mehrere selbständige Übungen, die drei bis acht Minuten dauern, oder einen zusammenhängenden Übungszyklus von 20 bis 30 Minuten. Während des Unterrichts werden kurze, eigenständige Übungen im Sitzen oder im Stehen praktiziert. Sie erhöhen rasch die Aufmerksamkeit.

In Tschechien ist Qigong ein Teil des Weiterbildungsprogramms für Grundschullehrer. Seit zwei Jahren wird es an einigen Grundschulen während des Unterrichts und als Teil des Sportunterrichts praktiziert.¹ Die Lehrer berichten von einer verbesserten Konzentration, höherer Leistung und einer ausgeglicheneren Stimmung in der Klasse.

Auch in Deutschland gibt es gute Erfahrungen mit Qigong im Sport und Schulunterricht.² Der Mathematiklehrer Horst Hoffmann hat in seiner Studie über Qigong im Schulunterricht die Wirkung von Qigong auf Kinder überzeugend dokumentieren können.³

Die Praxis

Qigong arbeitet stark mit inneren Bildern. Diese Bilder sind keine „bloße Vorstellung“, sondern sie werden in der Übung zu Realität. Mit ihrer Hilfe werden nicht nur Haltungsverfehler korrigiert. Sie helfen vielmehr, eine heilsame geistige Grundhaltung einzunehmen, mit deren Hilfe Selbstheilungskräfte geweckt werden, denn ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wo die Gedanken sind, da ist die Energie, wo die Energie ist, da fließt das Blut, wo aber das Blut fließt, da ereignet sich Heilung.“

Beim Unterricht mit Kindern ist man um so mehr bemüht, Theorie mit Hilfe von Bildern zu vermitteln. Diese Bilder werden in die folgenden Übungsbeschreibungen miteingeflochten.

Die Qigong-Haltung

Alle Qigong-Übungen beginnen mit einer Haltung, die den Übenden „buchstäblich ins Lot bringt“. In dieser Haltung entspannt er sich auf allen Ebenen:

Der Übende steht oder sitzt aufrecht. Die Füße stehen in schulterbreiter Entfernung und sind bei den meisten Übungen

parallel zueinander. Der Übende soll seine Wahrnehmung in die Füße leiten und den Kontakt mit dem Boden fühlen. Dies wird dadurch erleichtert, dass sich der Übende als Baum sieht. Er ist mit dem Boden verwachsen und schlägt Wurzeln, die tief in die Erde dringen und einen festen Halt geben. Die Knie sind leicht gebeugt, das Gesäß ist eingezogen. Der Körper ist wie ein Stamm – aufrecht und elastisch. Die Schultern sind tief und entspannt, die Arme hängen herab, die Hände sind locker und fühlig (Abb. 1).



1

Der Übende stellt sich vor, dass er am höchsten Punkt des Kopfes wie eine Marionette angebunden und an der Himmelskuppel befestigt ist. Dadurch neigt sich das Kinn leicht zur Brust und die ganze Wirbelsäule begrädigt sich. So steht der Übende fest und unumstößlich auf der Erde.

Wachheit und inneres Lächeln

Eine ruhige, bewusste Atmung in den Bauch trägt zur raschen Erholung bei. Die Wirkung kann noch verstärkt werden, indem der Atem in Gedanken aus einer frischen Umgebung, dem blauen Himmel, einem mächtigen Baum oder aus der Tiefe des Waldes geholt wird. Dies wird durch die Bilder vermittelt, die sich in der jeweiligen Übung anbieten: Der Baum holt sich seinen Atem aus



dem blauen Himmel oder aus der tiefen Erde, der Tiger aus dem tiefen Urwald, der Kranich aus dem See und der Adler aus dem Wind, der ihn aufwärts treibt. Der Übungsleiter lässt sich selbst durch die Kraft seiner inneren Bilder inspirieren und tragen!

*Nicht jede langsame Bewegung ist Qigong.
Was aus ihr Qigong macht, ist die volle Anwesenheit
des Geistes und aller Sinne in der Bewegung.*

Auch die Entspannung ist keine übliche Entspannung. Der Körper wird dabei nicht faul und schlaff, sondern er dehnt sich mit Hilfe der Atmung, die ihn erfüllt. Das Bild eines aufgehenden Teiges,



eines rasch wachsenden Baumes, eines sich aufplusternden Vogels, einer Katze, die ihre Haare stellt oder einer Knospe, die eben erblüht, hilft ihm dabei. Der Körper und alle seine Zellen „gehen“ oder „blühen auf“ und diese Entfaltung ereignet sich auf jeder Ebene. Der Geist und alle Sinne entfalten ihre Fähigkeiten. Statt Schläfrigkeit stellt sich ein Zustand der Bereitschaft und Wachheit ein. Der Übende beginnt zu „strahlen“ und das berühmte „Innere Lächeln“ belebt sein Gesicht.

Die Übungen

In diesem Beitrag werden drei eigenständige Bewegungsübungen vorgestellt. Sie können miteinander kombiniert oder aber auch



allein geübt werden. Sie alle werden mit der oben besprochenen Haltung eingeleitet und mit der Sammlung der Aufmerksamkeit in der energetischen Mitte im Unterbauch und einem damit verbundenen Dank abgeschlossen. Die Kinder können bei allen hier besprochenen Übungen sitzen oder stehen.

1. Die Müdigkeit wegschieben

Übungsablauf:

Die Arme werden seitlich erhoben, die Hände falten sich vor der Brust wie zum Gebet (Abb. 2). Die Handgelenke sind während der folgenden Übungen um 90° zum Handrücken hin gebeugt.

Gleichzeitig mit dem Einatmen werden die Handflächen nach vorn gewendet. So schieben sie die Müdigkeit weit von sich weg (Abb. 3). Ausatmend wenden sich die Handflächen nach außen und schieben den Müdigkeitsvorhang zur Seite (Abb. 4). Einatmend gleiten die Hände an der Himmelskuppel entlang hinauf (Abb. 5), bis sich die Finger durchdringen. Die Handflächen schauen dabei nach oben. Ausatmend strecken sich die Arme und durchstoßen die Himmelskuppel. Die Übenden staunen über die Sternenswelten (Abb. 6). Dann teilen sich die Hände und gleiten beim Einatmen denselben Weg hinunter (Abb. 7). Beim Ausatmen kehren sie zur Gebetshaltung zurück (siehe Abb. 2).

Die Übung wird sechs- bis neunmal wiederholt. Anschließend sinken die Hände langsam hinunter.

Kommentar:

Diese Übung stammt aus dem Zyklus „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“, wo sie den Namen „Das innere Feuer leiten“ hat. Sie vertreibt jede Müdigkeit und hat eine stark ausgleichende Wirkung.

2. Der Maulwurf kommt ans Tageslicht

Übungsablauf:

Die Kinder sitzen locker. Die Hände sind vor dem Schoß so verbunden, dass sich die Finger durchdringen. Der Maulwurf schläft (Abb. 8).

Jetzt wacht er auf und tut sofort, was er immer tut: Er bohrt Gänge. Er will hinauf ans Tageslicht. Er bohrt mit seinem Oberkörper, der sich langsam dabei aufrichtet und mit seinem Kopf, der sich gegen die Erde stemmt (Abb. 9).

Endlich kommt der Durchbruch. Der Körper steckt noch in der Erde, aber über ihm ist alles frei. Der Maulwurf hebt die verbundenen Hände vor dem Körper nach oben und streckt sich. Dabei weisen die Handflächen zum



Himmel (Abb. 10). Danach lässt er die Hände direkt vor dem Gesicht bis Schulterhöhe sinken. Die Hände lösen sich und wenden sich zu den Seiten und schieben mit den Handballen die schweren Erdhaufen zur Seite (Abb. 11).

Dann wendet der Maulwurf seine Schaufeln so, dass sie zueinander schauen und bringt sie wieder vor der Brust zusammen. Er sieht aus, als ob er beten würde. Nun beginnt er, die Hände zu reiben, weil er sie von der Erde befreien will. Er reibt, bis sie richtig warm werden (Abb. 12). Das ist sehr angenehm, und deswegen wiederholt er es immer wieder.



Auch sein Kopf ist voller Erdkrümel, die Augen sehen kaum. Er schließt sie und streicht mit den Handrücken die Augen aus (Abb. 13). Dann reibt er seine Schaufeln aneinander und anschließend

mit den Fingergelenken seine Wangen (Abb. 14) und mit den Zeigefingern an den Nasenseiten auf und ab (Abb. 15).



Mit dem Mittelfinger vor dem Ohr und dem Zeigefinger hinter dem Ohr massiert er das Gebiet um die Ohren herum (Abb. 16). Er vergisst nicht, die Hände aneinander zu reiben, bevor er sie zu Fäusten schließt. Mit den Fingergelenken kreist er dafür an seinen Schläfen (Abb. 17). Schließlich streift er mit ihnen die Erde am Hals mehrere Male ab (Abb. 18).

Er reibt die Pfoten aneinander, bevor und nachdem er ganz gründlich seinen Pelz in der Nierengegend (Abb. 19) und am Gürtel entlang (Abb. 20) putzt. Er reibt, bis der Pelz richtig warm wird.



Zum Schluss befreit er seine Krallen von der Erde. Er verbindet sie Schaufeln so, dass sich die Finger durchdringen und reibt sie aneinander (Abb. 21). Alle Fingergelenke bewegen sich, auch die Handgelenke, die Handflächen werden heiß.

Dann löst er seine Hände und schaut sie an. Sie sind rein! Er hebt die Schaufeln seitlich bis in Höhe des Bauches und wendet die Handflächen dabei zueinander. Seine ganze Aufmerksamkeit ist in seinen Händen und Fingern. Sie sind entspannt und föhlig und bilden kleine Schalen mit den leicht voneinander gespreizten Fingern.



Der Maulwurf schließt seine Augen und bewegt seine Hände langsam aufeinander zu (Abb. 22). Kurz bevor sich die Fingerspitzen berühren, macht er Halt und bewegt seine Hände ganz leicht gegeneinander, als ob sich die Fingerspitzen aneinander reiben würden. Sie berühren sich aber nicht, und dennoch spürt er was (Abb. 23). Er strahlt: Mit eigenen Händen hat er das Qi gefasst! Dann hält er an und föhlt nach, bevor er die Hände langsam und aufmerksam auseinander zieht. Er wiederholt dies zwei- bis dreimal und widmet seine Aufmerksamkeit dabei abwechselnd den Fingerspitzen und den Handherzen und den ganzen Händen.

Er nimmt seine gesteigerte Wahrnehmung voll Freude wahr. Nach einer Weile föhrt er seine Schaufeln zum Bauch, legt sie dort übereinander, schaut zufrieden in seine Mitte hinein und sammelt dort lachelnd seine Kraft (Abb. 24).

Kommentar:

Diese Übung wird im Sitzen oder im Stehen ausgeföhrt. Sie beinhaltet die Massage energetisch wichtiger Gebiete. Die Kinder werden rasch erfrischt. Ihre Wahrnehmung erweitert sich, sie sind konzentriert.

3. Das Windrad

Übungsablauf:

Der linke Arm befindet sich vor dem linken Oberschenkel, die Handfläche schaut nach unten. Der rechte Arm ist erhoben, die Handfläche schaut zum Himmel hinauf. Die Hände sind während der ganzen Übung um 90° zum Handrücken hin gebeugt. Die Finger beider Hände schauen zur Mitte des Körpers hin. Sie liegen fest aneinander. Die gesammelte Aufmerksamkeit ist in den Armen und den Händen! Der Übende hat das Gefühl, so groß zu sein, dass er bis zum Himmel reicht. Er hat den Eindruck, dass sich seine linke Hand auf den Boden stützt und seine rechte den Himmel trägt. Er wendet sich nach rechts und atmet dabei aus (Abb. 25).



Einatmend wendet er sich der Mitte zu. Sein rechter Arm sinkt dabei zur Seite, gleichzeitig steigt sein linker Arm. Wenn der Körper gerade steht, sind beide Arme waagrecht (Abb. 26).

Die Bewegung fließt ohne Unterbrechung weiter und der Übende dreht sich ausatmend nach links. Dabei sinkt der rechte Arm und der linke steigt.

Nun stützt sich die rechte Hand auf die Erde, die linke trägt den Himmel. Mit dem Einatmen dreht er sich wieder zur Mitte hin und setzt nach rechts fort.

Die Übung wird sechs- bis neunmal wiederholt. Zum Schluss wendet sich der Übende zur Mitte hin und führt die Arme seitlich hinunter.

Kommentar:

Das Windrad stammt aus dem Zyklus „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“ und heißt dort „Die eiserne Handfläche“. Sie erlaubt auch einem Anfänger, das Fließen der Energie in den Armen und Händen zu spüren. Sie Vorstellung, so groß zu sein, dass der 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 „fühlbar“. Bei diesen Übungen kommt es aber gerade auf die gesteigerte Wahrnehmung an – hier v. a. in den Armen und Beinen. Der Übende nimmt wahr, wie das Blut fließt, wie sich die Wärme in den Händen ändert und was er sonst noch empfindet.



Die Sammlung

Vorbemerkungen

Manche Übungen bieten die Möglichkeit, die Sammlung mitzuintegrieren. In vielen Fällen erfolgt die Sammlung jedoch direkt nach der Übung oder nach der letzten Übung des Zyklus.

Die Übenden nehmen die Qigong-Haltung ein. Sie führen ihre Hände langsam zum Bauch hin und legen die dort übereinander.



Sie können mit ihnen eine Weile einen Kreis beschreiben oder nur einfach ruhen. Die Augen werden für einen Augenblick geschlossen. Die ganze Wahrnehmung wendet sich nach innen – in die energetische Mitte im Unterbauch (Abb. 27). Die Übenden schauen, hören und fühlen nun nach innen. Sie warten, bis alles zur Ruhe kommt. Wenn alle Sinne in die Mitte einkehren und dort Ruhe finden, fließt auch die ganze Energie dorthin und konzentriert sich.

Wichtige Grundsätze beim Üben mit Kindern

Die folgenden Punkte sollten unbedingt beachtet werden

- Die eigene Sammlung ist die wichtigste Voraussetzung. Das „Innere Lächeln“ des Übungsleiters springt auf die Kinder über.
- Bei der Vermittlung der Übungen soll jede Theorie weggelassen werden.
- Die Übung wird am besten durch Vorzeigen und mit Hilfe von einfachen Sprachbildern vermittelt.
- Es widerspricht dem Wesen des Qigong, einen Zwang auszuüben. Die Kinder sollen die Möglichkeit haben, nicht mitzuüben. Das Üben soll lustbetont sein.

- „Genuss“ und „Hingabe“ sollen der Maßstab sein, nicht „Präzision“!
- Häufige Korrekturen sollen vermieden werden.
- Bei gesunden Kindern kann die Gruppe verhältnismäßig groß sein. 10 bis 15 Kinder pro Gruppe ist optimal.
- Mit behinderten Kindern sollte man besser in kleineren Gruppen üben. Die Art der Behinderung entscheidet über die Zahl der Kinder. Hyperaktive Kinder z. B. üben am besten zu dritt.
- Die Sammlung der Energie im Unterbauch mit anschließendem Dank ist ebenso wichtig wie die Entspannung am Anfang der Übung. Beides sollte nie vergessen werden.
- Musik hilft den Kindern, sich schneller in die Übungen einzufühlen. Sie soll zum Wesen der jeweiligen Übungen passen.

Anmerkungen

¹ Nach dem Programm der Verfasserin.

² H. Hoffmann „Qigong Yangsheng – Unterrichtshilfe und Wegweiser zu einem körperorientierten Unterricht an Schulen“, in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, 1996, Eva Ebner, Workshop „Kraft aus der Mitte“, in: „Besegte Schule, Dokumentation der Fachtagung vom 5. 6. 1997, S. 52.

³ Siehe Endnote 2.

⁴ Siehe die Übung „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“.

Text und Fotos:
Dr. Zuzana Šebková-Thaller,
Benzing 6,
91801 Mark Berolzheim

Wir bringen
Bewegung
in Ihre Ausbildung.

Die Doris-Reichmann-Schule, seit über 75 Jahren private Berufsfachschule für Gymnastiklehrerinnen, bietet Ihnen eine vielseitige praxisorientierte Ausbildung. Gymnastik, Tanz, Sport, Pflanzschule, Gymnastik und Theorie machen fit für einen Beruf mit Zukunft.

Info-Material anfordern, II Semester Ausbildung zur staatlich anerkannten

Gymnastiklehrerin
DORIS-REICHMANN-SCHULE
Mäsestraße 16, 30169 Hannover
Telefon (05 11) 80 33 40 · Fax (05 11) 8 09 13 33

Friedrich Schwabe

Kompensatorischer Sport 35,80

Vorbereitende und ausgleichende Haltung- und Bewegungsschulung

Format 14,8 x 21 cm · Broschur mit Fadenheftung · Umschlag dreifarbig · 180 Seiten Inhalt · 270 zum Teil dreifarbig gezeichnete und zwei mehrfarbige Ausklappaufeln · ISBN 3-7911-0105-6

POHL-VERLAG
POSTFACH 3107
29233 CELLE