

# „Qigong zu zweit“

Zusammenklang gleich gerichteter Energien

## Für alle geeignet ...

„Qigong zu zweit“ lieben alle Kinder und Erwachsene. Vielleicht, weil man sich für einander Zeit nimmt und die ungeteilte Aufmerksamkeit dem Zusammensein widmet, vielleicht auch, weil es jedem gut tut. „Qigong zu zweit“ können zwei Kinder, ein Erwachsener und ein Kind oder zwei Erwachsene miteinander praktizieren. Es gibt Übungen für alle Altersstufen – von Säuglingen bis zu Senioren. Viele Übungen sind auch für Eltern mit Kindern geeignet. In stagnierenden Verhältnissen schaffen sie oft einen Durchbruch, den man mit Worten nie erreichen würde. In „Qigong zu zweit“ geht der eigene Genuss und das „Sich-aufeinander-Einlassen“ Hand in Hand. Beide Partner öffnen alle ihre Sinne und schärfen die gesamte Aufmerksamkeit, um einander wahrzunehmen. Sie nehmen sich selber und einander wahr. Sie öffnen alle ihre Zellen und Poren und stimmen sich auf die Bewegung ein. Der eine nähert sich und berührt, der andere nimmt die Annäherung und die Berührung wahr und beide gehen ganz in der Begegnung auf. Es geschieht ohne missverständliche Worte, ohne jedes Theoretisieren. Durch achtsame Berührung oder auch nur durch die Begegnung der Energiefelder wird die Empfindsamkeit für die eigene und für die fremde Energie geweckt und gesteigert. Je mehr sich der Übende öffnet und achtsam berührt oder fühlt, desto stärker sind Genuss und Erholung. „**Wo die Sinne sind, da ist die Energie**“, sagt ein alter chinesischer Spruch. Die achtsame Anwesenheit aktiviert Energie bei beiden Partnern. Das kostbarste Erlebnis dabei ist der Zusammenklang gleich gerichteter Energien. Die Energie, die aus dieser Harmonie entsteht, ist viel stärker als diejenige, die jeder für sich entwickeln kann. Es ist vergleichbar mit dem Unterschied zwischen einem Ton und einem Akkord. Diese plötzliche **Energiemehrung** ist auch für den Unerfahrenen fühlbar. Oft spürt man, wie sich die Haare in freudiger Erregung aufrichten, wie es warm den Rücken herauf- und hin-

unterläuft und wie der Körper im Glücksgefühl prickelt. Dieses Gefühl gehört zu den grundlegenden menschlichen Erfahrungen. „Qigong zu zweit“ erzieht in den Übungen mehr als jede andere Qigong-Art die Fähigkeit, mit der Umgebung und schließlich auch mit unserer Erde und dem ganzen Kosmos zusammenzuklingen.

## Ausgangsstellungen

Einige Übungen werden im Sitzen, einige im Liegen und einige im Stehen geübt. Sie brauchen wenig Platz und können daher auch im Klassenzimmer und in einem einfachen Wohnraum praktiziert werden.

## „Landschaften des Leibes“

Jede Erzählung hat ihre besondere Vorliebe für eine bestimmte „Landschaft des Leibes“. Die Übungen „Der müde Wandersmann“, „Der Leuchtkäfer wird wieder fliegen können“, „Auf dem Bauernhof“ oder „In der Pizzeria“ widmen sich bei Säuglingen und Kleinkindern dem ganzen Körper, bei Kindern ab dem Vorschulalter v. a. der Rückseite des Körpers, dem Kopf, dem Hals und den Extremitäten. „Bei den Schmetterlingen“ und „Mowgli lacht wieder“ befassen sich v. a. mit dem Gesicht und der Vorderseite des Leibes. „Beim Friseur“ besteht v. a. aus Kopfmassagen, „Vom klugen Huhn und dem kranken Hähnchen“ ist eine wunderschöne Behandlung der Füße und Zehen. „Es kocht ein Mäusele“ ist eine lustige Massage der Hände und der oberen Energiebahnen. „Ich bin eine Klangschale und bringe alles zum Schwingen“ arbeitet mit tönendem Atem. Kurzübungen wie „Die Sonne“, „Der Mond“, „Der Wind“, „Das Feuer“, „Das Wasser“, „Der Bach“ pflegen das Gefühl für Energie ohne direkte Berührung. Bei den „Spiegelspielen“ sind beide Partner in Bewegung, der eine führt, der andere folgt. Dabei wird der ganze Körper berücksichtigt. Alle Übungen sind einfach. Die meisten Übungen können auch mit behinderten Kindern geübt werden.

## Der Leuchtkäfer wird wieder fliegen können

Übung für zwei Kinder ab ca. 6 Jahren, für Erwachsene oder einem Erwachsenen und einem Kind ab 4 Jahren.

## Mögliche Ausgangstellungen

- a) Ein Partner liegt, der andere kniet an seiner Seite (Abb. 1a).

- b) Ein Partner sitzt im Schneider- oder Lotussitz, auf dem Stuhl oder auf einer anderen Sitzfläche (Abb. 1b und 1c). Bei der Schneider- oder Lotussitz-Haltung wird nur der Oberkörper behandelt.



**Musik:** Die Übung kann mit oder ohne Musik geübt werden. **Empfohlene Musik:** Christine Högl, Rainbow (Harfe), v. a. Nr. 2, 6-7; Christine Högl, Harfespiel, Nr. 2 und/oder 3, 4, 6, 8 oder andere Musikkompositionen, die Ruhe und Harmonie ausstrahlen.



## Der Übungsablauf

Die Übungen sind paarweise gruppiert, s. o. Zunächst erklärt der Übungsleiter den Übenden ihre Rollen und Aufgaben. Die Stehenden/Knienden sind die Aktiven. Sie sind die Retter und Helfer in der Not. Die Liegenden oder sitzenden Partner haben ihre Augen geschlossen. Sie lassen alles mit sich geschehen, nehmen wahr und genießen.

Der Übungsleiter erklärt den Übenden den Ablauf der einzelnen Übungen. Bei der ersten Übungsstunde wird nur ein Teil der Übung eingehend erklärt und geübt. Allmählich wird die Übung ausgebaut. Der Übungsleiter übt im Vordergrund mit, damit die Übenden die ganze Zeit die Möglichkeit haben, sich an ihm zu orientieren. Es sollte stets betont werden, dass die Angabe des Übungsablaufs nur ungefähr ist und dass sich die Übenden v. a. durch ihre innere Vorstellung leiten lassen sollen.

Je entspannter die Übenden sind, desto plastischer wird das Ganze und desto mehr Energie kann aktiviert werden. Darum leitet





der Übungsleiter zunächst eine kurze Entspannung ein:

### Die einleitende Entspannung

„Wir fühlen unseren Körper und entspannen ihn – den Kopf, den Hals, die Schultern, die Arme und Hände, den Brustkorb, die Magengegend, den Bauch, das Gesäß, die Oberschenkel, die Knie, die Unterschenkel, die Waden und die Füße. Wir achten auf den Atem, wie er durch den Körper fließt, die Bauchdecke hebt und senkt und den ganzen Körper mit frischer Energie versorgt. Wir schließen die Augen unseres Gesichts und öffnen die Augen unseres Herzens. Wir wecken alle unsere Sinne im ganzen Körper: Jede Zelle sieht, hört, tastet, riecht und schmeckt. Wir fühlen uns wohl und lächeln aus dem Herzen.“

### Die Rahmengeschichte

Der Übungsleiter erzählt die Rahmengeschichte. Es handelt sich um den verletzten Leuchtkäferjungen Luciola, der von seiner Freundin Svetluschka/seinem Freund Sveto behandelt wird und auf die Weise wieder auf die Beine kommt. Der Erzähler modifiziert die Erzählung entsprechend den Übungsverhältnissen („Luciola“ und „Svetluschka“ und „Sveto“ bedeuten Leuchtkäferchen.) Die Hauptpersonen der Erzählung sind je nach Zusammensetzung der Gruppe weiblichen oder männlichen Geschlechts, der verletzte Leuchtkäfer „sitzt“ oder „liegt“ entsprechend den Möglichkeiten des Übungsraumes usw. Ein Glockenschlag markiert den Beginn der Übung. Alles beginnt mit einer Minute Stille. Aus der Stille erhebt sich die Stimme des Erzählers (und die Musik).

Der Leuchtkäfer Luciola war gestern Nacht unterwegs, um auf der großen Buchenwaldlichtung zu leuchten. Auf dem Heimweg wollte er wie immer das Leuchtkäfermädchen Svetluschka besuchen. Svetluschka war es gewohnt und wartete stets auf ihn bei einer jungen Buche am Rande ihres Gartens. Luciola kam immer zu selben Zeit. Heute Nacht kam er nicht. Svetluschka bekam Angst um ihn. Der Wind blies stark, die Wolken zogen mächtig über den nächtlichen Himmel. Es wurde ihr ganz unheimlich. Zusammen mit ihrer Mutter und ihrer Großmutter machte sie sich auf den Weg, um Luciola zu suchen. Sie eilten durch den Buchenwald. Hin und wieder machten sie halt und riefen und horchten. Als die den Waldrand erreichten, hörten sie ein leises Stöhnen. Sie folgten ihm und fanden den armen Leuchtkäfer im hohen Gras. Er lag auf dem Bauch und konnte sich nicht bewegen. Ein schlimmer Windstoß zog ihn hoch in die Luft und schmetterte ihn gegen den Boden. Das dicke hohe Gras rettete ihm das Leben. Alles tat ihm weh.

### Der Ablauf der Übung

Svetluschka kniet sich zu Luciola. Sie atmet erst ein paar Mal tief in ihren Bauch hinein (Abb. 1a). Um einem anderen helfen zu können, muss man erst selber in der Mitte sein – das wissen alle Leuchtkäfer. Sie müssen oft einander helfen und werden darin seit der frühesten Kindheit unterrichtet. Auch Luciola beginnt ruhig zu atmen und auf seinen Atem zu achten. Nach einer Weile hebt Svetluschka ihren Arm, hält die Hand über seinen Kopf und beruhigt damit seine Gedanken (Abb. 2). Ihre andere



Hand hält sie über seinem Rücken und beruhigt so sein Herz. Sie hat das Gefühl, dass ihre Hand lächelt und dass sein Herz ihr Lächeln wahrnimmt (Abb. 3). Nun folgt sie



mit ihrer Hand dem Körper, ohne ihn zu berühren – vom Kopf bis zum Fuß – einige Male (Abb. 4). Damit streift sie seine Un-



ruhe und Angst ab. Sie macht es sehr vorsichtig. Ihre achtsame Bewegung sagt: Ich mag dich und ich helfe dir – spürst du, wie es dir gut tut? Luciola genießt die Bewegung über seinem Körper mit allen seinen Sinnen. Seine achtsame Wahrnehmung



sagt: Es ist schön, ich genieße es, vielen Dank!

Dann legt Svetluschka eine Hand auf seinen Kopf und die andere auf den Rücken in Höhe des Herzens. Ihre Hände ruhen so eine Weile und fühlen in Luciola hinein (Abb. 5). Sie sind sehr fühlbar. Sie können nicht nur fühlen, sondern auch sehen und hören, wenn Svetluschka dabei ihre Augen zumacht. Sie nimmt wahr, wie sich die Spannung im ganzen Körper löst. Sie streift mehrere Male mit der Hand über den Kopf und mit beiden Händen über den ganzen Körper – bis zu den Füßen, anschließend noch von den Schultern zu den Händen (Abb. 6) und vom Gesäß zu den Füßen (Abb. 7).



Anschließend fasst sie ihn mit einer Hand an seiner Hand, mit der anderen lehnt sie sich gegen seine Schulter und zieht den Arm lang (Abb. 8). Danach schüttelt sie



den Arm durch. Dasselbe macht sie mit dem anderen Arm. Noch die Finger! Während sie mit einer Hand Luciolas Hand am Handgelenk hält, umfasst sie mit Zeige- und Mittelfinger ihrer anderen Hand nacheinander alle seine Finger und streift sie energisch ab, so dass es schnalzt (Abb. 9).







und 9 a). Dasselbe macht sie auch mit den Fingern seiner anderen Hand. Danach umfasst sie nacheinander seine Füße, zieht seine Beine aus (Abb. 10) und schüttelt sie



durch (Abb. 11). Wenn sie Zeit hat, dann behandelt sie auch die einzelnen Zehen – ähnlich wie seine Finger.



Nach dieser Dehnung der Glieder widmet sie sich dem Kopf. Sie umfasst den Kopf von hinten so, dass sich ihre Hände an seiner Stirn berühren (Abb. 12). Sie legt ihre



Mittelfinger übereinander und beschreibt mit ihnen von der Mitte aus eine kleine Spirale. Dann streift sie mit beiden Händen gleichzeitig die Stirn von der Mitte nach außen mehrere Male aus (Abb. 13). Sie streicht ihm auch mehrere Male über den Kopf und reibt die Kopfhaut von der Stirn



nach hinten bis zum Haaransatz (Abb. 14), um anschließend die Schläfen kreisförmig zu massieren. Von ihnen aus massiert sie auch kreisförmig den Kopf – nach hinten, dem Haaransatz hinter den Ohren folgend (Abb. 15). Sie macht all dies langsam und



andächtig. Anschließend klopft sie leicht und elastisch den Hinterkopf von oben nach hinten unten durch (Abb. 16).



Svetluschka weiß auch, dass eine Ohrmassage gut erfrischen kann. Sie beginnt darum gleich, Luciolas Ohren zu massieren: zunächst den Ohrrand von oben nach unten (Abb. 17), dann die Ohrläppchen (Abb. 18). Mit durchgestreckten Mittelfingern „wäscht“ sie seine Ohrmuschel (Abb. 19). Mit den Zeige- und Mittelfingern reibt sie noch vor und hinter seinem Ohr hinauf und hinunter (Abb. 20), bevor sie den Hals mehrere Male vorsichtig abstreift (Abb. 21).



Dann widmet sie sich seinen Schultern. Sie knetet sie mit den Fingern (Abb. 22), zwickt klopft mit den Handkanten (Abb. 23) – alle von innen nach außen. Zum Schluss klatscht sie die Schultern mit den leicht gebogenen Handflächen ähnlich wie beim Festigen von





den Mauern, wenn man eine Spielburg aus Sand baut (Abb. 24).

Den Rücken streift sie zunächst mit offenen Handflächen mehrere Male von oben nach unten (Abb. 25). Danach stützt sie sich mit



der rechten Hand auf den oberen Teil des Gesäßes, mit der linken Hand schiebt sie die Haut der linken Rückenhälfte nach oben. Anschließend wechselt sie die Hände (Abb. 26). Während sie sich dann mit der rechten



Hand auf das Gesäß stützt, reibt sie mit den Knöcheln der linken, zu einer lockeren Faust geschlossenen Hand die linke Rückenseite kreisförmig ab (Abb. 27). Danach wechselt



sie die Seiten und Hände. Dann klopft sie mit den Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig den Rücken entlang (Abb. 28), an-



schließend wechseln sich fortwährend die Hände ab (Abb. 29). Mit den Daumen fährt sie an der Wirbelsäule entlang zwei Mal hoch. Die Nieren müssen noch gewärmt werden! Svetluschka reibt die Nieren, bis sie – und auch die Hände – warm werden



(Abb. 30). Abschließend klatschen die leicht gebogenen Hände den Rücken mehrere Male von oben nach unten ab, ähnlich wie zuvor bei den Schultern (Abb. 31).



(Im Liegen und wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, werden das Gesäß und die Beine auf dieselbe Weise behandelt).

Gott sei Dank ist nichts gebrochen. Der Schrecken ist vorbei, die Schmerzen und Verspannungen haben sich dank Svetluschkas wunderbarer Behandlung gelöst. Luciola fühlt sich wohl. Noch einmal legt sie ihre Hände wie am Anfang auf Kopf und Rücken, um in ihn hineinzuhorchen. Sie spürt innere Ruhe und Zusammenklang. Sie schauen dann beide mit ihrem Inneren Blick in ihre Mitte im Unterbauch, um dort ihre Kraft zu konzentrieren (Abb. 32). Sie öffnen



ihre Augen, schauen sich an. Beide freuen sich. Sie wissen, dass Luciola bald wieder fliegen kann. Sein erster Flug geht zu Svetluschka – das wissen sie beide!