



Abschlussarbeit

Kursleiterausbildung:
Qigong mit Kindern
Ausbildungszyklus 2005/2006

Thema: 2 Projekte

Qigong – ein Weg, der stark macht

a) „Indianer üben ihre Lebenskraft“
für Kinder von 5-12 Jahren – 4 UE
mit einer Schnupperstunde für Eltern
anlässlich einer Suchtpräventionswoche der Stadt KiBlegg

b) „Wohlfühlstunde für Mutter und Kind“
für Mutter/Vater und Kinder bis 10 Jahren
Qigong zum Kennenlernen

Erarbeitet von dem Qigong-Tandem:

Barbara Ufer
Sennereiweg 17
88260 Argenbühl- Eglofs

Barbara Dentler
Kirchmoosstraße 22
88353 KiBlegg



Abschlussarbeit

Kursleiterausbildung:
Qigong mit Kindern
Ausbildungszyklus 2005/2006

Thema: 2 Projekte

Qigong – ein Weg, der stark macht

a) „Indianer üben ihre Lebenskraft“
für Kinder von 5-12 Jahren – 4 UE
mit einer Schnupperstunde für Eltern
anlässlich einer Suchtpräventionswoche der Stadt Kißlegg

b) „Wohlfühlstunde für Mutter und Kind“
für Mutter/Vater und Kinder bis 10 Jahren
Qigong zum Kennenlernen

Erarbeitet von dem Qigong-Tandem:

Barbara Ufer
Sennereiweg 17
88260 Argenbühl- Eglofs

Barbara Dentler
Kirchmoosstraße 22
88353 Kißlegg

Inhaltsverzeichnis zur Prüfungsarbeit

Qigong, ein Weg, der stark macht

Berichte über

einen Kinderkurs mit 4 UE & Einführungskurs für Eltern von 1 UE

sowie über

eine Wohlfühlstunde für Mutter und Kind 1 UE „Qigong zu zweit“:

Teil A: Kinderkurs mit Schnupperkurs für die Eltern

- I) Einführung in das Projekt
- II) Planung und Durchführung der Einheit **„Indianer üben ihre Lebenskraft“**
 - 1. Idee, Intention – Gedanken zum Aufbau
 - 2. Variationen– Beobachtungen von Kindern und
Modifizierung der Übungen ,bzw. Einfügen neuer Bilder und Übungen
während des Kurses
 - 3. Resumé: Was hat es uns gebracht?
Was hat es den Kindern und Erwachsenen gebracht?
Was hat es der „Öffentlichkeit“ gebracht?
(Reaktion von Kindern, Eltern, Bekanntheitsgrad in der
Öffentlichkeit)
 - 4. Stundenentwürfe für den Ki-Qi- Kurs: Indianer (4 UE)**
- III) Planung und Durchführung des **Schnupperkurses für Eltern**
 - 1. Idee, Intention – Gedanken zum Aufbau
 - 2. Beobachtungen - Reaktionen
 - 3. Stundenentwurf des Schnupperkurses (1UE)**
- IV) Dokumentationen: Ausschreibung, Plakate, abschließender Zeitungsbericht,
Material für die Kinder, Fotos.
 - 1. Kinderkurs
 - 2. Elternkurs

Teil B: Qigong zu zweit: „Wohlfühlstunde für Mutter/Vater & Kind“ zum Kennenlernen (1UE)

- I) Vor – und Nachbereitung der Wohlfühlstunde
- II) Stundenentwurf**
- III) Dokumentation

Teil C: Literaturverzeichnis

Gemeinsam erarbeitet von Barbara Dentler und Barbara Ufer

Teil A :

I) Einführung in das Projekt:

Vielfältig sind die Möglichkeiten sich in das kommunale Leben einzumischen und Angebote zu tätigen, damit die Qigong allmählich bekannt und geschätzt und gepflegt wird. Entstanden ist die Idee der UE, als wir im Rahmen des Festprogrammes zum jährlichen Franziskusfest im Kloster Sießen für 0- 13 Jährige spontan zwei UE anboten, und zwar: „Indianer üben ihre Lebenskraft“ und „Wohlfühlstunde für Mutter und Kind“. Im Rahmen eines sehr vielfältigen Programms fanden beide Angebote regen Zuspruch!

Alle zwei Jahre finden in Kisslegg /Allgäu die Suchtpräventionswochen statt. Ein Förderkreis von Eltern, Sozialarbeitern und Lehrern organisiert Vorträge und Gesprächskreise, aktiviert Schulen und Vereine.

Mitgliedern des Förderkreises und Mitdenkenden war es klar, dass nicht nur über Sucht und Suchtverhalten gesprochen werden sollte, in Form von Vorträgen, die sich an die Erwachsenen, Betroffenen und die Erzieher richten. Wichtiger erschienen uns Angebote, welche Kindern und Jugendlichen eine praktische Hilfe bieten, nach dem Motto: Unser Selbstwertgefühl ist es, das uns stark macht.

Eines dieser praktischen Angebote war das Projekt:

„Indianer üben ihre Lebenskraft“ für Kinder von 5- 12 Jahren, verbunden mit einem Eltern- Schnupperkurs.

Neben der großen Freude am Üben mit den Kindern, verfolgte das Angebot vor allem den Zweck, Qigong und Kinder-Qigong in einem aktuellen Zusammenhang der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Im Zusammenhang mit dem Begriff „Sucht“ erfährt Qigong eine erhöhte Aufmerksamkeit. Plakate für die gesamte Veranstaltung sowie für die Einzelveranstaltungen hingen allerorten, die Ausschreibungen erschienen in einem gesonderten Heft, Zeitungen verwiesen auf die beginnenden und laufenden Kurse und druckten den Abschlussbericht.

Dass auch nur zeitweises, regelmäßiges Qigong- Üben das Suchtverhalten beeinflusst, steht für die Praktizierenden außer Frage und soll hier nicht Gegenstand einer Abhandlung sein. Kinder, die ihre Kraft und Mitte erlebt und gestärkt haben, deren Sinne geweckt wurden, die sich im Genießen des Augenblicks mit Hilfe der Bewegung und innerer Bilder geübt haben, haben ihre Wahrnehmung erweitert und damit einen anderen Zugang zur Welt entdeckt.. Qigong bietet eine wunderbare Möglichkeit aus der Zerstreuung der „Umwelt“ auszusteigen und Welt und Ich auf eine neue Weise zu erfahren.

Achtsamkeit, das innere Lächeln, die Freude am Genießen und nicht zuletzt das – bei Kindern -unbewusste Erahnen Eins zu sein mit der kosmischen Weltordnung, als ein Teil dieser Ordnung seinen Platz zu haben im Kosmos und auf der Erde, lassen eine neu Liebe zu den Dingen erwachsen und nicht selten das Gefühl einer tiefen Dankbarkeit.

Sich seiner Aufgabe im Leben bewusst zu sein, sowie die Empfindungen Liebe und Dankbarkeit sind Feinde jeglicher Sucht, welche immer, gleich welcher Ausprägung sie auch ist, Zerstörung des Lebens bedeutet.

Neben der direkten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen war uns die Information der Eltern in Form eines praktischen Einführungskurses wichtig. Die Eltern müssen die besondere Qualität des „Qigong“ erfahren um den Kindern eine Stütze sein zu können.

Arbeit zu zweit:

Es war für uns Leiterinnen eine große Freude, dass wir diese Einheit zu zweit planen und durchführen konnten. Es war ein guter Anlass einen regen Gedankenaustausch zu pflegen und sich gegenseitig zu inspirieren – ein Austausch, der sich nicht nur am Projekt festmachen lässt, sondern weit über das reine Ergebnis hinaus fruchtbar wurde.

Wir teilten jeweils auch den Stundenablauf, so dass auch die Kinder und die Erwachsenen einen Wechsel von Stimme und Duktus erleben konnten.

Freilich bedeutet die Teamarbeit meist einen Mehraufwand an Zeit und Autofahrten und ist nur begrenzt möglich!

Teil A

II) Planung und Durchführung der Einheit : Indianer

1. Planung

Das Thema Indianer lag in der Luft.

Erstens sollte der Titel des Kurses ein Wort enthalten, das darauf hinweist, dass wir etwas „stärken“ wollen, was wir zwar besitzen, aber doch wenig pflegen, zweitens wissen Kinder dieses Alters im allgemeinen einiges über „Indianersein“ und lieben es-

drittens bildet die überlieferte Lebensweise der Indianer eine Brücke zum achtsamen und respektvollen Umgang mit der Natur und anderen Menschen.

Einige Rituale, wie das begrüßen von „Gästen“ oder das „Danken“ für das Wasser vor der Energiedusche konnten so spielerisch eingebaut werden.

Dazu kam, dass das Thema Indianer auch in der eigenen Familie der Leiterin bzw. im Unterricht bereits eine große Rolle gespielt hatte, und so auf Kenntnisse, Literatur und v.a. auch schöne, echte Indianer-Utensilien (z.B. für die Gestaltung des Raumes) zurückgegriffen werden konnte.

Der Text des Indianer-Liedes wurde von uns so umgestaltet, dass er zum Inhalt unserer Stunde passte.

Wir entschlossen uns, das Zwillingsspaar „Himmelsband“ und „Reiche Ernte“ auf ihrer Reise durch den Tag zu begleiten, also **einen „Zyklus“** zu gestalten und bauten die Einheit nach folgenden Gesichtspunkten:

1.1. Einführende Worte – Gedicht mit Trommelbegleitung (später noch ein Lied mit Tanzschritten und Gebärden aus dem Qigong-Kurs))

1.2. a. Entspannen, die Kinder sollen zunächst ganz zu sich finden:

Im Tipi : sich der Erde anvertrauen, das Gewicht abgeben...

b. die **Sinne erwecken** : würzige Morgenluft, Ton des erwachenden Tages
(Klangschale),
frischer Wind

c. Aktivieren

dehnen (2. Stunde : Regulationsübung) –Stand- den Tag begrüßen, der Sonne danken:
die Sonne emportragen,
die Wolken verteilen, die Müdigkeit wegschieben-

d. Energie einsammeln

e. Reinigen:

den Staub ausklopfen (Meridianklopfübung)- Gesichtsmassage - zum Wasser laufen
(aus der Reihe Klopfübungen von G. Schöller)- Energiedusche- reiten (Wiederkehr des
Frühlings -Hui Chun Gong nach Monnica Hackl, siehe auch VHS Buch von Dieter Mayer)

f. **Energie einsammeln** und sich vorbereiten für die großen Aufgaben

1.3. Harmonisierende Übungen – die „eigentlichen“ Aufgaben

a. Pfeile nach hinten abschießen -

b. der Bär schaut sich um, schaut über die Mauer, drückt die Mauer in die Erde – geht
rückwärts in seine Höhle –

c. der Adler erhebt sich, kreist und stürzt auf die Beute.

1.4. Einsammeln der Energie

Dabei rückwärts sich erinnernd alle Energien nochmals fühlen und in die Schatztruhe aufnehmen- anschließend und abschließend

1.5. die Lichtübung als Dankesübung

1.6. Rückkehr ans Lagerfeuer: Apfelessen!!

Ausführlich dargestellt im Stundenentwurf III)

Leitende Gedanken für den Stundenaufbau lasen wir in dem Buch: „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ von Z. SebkovaThaller:

„Ein guter Zyklus bringt wichtige Grundzüge des Daseins zum Vorschein“ S.75, es gilt, „dass eine ganze Welt in ihm zum Vorschein kommt“. S77

Aus der Ruhe heraus stehen Dehnung und Reinigung am Anfang, wir verwandeln uns und schaffen immer wieder Raum für „Wuwei“, das „süße Nichtstun“, das in Wirklichkeit eine gesteigerte Wahrnehmung, ein inneres Sich-Verbinden darstellt, und haben den „Weg“ im Blick, der eine verwandelte Rückkehr ermöglicht.

Auf der Reise durch den Tag machen wir Bekanntschaft mit allen Elementen. Die Indianerkinder erleben die frische Morgenbrise und den Klang des beginnenden Tages; die Wärme der Sonne aktiviert ihre Handherzen und ihr Herz; sie spüren den Herzschlag der Erde unter ihren Füßen, sie erfahren die Kraft des Wassers, es reinigt und belebt uns, z.B. „Energiedusche“,

und sie verbinden sich mit den drei wichtigen Kräften und Raumesrichtungen.

Beim Bogenschießen erfahren wir die Waagrechte, das mittlere Dantian kann sich öffnen, es kann atmen im Spannen und Lösen, beim Bären erfahren wir das untere Dantian, die Schwere und Verbundenheit mit der Erde, den Rückzug in die Höhle, den Rhythmus der Langsamkeit und die Raumesrichtung vorne /hinten.

Der Adler vermittelt die Höhe, die Überschau, die schier unendliche Ausweitung des Blicks, der trotz der Weite auch das Detail erspät, und im Sturz die Verbindung von oben/unten: die Senkrechte.

Enthalten ist in den Übungen der ständige Wechsel von Yin und Yang, von Spannen und Lösen, von rechts und links, hinten und vorn, oben und unten, sie harmonisieren und zentrieren.

Übend spüren wir in der Vorstellung und Wahrnehmung jedoch den Qualitäten des Daseins nach und spüren, wie jede Erscheinungsform für uns ein unverzichtbares Geschenk bereithält.

Zum Abschluss des Tages, „wenn der Tag alt wird“ (Z. Thaller) üben wir uns in der Kunst der Rückschau, welche das Tagesgeschehen rückwärts erinnert, seine Qualitäten im Körpergefühl nochmals wachruft, um des reichen Schatzes gewahr zu werden, den wir mit jeder Übung, ja mit jedem Gedanken, jeder Tat erwerben können.

Mit einer so reich gefüllten Schatztruhe dürfen wir danken, nicht nur mit Worten, sondern mit unserem ganzen Wesen.

Gedanken zur Formulierung der Anleitungen

Nach dem Überlesen des ersten Entwurfs der Anleitungsbeschreibungen zu den Übungen war schnell klar: das war schon ganz brauchbar, aber noch lange nicht gut genug. Wir lasen nach in den Büchern von Zuzana S.TH. und bemerkten die Details: ein Wort, welches ein Bild in eine Empfindung einbettet, das Verweilen bei den Sinneseindrücken, welche oft die wertvollsten Erlebnisse vermitteln, der Wechsel von Wiederholung und Straffung und Variation, wenn eine Übung mehrmals hintereinander gemacht wird u.v.m. Als wir merkten, dass wir mit der eigenen Formulierung vielleicht zu schnell über die Bewegung hinweggehen würden und so das Wertvollste – das Erleben jeden kostbaren Augenblicks – versäumen könnten, übernahmen wir größtenteils den Wortlaut – schon um uns selbst daran zu üben und an einem guten Beispiel uns die Freiheit der Formulierung im Augenblick zu erwerben.

Ein Dank an Zuzana Sebkova Thaller, welche uns für den Bereich des Kinder-Qigongs so wertvolle Bücher in die Hand gegeben hat.

Teil A :

II) 2. Stundenverlauf und Variationen des Zyklus:

2.1. Bericht zur ersten Stunde:

Es waren 9 Kinder angemeldet:

Selina	5 Jahre
Tanja	5 Jahre
Swana	7 Jahre
Karin	10 Jahre
Johannes	11 ½ Jahre
Michael	11 Jahre
Elias	11 ½ Jahre
Janik	11 ½ Jahre
Verena	12 Jahre

Vorbereiteter Raum, leise Musik, Sammlung der Leiterinnen
(Teil 1: angeleitet B. Ufer, Teil 2 ab der Bär: angeleitet von B. Dentler)

Es war uns klar, dass die Altersmischung große Anforderungen an alle Beteiligten stellen würde, an die „Großen“ ebenso wie an die „Kleinen“ und nicht zuletzt an die Leitenden.

Wir hatten den Kurs deshalb auch an zwei Terminen angeboten um evt. zwei Gruppen bilden zu können, eine Überforderung an die Kisslegger Bevölkerung, wie sich herausstellte.

Also fassten wir alle Kinder zu einer Gruppe zusammen.

Sehr angenehm empfanden wir, dass die großen Jungen den kleineren, recht scheuen Mädchen mit Wohlwollen und einer gewissen Aufmerksamkeit begegneten.

Es gab keine Störenfriede, aber sehr wohl – wie immer- sehr unterschiedliche Formen der körperlichen und seelischen Befindlichkeit.

Die Kinder waren von Anfang an ganz dabei. Auch die beiden kleinsten Mädchen machten alles mit und waren bis zum Schluss ganz bei der Sache. Gerade sie, von denen wir wahrnahmen, dass sie von einzelnen Bewegungsabfolgen überfordert waren, erzählten zu Hause, wie sehr sie sich auf das nächste Mal freuten.

Auffallend war, wie wenig „geerdet“ die Kinder waren, der schulterbreite Stand und das sichere Stehen mit Bodenkontakt in beiden Füßen konnte jeweils nur für kurze Momente durchgehalten werden. Es war erfreulich, dass am Ende der 4. Stunde ein deutlicher Fortschritt zu sehen war.

In der ersten Stunde wollten wir auch nicht viel korrigieren, kleine Ermunterungen, sich wirklich Raum zu verschaffen, bewirkten bereits Freude und mehr Mut.

II.2. Bericht zur zweiten Stunde

(Teil 1 angeleitet von B. Ufer; Teil 2 angeleitet von B. Dentler)

Der Zyklus war ausreichend für eine volle Stunde, dennoch wollten wir gerne in der 2. Stunde mit den Kindern ein indianisches Lied singen. (gefunden in Fliegende Feder von: Josefine Kronfil und Pit Budde, Öktopia Verlag)
Tradition der Navajo, Text abgeändert, dem Inhalt unserer Geschichte angepasst. Den Textteil begleiteten wir mit Qigongbewegungen.)

Die Melodieführung hat durch die Pentatonik etwas Schwebendes, der freie Rhythmus des 2. Teils ist ein angenehmer Gegensatz zur gewohnten taktgebundenen Gliederung.
Der Rhythmus des ersten Teils geht in die Füße und „erdet“.
Da wir drei neue Kinder erwarteten, dachten wir Lied und Tanz auch als indianische Geste der Begrüßung und Feier, zu Ehren der Neuen.

Zum Dehnen bauten wir die Regulationsübung (von G.Schöller) ein.

Die Begeisterung der Klopfübungen mit den verschiedenen Handhaltungen der Tiere, die wir am Wochenende zuvor im Kurs kennen gelernt hatten, verleitete uns dazu, die Kinder in Paaren sich gegenseitig ausklopfen zu lassen. Wir wählten die Tigerpranke und den Hirschgriff.

Es ging dabei um die Freude und das Genießen bearbeitet zu werden, sowie um den achtsamen Umgang miteinander.

Eine lohnende Variation!! (auch wenn es den Tiger in Nordamerika nicht gab).

Von einem der „großen“ Jungen wurde gerade diese Übung als die schönste dieser Stunde benannt.

Da ein Junge nach der „Energiedusche“ immer solche Sehnsucht nach Wassertrinken bekam, wollten wir am Ende unbedingt „Wassertrinken mit allen Sinnen“ einbauen.
(Beschreibung siehe Stundenentwurf).

Im Gespräch am „Lagerfeuer“ kamen wir dann auf so wertvolle Gedanken, dass das Wasser ein Gedächtnis und eine äußerst feine Reaktion besitzt, wie sie in den Bildern von Emoto zum Ausdruck kommen, und welche Hilfe und Verantwortung das für uns Menschen ist.
Ich halte es für sehr wichtig, die feine Stimmung, die das Üben im Sinne von Qigong erzeugt, auch immer wieder dafür zu nutzen, dass tiefere Empfindungen einmal in der Seele der (älteren) Kinder angeregt werden.

Dies und wiederholtes richtiges Üben können die Haltung zur Welt verändern.

Diese vier Erweiterungen sprengten den Zyklus, so dass wir nur die Hälfte schafften und nach der Energiedusche Wasser trinken konnten und dann mit dem Lied am Lagerfeuer endeten.

Diese Stunde dauerte 1 ½ Stunden und wir waren den Müttern dankbar, dass sie sich verspäteten oder gewartet haben. Es wollte auch keines der Kinder früher gehen!

II.3. Bericht zur dritten Stunde

Diesmal tauschten die Leiterinnen die Rollen. Jede übernahm die Teile, die sie noch nicht angeleitet hatte.

Wir wollten gerne wieder zum Zyklus zurückkehren und den Stand verbessern.
Gedicht und Lied gehörten zum Anfangsritual und waren diesmal bereits recht sicher.

Die Dehnungen der Regulationsübung behielten wir bei.
Die Klopfübungen (Staub der Nacht ausklopfen) wurden wieder an sich selbst ausgeführt.
Auf die Gesichtsmassage verzichteten wir.

Stattdessen bauten wir, nachdem die Indianer zum Fluss gelaufen waren, das Bild der Weiden ein, die sich im Wind wiegen. (aus dem Zyklus : Der Tag geht auf) Dies gab plötzlich einen ganz anderen Stand, alle waren in ihren Füßen und waren verwurzelt, - ein klarer Beweis, dass gute Bilder viel mehr bewirken als viele Worte.

Der Bogenschütze schoss diesmal zur Seite und nicht nach hinten. Da Handhaltung und Dehnung in dieser Position von den Kindern besser am Leitenden zu beobachten waren, erhofften wir uns davon eine exaktere Ausführung der Übung. Außerdem durften alle Kinder einmal einen großen echten Bogen spannen.

Interessant war zu beobachten, dass die großen Buben dennoch den Bogen nach hinten spannten, so wie es das erste Mal als besondere Kunst angeleitet worden war.
Für Heiterkeit sorgte bis zuletzt, wenn große Buben ihre Bogen einfach verloren, anstatt sie nach dem Schießen sorgfältig vor sich auf dem Pferd abzulegen.
Auch hier gilt, wie so häufig, nicht die „Aktion“ ist die Hauptsache, sondern die ganze Aufgabe! Das Aufräumen ist eben so wichtig wie das entstandene Kunstwerk!!

Der Bär wurde etwas erweitert durch die beiden Übungen: Der Bär schaut über die Mauer und der Bär wiegt sich (Zyklus: Der Tag geht auf). Diese Variation brachte ein neues, lustiges Element in die Übung, sehr zur Freude der Kinder, denn die Mauer auf gleicher Höhe zu belassen und sich dennoch dahinter zu verstecken, ist nicht so einfach.

Die Übung „der Bär wiegt sich“ bereitet den Bärengang wunderbar vor; der Bär stützt sich ja bereits auf die Mauer, er behält also die Verbindung zur Erde, zieht bei jedem Schritt, die Mauer ein wenig aus der Erde, um sich beim Sinken wieder darauf zu stützen. Mit diesem Bild gelang der Passgang viel besser.

Der Adler wurde besonders geliebt und erwartet. Hier wurde nichts verändert.

Den Abschluss bildete bei dieser Stunde „Maisbrot“ essen. Nachdem es im Lied vorkam, wollten wir es auch anbieten. Wir taten das in Form von kleinen selbstgebackenen Maisbroten. Das Essen verlief mit derselben Achtsamkeit wie das Wassertrinken in der Stunde vorher. Wir rochen an den Broten, wir horchten, wir klopfen darauf, wir sahen die Sonne in der goldenen Farbe, wir dankten und wir waren ganz Geschmack.
Es gab kein lautes Wort während des Essens und nur wenig leise Worte zum Thema wurden ausgetauscht.

II.4. Bericht zur vierten Stunde:

In dieser letzten Stunde wollten wir besonders den „Stand“ thematisieren, da er noch sehr beliebig war und doch das Zentrum der neu gewonnenen Lebenskraft ist.
Durch den „Großvater“ wurde die Partnerübung: „Prüfe, wie fest ich stehe“ in die Geschichte integriert.

Zuerst steht die Versuchsperson normal mit beiden Beinen gut auf der Erde. Der Partner schiebt einen Fuß weg und merkt sich den Kraftaufwand. Nun folgt das Verwurzeln und Einschrauben, danach schiebt der Partner erneut. (Siehe UE)

Alle Kinder, bis auf einen Jungen, der auch einige Koordinationsstörungen hatte, schafften es wesentlich kraftvoller zu stehen.

Den Abstand der Füße auf „schulterbreit“ mit dem eigenen Schuh zu überprüfen sorgte für Heiterkeit und Überraschung. In länger dauernden Kursen könnte dies zu einem einfachen Standardhinweis oder zur Selbstüberprüfung werden.

Das Bild des „taunassen Grases“ lenkte außerdem durch die Empfindung von Kälte und Frische die Aufmerksamkeit verstärkt in die Füße.

Als wir im Zyklus bei den Weiden angelangt waren, konnten wir standfestere Indianer beglückwünschen.

Recht unkoordiniert waren die Bewegungen beim „Laufen“ zum Fluss. Deshalb versuchten wir die Aufmerksamkeit der Kinder von den Fäusten auf die Ellenbogen zu lenken, d.h. die Ellenbogen sollten die Schwungbewegung anführen. Durch diesen Kniff konnten Arm- und Beinbewegungen von den Kindern deutlich besser koordiniert werden. Es schien als hätte die Verlagerung des Focuss eine Veränderung der Bewegungswahrnehmung zur Folge gehabt.

Bär und Adler wurden nun im 4. Durchgang von ihren Jungen begleitet, die nun ihrerseits noch recht unsicher waren und alles besonders gut von ihren Eltern lernen wollten.

Zurückgekehrt ans Lagerfeuer sangen wir sitzend und klatschend die wichtigste Strophe des Indianerliedes. (Lernend das Gesetz, jeden Augenblick, stärken wir unsre Lebenskraft!) Jeder erhielt einen selbstgebastelten Indianerschmuck als Erinnerung.

Bei allen Anleitungen legten wir großen Wert auf das Wachrufen aller Sinne und das Auskosten des Augenblickes: die Fühligkeit des Bären bis in die Fellspitzen hinein, seine Aufmerksamkeit im Rücken, die Wärme der Sonnenstrahlen in den Handherzen, die Luft, die mit den Adlerfedern spielt, usw. Im Stundenentwurf sollte diese Intention deutlich erkennbar sein.

Denn: Qigong ist Anwesenheit und Verbindung mit dem Ganzen!

Teil A

II. 3. Resumé:

Für uns Leiterinnen war das Projekt ein Einstieg in die Qigong-Arbeit mit Kindergruppen.

Die intensive Auseinandersetzung, die sich auch durch die Arbeit zu zweit ergab, vertiefte die Erkenntnis, welche Möglichkeiten in der Übungsweise des Qigong liegen, sehr.

Sieht man in Qigong nicht nur eine weitere Möglichkeit, dem alternden und kranken Menschen eine alternative Gymnastik anzubieten, sondern das, was es ist, nämlich eine ordnende, den Menschen an die gesetzmäßig wirkenden Strukturen der Erde und des Kosmos anschließende Kraft, kommt man unweigerlich zu der Einsicht, dass diese Übungsweise ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Erziehung sein kann und damit unbedingt in die Schulen von heute gehört.

Wir haben auch gelernt, wie sehr es auf die Art der Vermittlung ankommt, die natürlich immer auch auf die Kinder abgestimmt sein muss. Ein wertvolles Buch für die Weiterarbeit wird für uns: „Die fünf Elemente im Leben von Kindern“ von Karin Kalbanter- Wernicke sein, durch deren Beschreibungen die Ungleichgewichte im Elementehaushalt erkannt und durch entsprechende Übungen ausgeglichen werden können.

Qigong ist nichts Schnelles, das man eben so mal macht, es sollte nicht „technisch“ - veräußert nach dem Nutzeffekt- angewandt werden, sondern es braucht einen schönen Rahmen, ein „Eingestimmt-Sein“ der Leitenden und die Momente des Verweilens. Darin liegt der Wert für die Stärkung der Mitte, die Stärkung der Eigenständigkeit und die Stärkung der Konzentration. Wenn wir uns ganz vertiefen, bekommen die Übungen neben vielen lustigen Momenten auch immer wieder etwas Feierliches.

Beides zu erleben an den Kindern, hat mich tief berührt und mit großer Freude erfüllt.

Wenn ich mich frage, ob auch die Kinder etwas „mitgenommen“ haben, stelle ich mir vor, mit welchem Ernst und mit welcher Achtsamkeit sie beim Wassertrinken und beim Maisbrotessen dabei waren, wie ihr Bewusstsein plötzlich in die Füße rutschte, und wie sie bemüht waren, die Übung des Bogenschießens korrekt bis zu Ende auszuführen und eben nicht, den Bogen „fallen“ zu lassen.

Für die Älteren versuchten wir immer wieder die Brücke zum Alltag zu schlagen durch Hinweise, wie: zur Stärkung der Konzentration „die Elsterbrücke schließen“, eine gründliche Gesichtsmassage zu machen oder vor schwierigen Lernaufgaben mit der „Müdigkeit wegschieben“ und der „Energiedusche“ auch die Sorgen und die Unlust abzuwaschen.

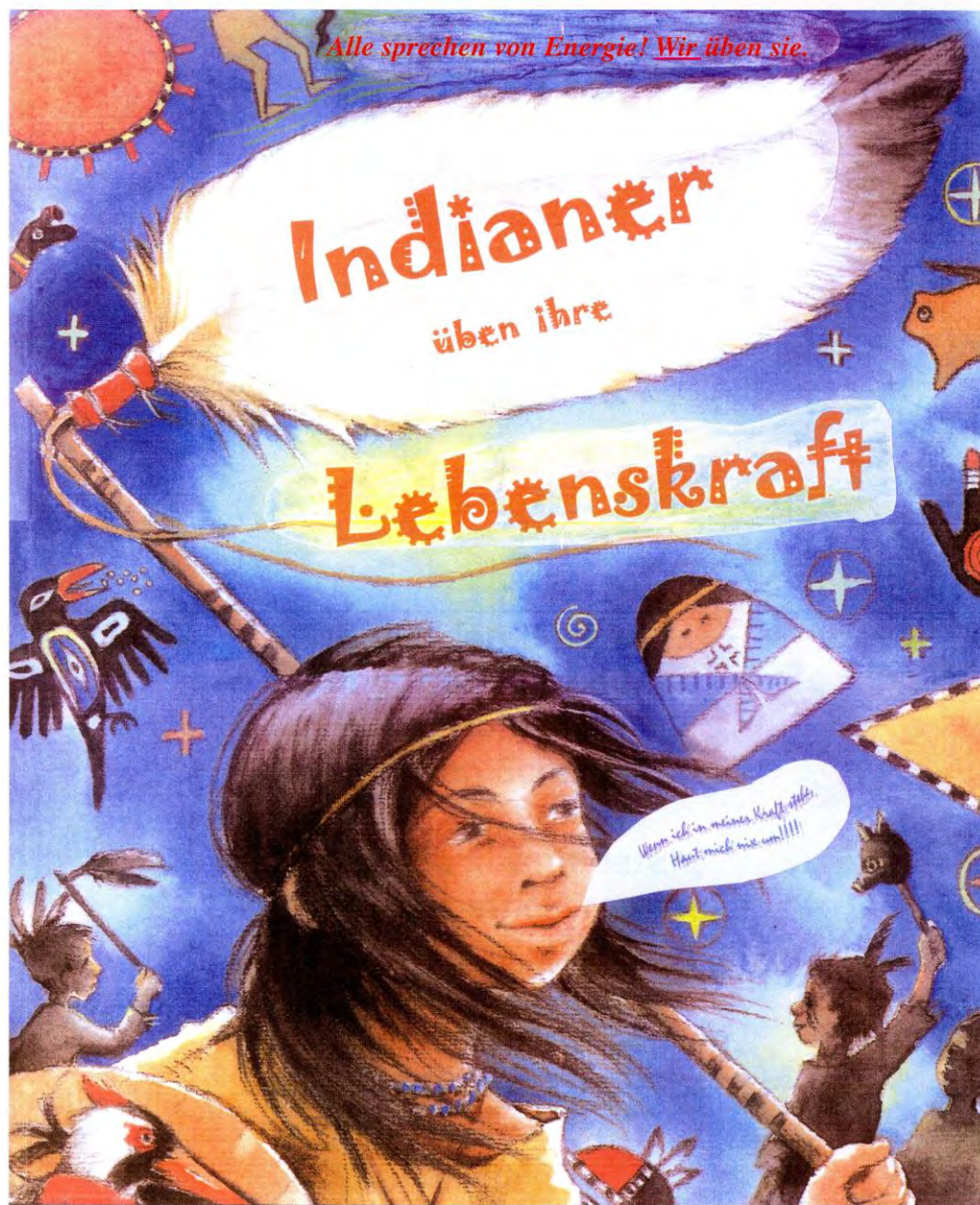
Und wie gut tut es, so einen Trick zu wissen, dass man sich durch Einschrauben der Füße in die Erde und durch starkes Verbinden mit der Erde standfester machen kann. Einige ethnologische Kenntnisse konnten auch erworben werden.

Auch wenn der Erwachsenenkurs nur ca zwei Stunden ausmachte, so hat er doch durch die eigene Erfahrung manches bewegt und zu Fragen über die Arbeit mit Kindern angeregt.

Das Feedback ergab, dass 2 Erwachsene zu den wöchentlichen Übe-Stunden, welche Fr. Barbara Dentler in Kisslegg hält, kommen werden, ebenso sollen deren Kinder bei

der nächsten Gelegenheit(Ferienprogramm im Sommer) an den Kursen teilnehmen.
Die neue Erfahrung wurde auch an andere Eltern weitergegeben, die sich nun
ihrerseits für Qigong zu interessieren beginnen.

Dass wir die Qigong- Kurse im Rahmen einer größeren Veranstaltung durchführten,
verschaffte dem Begriff Qigong ein häufiges Auftauchen in der Öffentlichkeit, ein guter
Werbeeffekt!!



13.00 Uhr

Raum:

Bewegung - Atmung - Achtsamkeit
Die Kraft im Körper erleben
Übungen und Geschichten

Leiterinnen: Barbara Dentler Logopädin und Leiterin für Kinder-Qigong
Barbara Ufer Lehrerin und Leiterin für Kinder-Qigong



Indianer üben ihre Lebenskraft

Lied der Indianer:

Nahe den Bergen
klingt der Felsboden
hohl
unter den Schritten.

Er sagt dir: Denk daran,
die Erde ist eine Trommel.

Wir müssen sorgsam
auf unsere Schritte achten,
um im Rhythmus zu bleiben.

Joseph Bruchac



Musik: trad. Navajo
Text: *Beck*
geändert: B. Ufer

Des Lobes Lied

He - ne - ya - a Hey - yei He - ne - ya - a Hey - a

Hey - a Hey Nei - ya Ü - bern gro - Ben Berg

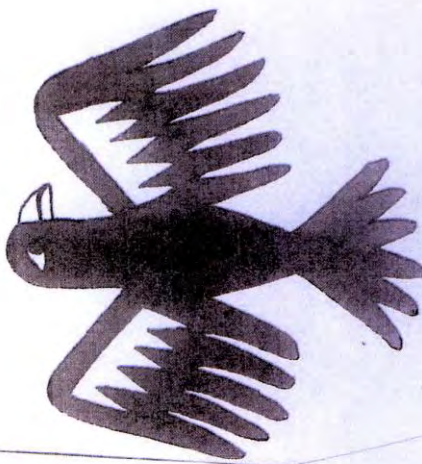
durch das tie - fe Tal rei - ten wir, mein - ne Schwes - ter und ich.

Des Lobes Lied

Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya	Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya
Übern großen Berg, durch das tiefe Tal Reiten wir - meine Schwester und ich.	Lernend das Gesetz, jeden Augenblick Stärken wir - unsre Lebenskraft.
Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya	Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya
Tiere lehren uns, wie man sich bewegt Schön ist es - zu gehen wie der Bär.	Seht den Adler hoch, seine Kreise zieh'n Seine Schwingen trägt - unser aller Dank.
Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya	Heneyaa Heiyel - Heneyaa Hey - Heya Heya Hey - Neiya
Wasser trinken wir, aus dem klaren Bach Essen wollen wir - goldnes Brot aus Mais.	Kommen wir nach Haus, wenn die Sonne sinkt Hör'n die Melodie - die der Falke singt.

Flöckchenbecke - le's in uns erklingt.

Die Töne der Indianer Sprache sind nur der
Unterhaltung, das ganze Leben war im Tanz.
Die lebendige Darstellung von Schönheit war
ihre Art des Gebets, ihre Zerknirschung und ihr
Gespräch mit der Natur und dem großen Geist.
Die Tänze waren heilig, denn sie schufen eine
Harmonie zwischen den Indianern und der großen
schöpferischen Kraft des Universums.
Sie waren Teil des unsichtbaren Gebets, das
den gesamten Lauf des Lebens begleitete.
Dazu gehörten aber auch die Gesichtsbemalung,
die verzierenden Muster ihrer Kleidung und
Gebrauchsgegenstände, und ihre Lieder,
Feste und Gesänge.



Verlauf:

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>I) Vorbereitung:</p> <p>1. Auflistung der mitzunehmenden Dinge: Plakate, Glasschale für Wasser, Schwimmkerzen, austreibender Zweig, Klangschale, Trommel, großer Kristall, kleiner Türkis und Lapislazuli, Tücher in den Farben der 5 Elemente, Lederstreifen, Perlen, Federn, indianische Gegenstände, Gedichtblatt für alle.</p> <p>2. Gestaltung des Raumes: Die Mitte des Raumes ist gestaltet mit Tüchern und Gegenständen, die an die indianische Kultur erinnern. (Anordnung unter Berücksichtigung der fünf Elemente) Lederbänder und eine Schale mit Perlen, sowie Tonpapier, Scheren und Kleber sind ausgelegt. Im Anschluss an die Stunde können sich die Kinder ein Lederband oder einen Kopfschmuck basteln. Im Kreis sind Decken ausgelegt. Es spielt leise „Indianermusik“. Am Eingang steht eine der Leiterinnen um die Kinder auf Ruhe einzustimmen. Da die Kinder nacheinander kommen, sollen sie gleich etwas vorfinden, was ihr Interesse weckt und worüber sie sich unterhalten können. Ein Gong leitet den Beginn der Stunde ein.</p> <p>3. Präsenz: Um den Raum vorher zu gestalten und durch eigene Übungen bereits mit Energie anzureichern, planen wir 1 ½ Stunden vorher ein.</p> <p>II) Verlauf:</p> <p>1. Aktivierung und Reinigung Wir nehmen auf den Decken Platz. Kurze Einführung sinngemäß: (Vorstellung Name) Ihr seid gekommen, weil ihr Freunde der Indianer seid.</p> <p>Wir beide, Frau Barbara Dentler und ich, Frau Barbara Ufer wollen euch heute in Gedanken ins Indianerland führen und euch einige Ideen ermitteln, warum die Indianer so stark und tapfer sind. Ihr müsst weiter nicht tun als euch auf diese Reise einzulassen. Es kann euch auf dieser Reise nichts passieren. Sicher wisst ihr, dass die Indianer eine besondere Verbindung zur Erde und zum Himmel haben. Die Erde trägt sie, sie schlafen auf der Erde und Die Indianer geben acht auf sie. Wenn sie tanzen, ja auch wenn sie jagen, ist ihr Herz bewusst der Erde voll Liebe zugewandt.</p>		

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>Zugleich haben sie viel Ehrfurcht vor dem großen Geist, der im Himmel wohnt und dessen Gebete der Adler auf seinen Schwingen zur Erde trägt.</p> <p>Bevor wir die zwei Indianerkinder „Himmelsband“ und „Reiche Ernte“ einen Tag begleiten, möchte ich euch deren Lieblingslied, das sie am Lagerfeuer immer singen und das uns einstimmen kann: <u>Nahe den Bergen...s.o.</u></p> <p>Mit diesen Indianergedanken im Herzen, dürft ihr euch auf euren Decken einkuscheln und euch fühlen wie im Indianerzelt.</p> <p>Ihr spürt die Erde unter eurem Körper und vertraut euch ganz der Erde an. Ihr könnt ihr getrost euer ganzes Gewicht abgeben und spüren wie euch die Erde trägt..., ihr wendet eure Aufmerksamkeit auf die Fersen und schenkt das ganze Gewicht der Fersen der Erde, wandert weiter zu den Fußgelenken, macht sie weit und locker...</p> <p>Und wenn ihr jetzt ganz fein hinspürt, könnt ihr bestimmt den Rhythmus der Erde spüren.</p> <p>....</p> <p>Da erwachen plötzlich ihre Ohren, sie vernehmen zarten Vogelgesang, es ist früher Morgen. Sie spüren die frische Morgenluft. Sie jagt ihnen kleine Schauer über den Rücken. Langsam kehren Himmelsband und Reiche Ernte ins wache Tagbewußtsein zurück.</p> <p>Sie atmen tief die würzige Morgenluft - so gereinigt und frisch ist sie nur am Morgen! Jeder Atemzug ist ein Geschenk. Die frische Luft strömt in die Glieder, in alle Zellen, sie werden weit wie kleine Bälle, die auf der Haut sitzen die Gelenke atmen und dehnen sich und dann dehnen und recken sich die Glieder nach allen Seiten. Es ist eine Lust, so richtig in den Körper hineinzuschlüpfen. Die Beiden stehen auf und dehnen sich weiter.</p> <p>Jetzt sind sie bereit, die Sonne zu begrüßen und sich selbst für den Tag richtig aufzuwecken:</p> <p>Wir stehen in Schulterbreite, die Füße sind leicht nach außen gewendet, die Knie sind locker und beweglich wie Kugellager. Wir ziehen das Gesäß leicht ein und achten darauf, dass wir kein Hohlkreuz haben. Die Schultern sind tief und locker, die Arme hängen, die Hände sind entspannt.</p> <p>Unter ihren Sohlen fühlen sie Mutter Erde.</p> <p>Sie fühlen die Verbindung so stark, dass ihnen wie Wurzeln aus den Fußsohlen wachsen, in die Erde hinein! Und die Wurzel haben Augen und nehmen das dunkle Erdreich wahr, sie haben Ohren und vernehmen das leiseste Knacken, sie haben Geruch und Geschmack und riechen den würzigen, nährhaften Duft feuchter Erde.</p>	<p>Gut hineinführen in die Eigenwahrnehmung, alle Teile des Körpers „besuchen“, die Sinne wecken: die Erde riechen, ihren Atem spüren, erlauschen...</p>	

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>sich die Finger durchdringen, die Handflächen schauen dabei nach oben . Ausatmend sinken wir und strecken uns dabei, durchstoßen die Himmelskuppel und staunen über die Sternenwelten. Dann teilen sich die Hände, gleiten einatmend denselben Weg hinunter und ausatmend kehren sie zurück zum Gebet. (Wir wiederholen die Übung 3x)</p> <p>Sammlung: Sie sammeln diese wunderbare neue Energie, dass sie uns nährt und ganz erfüllt. Dazu führen sie ihre Hände langsam zum Bauch und legen sie dort übereinander. Wir schließen für einen Augenblick die Augen und wenden unsere ganze Wahrnehmung nach innen in unsere energetische Mitte, die sich im Unterbauch befindet. Wir schauen jetzt mit unserem inneren Auge, hören mit unserem inneren Ohr und fühlen innig. Nach einiger Zeit wird unsere Wahrnehmung richtig verinnerlicht. Wir nehmen dort alles wahr- Licht, Farben, Bewegung, Wärme und viele schwer zu beschreibende Erscheinungen der Energie. Sie können sich in einer wunderbaren Kugel sammeln oder zu einer schönen Blüte werden. Wir warten, bis alles zur Ruhe kommt. (aus: Der Maulwurf.. S. 13-15)</p> <p>Klopfübung: Nach dieser Erfrischung wollen sie sich säubern. Sie klopfen sich den Staub der Nacht aus ihren Kleidern und aus allen Poren. Wir klopfen den Körper, dass die Energie gut fließen kann. Erst die Hinterseite des Körpers, von oben nach unten, dann die Vorderseite von unten nach oben und dann die Seiten. Wir beginnen mit den Fingerrücken der rechten waagrecht erhobenen Hand..... (aus: Der Maulwurf ..S. 44)</p> <p>Gesichtsmassage: Sie waschen und massieren das Gesicht Indianer wissen, dass im Gesicht viele Punkte sind, die den ganzen Körper aufwecken können. Alles, was wir hier machen, könnt ihr wunderbar vor einer Klassenarbeit anwenden, oder vor dem Lernen. Ihr werdet merken, dass ihr viel weniger Zeit braucht und euch alles viel besser merken könnt.</p>	<p>Nachspüren, entdecken der inneren Wahrnehmung</p> <p>Die Massage der Energiebahnen in Richtung ihres Energieflusses regt den Fluss an. Die Rückseite dürfen wir stärker klopfen, weil dort die Yang-Meridiane verlaufen. (Ausnahme Magenmeridian) Die Ying-Seite sollten wir gefühlvoller klopfen</p> <p>Wichtige Akupunkturpunkte verstärken den Energiefluss</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeit- planung
<p>Wir beginnen das Gesicht zu waschen, reiben unsere Hände, bis sie Funken sprühen und streifen zuerst über die Stirn nach hinten, dann wecken wir die Nase auf und streifen nach hinten aus und dann wecken wir unseren „Geschmacksbereich“.</p> <p>Es folgen die Akupunkturpunkte : Sie werden teils gedrückt , teils mit Daumen und Zeigefinger ausgestreift oder mit den Fingerkuppen massiert.</p> <p>Wir beginnen mit der Kuppe des Mittelfingers an den Innenseiten der Augen, streifen mit Daumen und Zeigefinger entlang nach außen zum äußeren Augen-Winkel, massieren und wandern nach unten zur kleinen Kuhle unter dem Lid. Dann legen wir die Ringfinger zu beiden Seiten des Nasenflügels und die anderen drei Finger daneben in Richtung Wangen und massieren tüchtig.</p> <p>Die ausgestreckten Zeigefinger legen wir zu beiden Seiten der Nase und fahren tüchtig auf und ab. Mit dem Mittelfinger drücken wir den wichtigen Punkt unter der Nase und massieren die Zahnreihe entlang bis zum Kiefergelenk.</p> <p>Das Gleiche machen wir unter der Lippe, drücken mit dem Mittelfinger und nach außen massieren. Damit unser Mund noch wacher wird und achtsamer mit dem, was er schmeckt und spricht, reiben wir mit den ausgestreckten Zeigefingern diese beiden Punkte, links oben -rechts unten, rechts oben- links unten usw....</p> <p>Nun kommen die Ohren an die Reihe, sie werden richtig mit allen Fingern durch massiert von oben nach unten, dann formen wir mit Zeigefinger und Mittelfinger eine Gabel, schieben da das Ohr hinein und reiben. Sich an den Ohren ziehen, Zeigefinger in die Ohren bohren und ausstöpseln.</p> <p>Den Kopf an der Mittellinie nach hinten waschen, breitspurig über beide Kopfhälften nach vorn bis zu den Schläfen und hinter den Ohren wiederum nach hinten, vor den Ohren über die Schläfen bis zur Mitte der Stirn, das dritte Auge kreisförmig massieren, die entspannten Handflächen über die Augen legen) (nach: Der Maulwurf kommt ans Tageslicht S.19/20)</p> <p>Jetzt schauen unsere Indianer schon anders drein. Sie sind zu fast jeder Aufgabe bereit! Was fehlt ihnen jetzt noch??</p>	<p>B 1 G 1</p> <p>M1</p> <p>Di 20(Endpunkt),Dü 18, M2</p> <p>LG 26(Endpunkt)</p> <p>KG 24(Endpunkt)</p> <p>nochmals KG und LG plus Koordination</p> <p>über den Ohrrand erreichen wir v.a. die Wirbelsäule und die Gelenke vor dem Ohr: 3E 21 , Gb 2, Dü 19(Endpunkt) hinter dem Ohr:3E 17/18/19</p> <p>Gb</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>WASSER!</p> <p>Sie wollen zum Fluss laufen und sich im Wasser des frischen Quellbachs erfrischen.</p> <p>Indianer wissen, dass man nicht allein mit den Füßen läuft sie wissen, dass der Schwung der Arme sie ganz leicht macht.</p> <p>Wir schließen die Hände zu Fäusten und ziehen sie abwechselnd nach oben ,steigern den Schwung, lassen uns nach oben ziehen.(die Erde ist eine Trommel!)</p> <p>Übung : Wir waschen und trocknen uns)</p> <p>Wir sind da, stellen uns breitbeinig auf die Füße ,fassen mit beiden Händen den Kübel, der am Ufer liegt füllen ihn mit Wasser und heben ihn hoch. Er ist schwer, aber wir schaffen es. Oben kippen wir ihn um, und das ganze Wasser fließt an uns hinunter. An den Armen, an den Füßen und am ganzen Körper, vorne und hinten, frisches Quellwasser. Die Hände helfen, Müdigkeit und Schmutz abzuwaschen und bewegen sich langsam, ungefähr eine bis zwei Handbeit vor dem Körper von einer Seite zur anderen, Stockwerk um Stockwerk, von oben nach unten bis zu den Füßen. Die Handflächen schauen dabei zum Körper hin. Die Wirbelsäule ist entspannt und folgt der wellenförmigen Handbewegungen wie eine Schlange. Wir sehen, wie das schmutzige Wasser in die Erde abfließt.</p> <p>Jetzt nehmen wir das Handtuch und trocknen uns mit denselben Bewegungen ab- nur beginnen wir jetzt unten und steigen nach oben: Wir trocknen den Rist, die Unterschenkel, die Oberschenkel, den Bauch und die Magengegend und die Brust, strecken uns mit dem Handtuch nach oben und trocknen den Rücken, das Gesäß die Oberschenkel, die Waden und die Fersen.</p> <p>Wir sind frisch.</p> <p>(aus: Der Maulwurf ... S.48)</p>	<p>Öffnen der Sprunggelenke und Aktivierung aller langen Meridiane</p> <p>Reinigungsübung aus dem ChanMi-Qigong die auf der zweiten Basisübung aufbaut der Schlangenbewegung der Wirbelsäule in der Frontalebene(siehe oben)</p> <p>Wahrnehmung desEnergieflusses durch den ganzen Körper</p> <p>zweite Basisübung sanfte Stimulierung des Eneergieflusses als Abschluss der Aktivierung und Reinigung</p>	
<p>II)2. „Innnnnnährende“ Übungen</p> <p>Der Tag liegt vor ihnen. Himmelsband und Reiche Ernte wollen ihre Geschicklichkeit und Beweglichkeit üben. Sie setzen sich auf ihre Pferde und reiten los.</p> <p>Knieschütteln</p> <p>Wir stehen schulterbreit, spüren den Laufrhythmus des Pferdes unter unserem Gesäß und federn in den Knien, so können wir die Bewegung der Pferde abfangen. Himmelsband und Reiche Ernte erreichen den Platz,</p>	<p>Übung aus dem Hui Chun Gong kräftigt die Niere(nicht zu lange machen)</p>	Wasser

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>wo sie so gern mit Pfeil und Bogen üben. Nach einem ganz leichten Zug am Zügel bleiben die Pferde stehen. Himmelsband und Reiche Ernte spüren die Bewegung des Reitens noch eine ganze Weile. Sie sind ganz entspannt. Alles in ihnen vibriert und pulsiert, jede Zelle, jedes Blutkörperchen.</p> <p>Heute wollen sie die Kunst üben: Die Pfeile hinter dem Rücken abschießen (Übungsbeschreibung nach Liu Yafei)</p> <p>Wir lassen uns tiefer in den Sattel sinken, wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein und setzen das linke etwas weiter nach außen, so sitzen wir tief und entspannt im Sattel - wir nennen das den tiefen Reitersitz - die Beine sind etwas mehr als schulterbreit, das Gesäß ist tief, der Rücken aufrecht, am höchsten Punkt des Kopfes spüren wir einen goldenen Faden, der uns nach oben zieht. Wir sitzen ganz entspannt.</p> <p>Vor einer großen Aufgabe ist die Entspannung immer das Wichtigste.</p> <p>Vor uns liegt der schwere Bogen, im Köcher sind kunstvoll bereitete Pfeile.</p> <p>Wir heben beide Hände auf Schulterhöhe und sinken dabei noch tiefer in den Sattel, die Handflächen schauen zueinander, wir führen unsere Arme zuerst nach rechts parallel im Halbkreis nach hinten, (sie tragen den schweren Bogen), unsere Augen folgen den Händen, bis die rechte Hand ganz gestreckt ist, unser Becken ruh sicher nach vorn gewendet auf dem Pferd, durch zwei Finger unserer rechten Hand schärfen wir unsere Sinne für das Ziel, die linke rollen wir zur Faust und spannen den Bogen vor der Brust mit aller Kraft.</p> <p>Wenn wir sicher sind, das Ziel zu treffen, schicken wir den Pfeil auf die Reise, wir lassen los, „ffffff“ alle Luft „geht raus“, wir führen den Bogen zurück und legen ihn vor uns aufs Pferd und entspannen uns.</p> <p>(Dann linke Seite und noch einmal beide Seiten.)</p> <p>Sie sind zufrieden, alle Pfeile haben ihr Ziel“ erreicht. Sie legen die Hände auf den Bauch und spüren, wie gute Energie da hineinfließt. Das tun wir jetzt auch.</p> <p>Wir sammeln unsere Energie.</p> <p>...</p> <p>Ihre scharfen Ohren vernehmen ein Geräusch. Sofort lassen sie sich vom Pferd gleiten und stellen sich in den Schutz eines Dickichts.</p>	<p>nachspüren</p> <p>Die Übungsfolge beginnt mit der für Indianer typischsten Kunstfertigkeit: reiten und Bogenschießen, der Focus liegt im mittleren Bereich, dem rhythmischen System, (mittleres Dantian) und ist auf die Waagrechte, die Wahrnehmung der Weite, des Umkreises und des fernen Horizontes ausgerichtet. Beim Bären entdecken wir das Erdelement, die Tiefe, das Loslassen (unteres Dantian), auch das Vorne und Hinten, beim Adler die Höhe, das Oben und Unten, eine neue Art von Weite und den scharfen Blick (oberes Dantian).</p> <p>Die drei Raumesrichtungen mögen zur Kräftigung eines gesunden Raumempfindens beitragen. Allen drei Übungen gemeinsam ist der Wechsel von Spannen und Lösen, also der Wechsel von Yin und Yang, ebenso in den Körperdrehungen die Kräftigung von Nieren- und Gallenblasenmeridian, sowie die Verbindung von rechter und linker Körperseite. Der Adler bietet als</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>Es ist ein Bär, der sich in einiger Entfernung vor ihnen majestätisch aufrichtet und um sich schaut. Indianerkinder haben keine Angst vor Bären. Sie wissen, dass sie friedlich sind, wenn man sie nicht reizt. Und sie lieben es, die Bewegungen der Tiere nachzuahmen. Das tun wir jetzt auch.</p> <p>Übungsverbindung: Stand, der Bär schaut sich um, der Bär schaut über die Mauer, der Bärengang</p> <p>Breitbeinig steht er da, er ist schwer und langsam, sein ganzes Gewicht ruht auf den mächtigen Hinterbeinen, die Krallen bohrt er tief in die Erde, das Gewicht ist auf den Fersen er lässt sich auf sein drittes Standbein sinken, der Kopf ist aufgerichtet - am Scheitelpunkt ist der goldene Faden, die Hände sind auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorn. Der Bär schaut sich um, er lauscht und sichert mit allen Sinnen, selbst sein Fell nimmt jeden Zentimeter der Umgebung wahr. Er dreht sich nur langsam mit dem ganzen Oberkörper und fühlt. Jede Veränderung nimmt er wahr. Es bereitet ihm Freude und er lächelt dabei. Er nimmt die Veränderung in seinen Händen und Armen und in den Flanken, Beinen und Sohlen wahr. Sie werden ganz warm. Noch ist er nicht sicher, ob alles ruhig ist. Er stützt sich mit den Pranken auf einen Baumstamm und schiebt ihn mit seinem Gewicht fast in die Erde hinein. Er sinkt aber sein Kopf reckt sich. Die Schultern sind tief und sein Nacken ist frei. Sein Rücken wird dabei ganz lang. (nach: Der Wurm im Apfel S. 65)</p> <p>Jetzt ist er sich sicher, dass nichts Störendes in seinem Revier ist, er trollt sich. Er geht im Passgang! Gleichzeitig heben sich das rechte Vorderbein und das rechte Hinterbein. Er geht rückwärts, weil er sein Revier noch im Auge behalten will. Knie -und Handgelenk scheinen wie mit einem Faden verbunden, heben sich, beschreiben einen schönen Kreis und sinken, dann das Gewicht auf die rechte Seite und linkes Handgelenk und Knie sind wie mit einem Faden verbunden, heben sich, beschreiben den Kreis und sinken. Das ist Indianerbewegung! Wenn Indianer rückwärts schleichen, machen sie es genauso!!</p> <p>Die Kinder lieben diese Bewegung und genießen den eigenartigen Gang.</p>	<p>Steigerung den „Aus-tausch“ von Höhe und Tiefe. Alle drei Übungen fördern die Konzentration.</p> <p>zu:Der Bär (besonders beachten:) „Fühligkeit bedeutet Anwesenheit und Anwesenheit heißt „Kraft“! Der Bär wird bärenstark! Die Drehung jagt die Kraft in den Nieren- und Gallenblasenmeridian und schafft darüber hinaus auch die Querverbindung zwischen den Körperseiten“</p>	

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>Plötzlich scheint ein Schatten die Sonne zu verdunkeln. Das erregt ihre Aufmerksamkeit. Ein Adler ist es, der da kreist. Er lässt auf der Erde nieder.</p> <p>Wir sind jetzt der Adler:</p> <p>Übung: Adler</p> <p>Der Adler steht- wie alle -mit seinen Füßen in Schulterbreite, die Knie sind leicht gebeugt. Er breitet seine Flügel aus, verlagert dabei sein Gewicht nach vorn und senkt den Schnabel zur Brust. Er breitet seine Flügel bis in Schulterhöhe aus und erhebt sich. Die Handflächen zeigen zur Erde.</p> <p>Er lässt die Luft unter seine Flügel, steigt hoch und späht in die Weite. Er kreist und sieht die Lichtung mit den beiden Indianerkindern und ihren Pferden, winzige Punkte in einer großen Weite- er sieht die Zelte des Indianerclans – wie Kreise mit zwanzig Ecken -...das silberne Band des Flusses. 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 gestützt, der Blick bannet. So stößt der Adler seinen Schrei aus: „HA!“</p> <p>Er hat Beute gemacht, lässt sie liegen und kehrt in seine Ausgangsstellung zurück .</p> <p>Wieder breitet er seine mächtigen Schwingen aus, neigt seinen Schnabel zur Erde und steigt bis zum Himmel. Dort kreist er und schaut, sieht die Lichtung 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 und spreizt seine Krallen. Der Blick bannet.</p> <p>Dann stehen wir wieder auf und entspannen uns. 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 und stürzt: „Ha!“ Gespreizte Krallen, bannender Blick! Dann steht er auf und entspannt sich.</p> <p>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!!</p> <p>(aus: Wurm im Apfel S. 66 -68)</p>	<p>Durch den staunenden Blick nach oben lösen wir die Haltung des Bärenganges auf und machen uns bereit für die nächste Übung</p> <p>zu:Der Adler</p> <p>„Keine Übung fördert den Ausgleich von Yin und Yang mehr als der Wechsel von äußerster An -und Entspannung, der Austausch von Höhe und Tiefe“ (a.a.O)</p> <p>Der Adler „genießt den Wind in den Schwingen und fühlt ihn mit jeder Feder“</p>	

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>III) 3.Abschluss: Es ist spät geworden. Bevor die beiden Indianerkinder nach Hause reiten, wollen sie der Mutter Erde, der Sonne und dem großen Geist für alles, was sie heute lernen durften, danken. Und sie tun das natürlich mit ihrem ganzen Körper und mit ihrem ganzen Wesen!</p> <p>Wir haben die geöffneten Hände in Taillenhöhe und sammeln mit einer weiten Bewegung alle Energie ein, und noch einmal: die Ellbogen weit nach hinten ziehen, die Handflächen wenden und je weiter unsere Fingerspitzen fühlen umso mehr Energie können wir einsammeln. Wir legen unsere Hände auf den Unterbauch, dort ist unsere geheime Schatzkammer.</p> <p>Sammlung und Übergang zur Lichtübung: Schatzkammer, alle wunderbaren Energien sammeln wir darin mit unserem inneren Blick : die Energie des Adlers, der den Wind unter jeder Feder fühlt und das Kleinste erspät; die Energie des Bären, seine Schwere und Besonnenheit; die Energie des Bogenschützen, dessen Brust sich dehnt und weit und frei wird , wir spüren die Energiedusche, das frische Wasser, das Handtuch, den Schwung beim Laufen, die Gesichtsmassage, und die Sonnenenergie- und so voll ist unsere Schatzkammer, (Beginn der Lichtübung): dass sie weit über den Bauch hinauszuwachsen scheint, die Hände gehen mit und umfassen die Energiekugel, dann wenden die Handflächen sich der Erde zu und mit den Händen geben sie einen Teil des Schatzes an Mutter Erde zurück, lassen ihn durch ihren Körper in die Erde fließen. Dann lösen sie die Hände, durch die Fingerspitzen schickt ihnen Mutter Erde neue Kraft, sie heben die Arme seitlich nach oben, spüren die Weite in den Fingerspitzen bis zum Horizont, danken den Elementen der Erde, dem Wasser ,der Luft, den Pflanzen, den Tieren , wenden die Handflächen nach oben, verabschieden sich von der Sonne , spüren wieder ihre wärmenden Strahlen und führen die Hände vor der Stirn zusammen, dabei sind ihre Gedanken im Dank beim Großen Geist, der alles erschaffen hat und sie unaufhörlich mit neuer Kraft durchströmt. Die Hände finden sich vor der Stirn und wandern zum Herzen. Wir stehen wie ein Kreuz – wie im Gebet.</p>	<p>Bewegung aus dem ChanMi-Qigong zum Einsammeln der Energie</p> <p>Indem wir uns bewußt Erlebtes noch einmal vergegenwärtigen üben wir den Beginn der Dankbarkeit, wir vermehren und festigen Erworbenes, speichern es in unseren Zellen. In der Übung geben wir zurück , was wir empfangen haben ; und doch fließt es uns (unbewußt)erneut auf einer anderen Ebene zu .</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>Wir schließen die Fersen, öffnen die Füße weit nach Außen, lauschen noch einmal tief nach innen schicken uns selbst ein Lächeln und verneigen uns.</p> <p>Wir reiben nochmals die Hände, dass sie Funken sprühen und massieren die Nieren, unsere Arme und streifen uns von oben nach unten ab.</p> <p>(Evt. Anschließend oder an Stelle der Lichtübung: die kurze Dankesübung: Geschlossene Fersen: der Erde danken, der Sonne danken, dem großen Geist danken)</p> <p>Die Leiterin bedankt sich für die schöne Stunde.....</p> <p>IV)Ausklang: Apfelessen und: Wer möchte, darf sich ein Lederband basteln .</p>		

Anhang: Die Indianerkinder würden gerne prüfen, ob das Erleben des Tages sie stärker gemacht hat:

Übung : Du kannst mich nicht umstoßen (Dieter Mayer)

Geht zu zweit zusammen, stellt euch vor ,der eine will dich umschubsen, das ärgert dich, er tut es. Macht das und spürt ,ob es leicht geht. (Wechsel)

Jetzt stellt ihr euch gegenüber, die gleiche Situation, aber ihr ärgert euch nicht, sondern denkt, er soll nur kommen, ihr stellt euch vor , fest verwurzelt zu sein, wie der Bär, und spürt wie in jeder Zelle die Kraft ist, die ihr gerade erlebt habt. Dann wiederholt das Umstoßen.

Wie geht es??

Sollte Zeit sein oder auch große Unruhe, könnte diese Übung an geeigneter Stelle eingefügt werden.

Variationen für die zweite Stunde: Montag, den 15.05.06

Begrüßung aller, besonders der neuen Kinder.
Auf indianisch!
Indianer feiern gerne Feste, besonders ehren sie
Neuankömmlinge. Das tun sie gerne mit Tänzen.
Wir lernen ein Lied und dazu „Indianerschritte“.

Dies ist eine gute Gelegenheit, Höflichkeitsformen, Ehrerbietung gegenüber Gästen und Begrüßungsrituale zu erfahren.

Anlage 1)

Nach dem Tanz lassen sich die Kinder am Lagerfeuer nieder, es ist spät, sie sind müde. Sie sinken immer tiefer in den Boden, werden schwerer und schwerer, bis sie ihre geliebte Erde an jedem Punkt ihres Körpers spüren. Sie wissen, die Erde trägt sie, die Erde erhält sie und die Erde ist wunderschön. Ihr Bäuchlein bewegt sich ganz gleichmäßig auf und ab und auf und ab.

Die Trommel begleitet das Hineingleiten in die Entspannung, wird immer leiser.

Da wachen ihre Ohren zuerst auf:
Sie hören den Schwirrenden Ton des neuen Tages.
Sie tun einige tiefe Atemzüge, atmen bis in die Fußspitzen hinein und spüren die frische Luft in jeder Körperzelle.
Dann dehnen und räkeln sie sich, und kommen auf die Füße.
(Regulationsübung)

Jetzt sind sie wach. Sie wollen, wie jeden Tag, die Sonne begrüßen
Die Sonne empor tragen,
die Wolken verteilen,
die Müdigkeit wegschieben

Sie wollen sich den Staub aus den Kleidern klopfen!
Vorne geht es gut selbst!
Aber hinten?
Weil heute so viele Indianerkinder früh aufgestanden sind, haben sie eine Idee!
Sie machen ein Spiel:
Himmelsband und reiche Ernte verstehen sich gut und sie wissen sie können sich ganz vertrauen und sich vollkommen aufeinander verlassen. Deshalb stellen sie sich jetzt hintereinander. Reiche Ernte will zuerst Himmelsband ausklopfen, sicherlich finden sich jeweils zwei, die sich vertrauen und wissen, dass der andere liebevoll mit ihm umgeht. (Jeder ist mal dran!)

-Achtsam umgehen miteinander,
-das Wohlgefühl erleben, das der „Freund/in“ einem vermitteln kann
-verschiedene Handhaltungen zur „Massage“ kennenlernen
-verschiedene Qualitäten der Berührung erleben
-Spaß haben

Die hinten Stehenden sind jetzt die Ausklopfer!
Wir machen Hände wie ein Puma! (Tigerhaltung!)
Damit klopfen wir zart am Scheitel entlang nach hinten, noch einmal nach vorn und wieder nach hinten

Auf den Schultern dürfen wir fester klopfen, da hat sich viel Staub angesammelt. Fragt eurer Spielpartner wie es ihm angenehm ist.

Dann klopfen wir den oberen Rücken ab, zwischen den Schulterblättern und hinunter über das Gesäß, die Oberschenkel und die Unterschenkel bis zum Boden.

Dann legt der Puma seine Pranken auf und zieht sich nach oben, er schiebt dabei die Handballen zu den Fingerspitzen hin. Bis zu den Schultern, dort verweilt er ein bisschen.

Um die Arme richtig zu säubern, verwenden die Kinder den „Hirschen“.

(Hirschgeweih mit den Händen spielen! Daumen und Finger bilden den U-Griff)

Erst den linken Arm ausdrücken, achtsam sein, immer fragen wie es dem anderen gut tut!, dann den rechten Arm. Jetzt muss der geklopfte aber ein paar tiefe Atemzüge tun und in die geklopfen Stellen richtig hineinspüren.

Und der Klopfer spürt seine Hände warm und kräftig werden. So ist das im Leben. Nur, was man übt, wird stark!

Wechsel. Anleitung!

Was fehlt noch zu unsrer indianischen Morgentoilette?
Wasser!!

Laufbewegung zum Fluss!

Verweilen, dem Wasser danken für seine reinigende, belebende Kraft die den ganzen Erdball durchzieht.

Um den schweren Birkenrindeimer aus dem Wasser ziehen zu können, machen wir es wie die Weiden am Fluss.

Wir lassen aus den Füßen Wurzeln wachsen, dann stehen wir so fest auf der Erde, dass wir den schweren Eimer mühelos hochheben können.

Wir waschen und trocknen uns

Wir sammeln die gewonnene Energie ein.

Wir reiten zur Lichtung (Wiederkehr des Frühlings)

Wir schießen mit dem Bogen. Diesmal zuerst zweimal zur Seite! Achtung: bei allen, die schon einmal da waren, der große Bruder von Himmelsband möchte lauter ganz gebliebene Bogen zurück erhalten!!!

Bär

Adler

Abschlussübung

Dank

Evt. Singen und tanzen wir noch einmal das Lied.

Handwritten note: ... Wasser ...

Handwritten note: ... nach einer Idee

Handwritten note: ... Anlage

Übungseinheit: Qigong zum Kennenlernen für Eltern und Interessierte
Im Rahmen der Suchtpräventionswochen in Kisslegg

Am Montag, den 15. Mai 2006 16.00 Uhr im Neuen Schloss 2. Übungseinheit

Information und Anleitung	Intention	Zeit
Variation zum Bären Damit der Bär sich noch leichter und weiter zur Seite drehen kann nimmt er den Atem zur Hilfe. In der Mitte atmet er ein, dann wendet er sich nach links und atmet dabei aus. Mit dem Einatem kommt er wieder zur Mitte zurück. Er dreht seinen Oberkörper nach rechts und atmete aus.— Merkt ihr, dass sich der Bär so viel weiter drehen kann?		

Glas Wasser trinken.

Die Kursleiterin erklärt den Kindern, dass es nicht gut sei, wenn man beispielsweise isst oder trinkt und gleichzeitig irgendetwas anderes macht, wie beispielsweise telefonieren oder sprechen. Diese Leute bekommen oft Bauchschmerzen und werden krank. Daher muss man sich ganz auf eine Sache konzentrieren, so wie wir es jetzt mit dem Glas Wasser üben:

Kursleiterin schenkt sich einen Becher Wasser ein und führt es den Kindern erst einmal vor. Sie nimmt den Becher in beide Hände und fühlt aufmerksam. Es blitzt. Sie schaut sich das Wasser im Becher genau an, welche Farbe, sieht die Bläschen aufsteigen, kann bis zum Boden des Bechers schauen. Danach hört sie am Becher – es knackt. Wie riecht eigentlich Wasser? Aha, so riecht das! Sie nimmt einen Schluck Wasser in den Mund und lässt die Flüssigkeit ein bisschen auf der Zunge prickeln. Dann schluckt sie das Wasser in kleinen Zügen hinunter.

Dann wird einem Kind ein Becher mit Sprudel eingeschenkt. Sie sehen das Wasser genauso aufmerksam behandeln wie gezeigt.

Übungseinheit: Qigong zum Kennenlernen für Eltern und Interessierte

Im Rahmen der Suchtpräventionswochen in Kisslegg

Suchtprävention ist eine Lebensaufgabe

Am Freitag, den 19. Mai 2006 16.00 Uhr im Neuen Schloss 3. Übungseinheit

Information und Anleitung	Intention	Zeit
<p>Übungseinheit soll wie die 1. UE durchgeführt werden, die Klopfübung soll nicht als Partnerübung durchgeführt werden, da es zuviel Zeit beansprucht.</p> <p>Variation beim Bären Der Bär schaut neugierig über die Mauer und versteckt sich als er erschrickt.</p> <p>Zum Abschluss wollen wir gemeinsam am „Lagerfeuer“, d.h. um unsere Mitte sitzend Maisbrot essen. Dazu wollen wir wieder wie beim Wasser trinken alle Sinne wecken und das Brot mit Achtsamkeit und dankbar essen.</p>	<p>Da uns in der 2. Stunde die Zeit zu kurz war, soll nicht viel Neues eingebaut werden.</p>	

3. Stunde Freitag, den 19. 05. 06
 Bär ,Adler, Einsammeln und Abschlussübung

(Charaktere Teil II)

Erzählung und Anweisung	Intention und Anmerkung	Zeit
<p>Es ist ein Bär, der sich in einiger Entfernung von ihnen majestätisch aufrichtet und um sich schaut. Indianerkinder haben keine Angst vor Bären. Sie wissen sie sind friedlich wenn man sie nicht reizt, aber sie sind neugierig. Er schaut sich um.</p> <p>Er steht auf den Hinterbeinen, breitbeinig, die Knie sind stark gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht, seine Pranken sind neben den Ohren, die Krallen weisen nach oben, die Handflächen schauen nach vorne. Er ist schwer und wirkt als wäre er mit der Erde verwachsen</p> <p>Er holt tief und hörbar Atem. Dann atmet er aus und dreht dabei seinen Oberkörper aus der Hüfte heraus nach rechts. Er atmet wieder ein und dreht sich dabei zur Mitte hin, dann atmet er wieder aus und dreht nach links. Einatmen zur Mitte, <u>aus</u>atmen nach rechts, <u>ein</u> zur Mitte, aus nach links, ein zur Mitte.</p> <p>Er legt seine Pranken auf einen riesigen Baumstrunk und lehnt sich an. Der Stumpf ist breit und er streckt den ganzen Oberkörper und den Hals und schaut nach vorne, nach rechts und nach links. Da erschrickt er, geht in die Hocke und versteckt sich hinter dem Stamm ohne die pranken herunterzunehmen. Er ist sehr neugierig, darum taucht er jetzt auf der rechten Seite wieder auf und schaut nach rechts und nach links wieder nach rechts – erschrickt, verschwindet hinter dem Stamm und taucht auf der linken Seite auf; Er schaut nach links und nach rechts und noch mal nach links – erschrickt und taucht unter. Auf der rechten Seite taucht er wieder auf</p>	<p>Erste Bewegung aus der 2. Figur aus der „Bewegung der fünf Tiere“</p> <p>Diese Übung stammt aus dem ChanMi-Qigong. Die gesammelte Aufmerksamkeit ist in den Augen und in der Wirbelsäule, v.a. im oberen Brustwirbel- und im Halswirbelbereich.</p> <p>Das Zentrum der Aufmerksamkeit liegt beim Bären im „Unteren Dantien“ vorne.</p>	

Er ärgert sich über seine Angst und drückt dafür den mächtigen Stamm mit flachen Pranken und mit wiegenden Bewegungen in den Boden hinein.

Das gefällt ihm und er wiegt sich zufrieden von einem Fuß auf den anderen, wobei seine Pranken immer noch Reste des Stammes finden, die sich in den Boden hineindrücken lassen. In seinen Pranken spürt er, wie die Erde ihm Kraft gibt.

Er ist zufrieden und macht sich auf den Weg zu seiner Höhle.

Der Bär geht im Passgang und er geht rückwärts. Er verlagert das ganze Gewicht auf die linke Seite, hebt gleichzeitig den rechten Arm aus der Schulter heraus und das rechte Bein aus der Hüfte. Er steht sicher auf dem linken Bein und gestützt auf die linke Hand, in der er noch den Baumstamm spürt. Er setzt den rechten Fuß auf und die Tatze stützt sich in der Vorstellung auf den Baumstamm. Er ist mit seinen ganzen Sinnen im Zentrum der Bewegung.

Seine Bewegungen sind langsam und bedächtig, sein Gang ist rund und breit.

Es ist gar nicht so leicht, das Gleichgewicht zu halten. Der Bär kennt ein paar Kniffe wie er es schafft

Erstens beugt er sich kaum vor, zweitens stützt er sich auf den Baumstumpf. Seine lockeren Finger ziehen diese Säule aus der Erde heraus, wenn der Arm aufsteigt. Merkt ihr, dass euer Gleichgewicht gleich besser wird?? Stützen und Ziehen mit den Tatzen, fest und sicher aber lautlos in den Sohlen!!

Der Bär macht eine Wendung und kehrt um!!

Er ist in seiner Höhle angekommen. Das ist Indianergang. Indianerkinder bewegen sich genauso, wenn sie rückwärts schleichen.

Plötzlich scheint ein Schatten die Sonne zu verdunkeln.

Ein Adler ist es, der da kreist. Es rauscht in den Bäumen, der Adler lässt sich auf der Erde nieder.

Wir sind jetzt der Adler.

Wir stehen wie alle Adler stehen.
Schulterbreit, die Knie leicht gebeugt und die Zehen fest in die Erde gekrallt.

Das Kinn nehmen wir leicht zur Brust und verlagern unser Gewicht auf die Zehen. Dabei öffnen wir leicht die Achseln und lassen Luft unter unsere Flügel. Der Adler wartet auf den Luftstrom, der ihn in die Höhe tragen wird. Der Wind strömt unter seine Flügel und hebt sie, vertrauensvoll steigt er in Kreisen immer höher und höher hinauf. Unter jeder Federspitze spürt er die Luftströmungen, gleicht aus und balanciert mit einem feinen Spiel der „Fingerspitzen“ und der Arme. Sein Blick erfasst den ganzen Horizont. Alles, was eben noch bedrohlich und groß erschien ist unbedeutend und klein und harmonisch in das Ganze eingefügt. Seinem Blick entgeht nichts.

Jetzt hat er etwas bestimmtes erspürt. Sein Blick verengt sich, ist auf einen Punkt gerichtet und seine ganze Kraft konzentriert sich auf den bevorstehenden Sturzflug.

Wir stellen uns auf das linke Bein, heben das rechte hoch, die Flügel spannen sich an zu dem entscheidenden, kraftvollen Schwung. Und mit einem Ha stürzt der Adler auf seine Beute.

Am Boden sind die Krallen gespreizt, sein Kopf ist aufgerichtet, sein Blick bannend. Niemand kann ihm seine Beute streitig machen.

Wir erheben uns und bereiten uns für den nächsten Flug vor:

Wh
Die Kinder lassen den Adler in die Weite fliegen.
Sie wollen sich von dem scheidenden Tag verabschieden. Der Tag ist alt geworden.

Sie sammeln mit einer weiten Bewegung alle Energie ein: Die Hände angewinkelt in Taillenhöhe, Handfläche nach oben. Die Ellbogen weit nach hinten ziehen und einen großen Kreis um sich beschreiben.

In Gedanken begleiten sie den Adler in seinen Horst, wo die Jungen schon sehnsüchtig auf Nahrung warten.

(Noch einmal rückwärts wichtige Momente des Erlebens präsent machen, Dantien damit füllen Und Lichtübung , wie oben)

Evt. Abschluss Lied und Tanz und Maiskuchenessen.

Übungseinheit: Indianer üben ihre Lebenskraft

Im Rahmen der Suchtpräventionswochen in Kißlegg

Am Montag, den 22. Mai 2006 15.00 Uhr im Neuen Schloss

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeit
<p>Vorbereitung wie bisher: Gestaltung des Raumes und eigene Präsenz</p> <p>Stille im Stehen Gedicht: Nahe den Bergen</p> <p>Begrüßung Begrüßung wieder auf indianisch, diesmal bekommt jeder einzelne Zeit einmal reihum allen in die Augen zu schauen, mit Handgruß zu grüßen und wahrzunehmen.</p> <p>Indianerlied singen, dabei um die Mitte tanzen</p> <p>Ums Lagerfeuer sitzen</p> <p>Entspannung am Lagerfeuer Ihr dürft es euch am Lagerfeuer gemütlich machen. Spürt die Erde unter eurem Körper und vertraut euch der Erde ganz an. Ihr könnt spüren, wie die Erde euer ganzes Gewicht trägt....</p> <p>Klangschale Am frühen Morgen hören sie den Klang des neuen Tages. Mit allen Zellen und Poren hören sie den Ton, alle Poren haben Ohren. Der Klang durchdringt sie voll und ganz, sie spüren seine Vibrationen und werden von ihm geweckt.... Sie tun einige tiefe Atemzüge, atmen bis in die Fußspitzen hinein und spüren und riechen die frische, würzige Morgenluft. Sie räkeln und strecken sich und gähnen. Sie kommen auf die Füße. Sie treten vor das Tipi und spüren den tau nass und kalt unter ihren Füßen. Ist das herrlich erfrischend. Könnt ihr auch den tau unter euren Füßen spüren?</p> <p>Regulationsübung Sonne empor tragen</p>	<p>Durch eigene Sammlung und Stille sollen die Kinder zur Stille geführt werden. Erst wenn die innere Präsenz der Kinder spürbar wird, soll das Gedicht gesprochen werden.</p> <p>Begrüßungsritual soll als echte Begegnung wahrgenommen werden können.</p> <p>Nachfragen, was den Kinder am besten gefallen hat</p> <p>Gut in die Körperwahrnehmung führen, die Sinne wecken: Gewicht an die Erde abgeben die Erde und das Lagerfeuer riechen, den Atem spüren ...</p>	

<p>Wolken verteilen</p> <p>Müdigkeit wegschieben</p> <p>Stand Indianerkinder wissen, wie wichtig ein gutes und sicheres Stehen für ihre Geschicklichkeit ist. Das hat ihnen ihr Großvater schon immer erzählt. Indianerkinder bekommen auch erst dann ein eigenes Pferd, wenn sie die Prüfungen zum sicheren Stand be-„standen“ haben. Eine dieser Prüfungsaufgaben wollen wir heute üben. Ich zeig euch die Übung. Dazu darf der stärkste Junge probieren, viel Kraft er braucht um meinen Fuß wegzuschieben. Zuerst stehe ich ohne mich zu verwurzeln.—Da schaffst du es leicht. – Jetzt lasse ich Wurzeln in die Erde wachsen, mein Kopf reckt sich der Sonne entgegen. Mit den Füßen schraube ich eine 6 (—links eine spiegelverkehrte 6) in die Erde. Die Knie sind locker und ich lächle dabei. Jetzt kannst du erneut probieren mich wegzuschieben.</p> <p>Jetzt dürft ihr immer zu zweit zusammengehen und das Selbe bei euch ausprobieren.</p> <p>Der Großvater hat ihnen auch erklärt, dass die Füße im rechten Abstand zueinander sein müssen, wenn man gut stehen will. Ungefähr eine Fußbreite soll das sein. Um auszumessen, wie weit eure Füße auseinander sein müssen, habt ihr alle einen Schuh mit hereingenommen. Das probieren wir alle aus.</p> <p>Klopfübung „Himmelsband“ und „Reiche Ernte“ wollen sich den Staub aus den Kleidern klopfen. Sie stellen sich dazu mit einem fußbreiten Abstand gut verwurzelt in das taunasse Gras. Indianerkinder wissen, dass sie mit dem Klopfen Kräfte aktivieren und die Lebensgeister wecken. Wir klopfen mit der rechten hand locker aus dem Handgelenk den linken Handrücken, die Oberseite des linken Armes Stück für Stück von unten nach oben....</p> <p>Zum Fluss laufen- Indianer wissen, dass man nicht alleine mit den Füßen läuft, der Schwung der Arme macht sie leicht und hilft ihnen beim schnellen Laufen. Diesmal sind sie mit ihrer</p>	<p>Der Stand soll extra thematisiert werden, da er bei allen noch instabil ist.</p> <p>Um den Kleinen die 6 und die spiegelverkehrte 6 zu verdeutlichen wird die Form mit 2 Lederbändeln vor ihren Füßen auf den Boden gelegt.</p> <p>Obwohl bei allen bisherigen Übungseinheiten immer wieder auf den schulterbreiten Abstand der Füße hingewiesen wurde, konnte es bisher von den Kindern z.T. gar nicht und zum Teil nur vorübergehend übernommen werden.</p> <p>Da bisher diese Übung bei den meisten Kindern unkoordiniert war, wollen wir den Focus von den lockeren Fäusten, welche</p>	
---	--	--

<p>Aufmerksamkeit ganz in den Ellbogen. Die Ellbogen führen die Bewegung und geben den Schwung. Die Kinder genießen den schnellen Lauf und kommen ganz außer Atem zum Fluss. Dort sehen sie große Weiden stehen. Am Ufer sieht man zum Teil die kräftigen Wurzeln, dort wo der Fluss das Erdreich weggespült hat. Habt ihr das auch schon einmal gesehen?</p> <p>Stehen wie eine Weide Wir sind jetzt die Weiden. Wir stehen wieder schulterbreit mit lockeren Knien und spüren die Wurzeln, wie sie tief in die Erde reichen.... Oben aber ist die Weide ganz elastisch und wiegt sich sanft im Wind. Unsere Arme sind die Äste, die Baumkrone, unser Kopf wächst der Sonne entgegen.</p> <p>Wir waschen und trocknen uns</p> <p>usw.</p> <p>Nach der Sammlung und dem Abschlussdank nochmals das Indianerlied singen und klatschen (im Sitzen) allerdings nur noch die Strophe „Lernend das Gesetz“</p> <p>Zum Abschluss darf sich jedes Kind noch einen kleinen Indianerschmuck aus der Mitte aussuchen</p>	<p>nach oben ziehen auf die Ellbogen legen.</p> <p>Anhand der Weide soll noch einmal in den guten Stand geführt werden.</p>	
--	---	--



Schnupperkurs für Eltern und Interessierte

Im Rahmen der Kißlegger Suchtpräventionswochen

Bewegung

Atmung

Achtsamkeit

Die Kraft

im Körper

erleben

Übungen und Informationen

Freitag, den 12. Mai 06 16.00 Uhr im Neuen Schloss

Referentinnen: Barbara Dentler, Logopädin und Leiterin für Kinder Qigong
Barbara Ufer, Lehrerin und Leiterin für Kinder Qigong

III) Planung und Durchführung des Schnupperkurs

1. Idee, Intention- Gedanken zum Aufbau

Von Anfang an war es uns ein Anliegen, die Kursteilnehmer über Eigenerfahrung gut und schnell in die Körperwahrnehmung zu führen und die Sinne zu wecken. Der Weg sollte über gröbere Wahrnehmungen zu feineren Wahrnehmungen von außen nach innen geführt werden.

1.1. Sitzhaltung

Die momentane Sitzhaltung wie mit einer Fotografie festhalten, dazu Anhaltspunkte vorgeben z.B. Wie stehen meine Füße, wie ist die Haltung meines Rückens, wie sind meine Arme und Hände positioniert, welche Körperteile „melden“ sich?, spüre ich Verspannungen usw.

Die Sitzhaltung wie gewohnt aufbauen, d.h.: Mit der Erde verwurzeln, mit dem Himmel verbinden, Wirbelsäule ist elastisch wie eine Perlenschnur, wir sind im Lot, das Becken blüht wie eine Seerose, ein Lächeln ins Herz nehmen, das Lächeln spiegelt sich in jedem Blatt der Seerose und auf der Stirn wieder, dem Weg des Atems nachspüren usw.

1.2. Hören und Lauschen

Über den auditiven Wahrnehmungskanal soll von der Außenwahrnehmung zur inwendigen Wahrnehmung geführt werden. Die Aufmerksamkeit wird ganz auf das Hören gelenkt, zuerst sollen die Geräusche, welche von draußen in den Raum dringen wahrgenommen werden, dann soll über die Geräusche im Raum zu den Eigen-geräuschen - Atem, Puls, Blut....Zellen geführt werden
Den Klang der Klangschale im Körper niederlassen.

1.3. Energie einsammeln

1.4. Wahrnehmung der Hände wecken

Um eine feinere Wahrnehmung in den Händen zu erreichen, soll auch hier über gröbere Wahrnehmungen (z. B. Stoff der Bekeildung wahrnehmen, wie fühlen sich die Oberschenkel an usw.) zu feineren Wahrnehmungen geführt werden.
Atemgeführtes, rhythmisches Streichen der Oberschenkel, die Umkehrpunkte ergeben sich am Knie und in der Leiste wird mit elastischen Wirbelsäulenbewegungen verbunden bzw. wellenförmige Wirbelsäulenbewegungen ergeben sich von allein (Chanmi-Welle), ebenso den Atem fließen und geschehen lassen. Erst wenn gut ins Spüren geführt wurde und die Bewegungen fließend sind, kann die Aufmerksamkeit auf den Atem und seine Bewegung gelenkt werden.

1.5. Qi-Gefühl entwickeln

Die spürigen Hände auf den Bauch legen und die Atembewegung des Bauches wahrnehmen.

Qi Ball wachsen lassen, dabei an der körperlichen Wahrnehmung entlang führen, um das Qi für Einsteiger leichter spürbar zu machen. Die Hände tragen und spielen mit dem Qi Ball.

1.6. Hände wachsen lassen

Diese Übung haben wir ausgesucht, da sie einfach, aber von überzeugender Wirkung ist. Die Anwesenheit und die vorstellungsmäßige „Durchlüftung“ erweitert die Gelenke und Gefäßsysteme.

1.7. Qigong-Übungen im Stehen

Um die Kursteilnehmer zu Qigong-Übungen in einer anderen Ausgangshaltung zu führen, wird zuerst der Stand aufgebaut

1.8. Rückkehr des Frühlings

Diese Übung haben wir ausgewählt, da es eine einfache und sehr effektiv spürbare Übung ist. Sie ist schnell zu erlernen und kann gut in den Alltag übernommen und integriert werden. Sie gilt als Grundübungen der 16 Verjüngungsübungen, die allein schon sehr vieles bewirkt.

1.9. Atemblume

Diese Übung wurde aus folgenden Gründen gewählt
sollte eine Bewegungsabfolge eingeführt werden
diese Übung hat einen schönen Bewegungsfluss
der schönen Bilder wegen (Nähe zu Ki-Qi)
um die Eltern hinzuführen, wie man Kinder für Qigong begeistern kann

1.10. Energie einsammeln

2. Beobachtungen- Reaktionen

Im abschließenden Gespräch wurde die Möglichkeit geboten, sich über die eigenen Wahrnehmungen auszutauschen. Der Einstieg war von den Teilnehmern sehr intensiv erlebt worden und die Wahrnehmung in den Händen gut spürbar.

Eine Frau spürte überall dort Schmerzen, wohin sie ihre Aufmerksamkeit lenkte.

Gedanke: evtl. anderer Ansatz könnte sein, über die Bewegung ins Spüren kommen.

Dennoch ist die innere Aufmerksamkeit (wie auch im Stillen Qigong) das A&O allen Übens.

Viele Fragen wurden zum Ki-Qi gestellt, wie vermittelt man das Erfahrene an Kinder?

- a.) Rückkehr des Frühlings wurde mit den Kindern als Reiten der Indianer geübt.
- b.) Hinführen durch kindgerechte Bilder
- c.) Arbeit in Zyklen z.B. kleine Reisen in die Natur, Geschichten z.B. Erlebnisse zweier Indianerkinder oder Paul Pinguins Reise, Entwicklungsabläufe wie in der Geschichte der „Raupe Nimmersatt“
- d.) Vor allem durch intensives Wachrufen aller Sinneseindrücke bei den Bewegungen

Übungseinheit: Qigong zum Kennenlernen für Eltern und Interessierte

Im Rahmen der Suchtpräventionswochen in Kisslegg

Am Freitag, den 12. Mai 2006 16.00 Uhr im Neuen Schloss

Information und Anleitung	Intention	Zeit
<p>Vorbereitung:</p> <p>Den Raum, wenn irgend möglich 1 Stunde vor Beginn herrichten, d.h. eine Mitte gestalten mit Tüchern, Blumen, Kerzen und einer Klangschale. Dabei alle 5 Elemente berücksichtigen. Stühle aufstellen, meditative Musik (Deva Che) abspielen usw.</p> <p>Der Raum soll nicht nur durch die äußere Gestaltung, sondern auch durch unsere eigene Sammlung und Qigong üben energetisiert werden.</p> <p>Begrüßung:</p> <p>Wir sitzen im Kreis auf Stühlen. Kurze Einführung sinngemäß:</p> <p>Wir freuen uns, dass sie unserer Einladung trotz der ungewöhnlichen Zeit gefolgt sind und Interesse an Qigong für Kinder haben. Vorstellung- Namen</p> <p>Überblick zur Übungseinheit geben:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Was ist Qigong2. Qigong und Suchtprophylaxe3. Qigong selbst erfahren durch kurze Übungen im Sitzen und Stehen4. Die Atemblume- eine Übung an der sehr schön die weichen, fließenden Bewegungen des Qigong wahrgenommen werden können5. Fragen und Austausch6. Evt. Zauberfaust <p>Was ist Qigong?</p> <p>Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie hat eine sehr lange Tradition und beruht auf genauer Beobachtung der Körperreaktionen.</p> <p>Qigong lässt sich als eine Verbindung von Bewegung, Atmung und Meditation oder Konzentration beschreiben.</p> <p>Qi kann mit Äther, Hauch, Dampf oder Odem im Sinne von Lebensenergie übersetzt werden. Die Silbe „Gong“ bedeutet soviel wie beharrliche Arbeit, Pflege, Übung. Qigong ist also „Pflege der Lebenskraft“, „Arbeit mit der Lebensenergie“. Durch diese „Arbeit“ werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluss ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren.</p> <p>Qigong wirkt regulativ auf alle Bereiche, die wir hier im Westen trennen; auf Körper, Geist und Seele und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück. Es vermittelt Ruhe und Ausgewogenheit. Der Mensch</p>		

kommt in Einklang mit sich selbst, mit seiner näheren Umgebung und mit dem Universum. Alle Qigong Übungen und Arten ist eines gemeinsam: die Sammlung des Menschen zu einem Ganzen. Ganzheit heilt. Sorgen zersplittern uns. Ganzheit erfahren wir erst, wenn wir mit unseren Gedanken auch alle Sorgen loslassen. Ein sorgenvoller Mensch ist nicht nur entgeistert, er ist auch seines Körpers beraubt. Er ist „außer sich“, „heimatlos“, mittelhochdeutsch *ellende*, d.h. „elend“.

Qigong hilft uns, die heilende Ganzheit wieder zu finden und auf diese Weise auch unsere Wurzeln neu zu entdecken. Paulus nennt den Körper mit Blick auf das Johannes-Evangelium „Tempel des Herrn“. Wir dürfen aber noch einen Schritt weitergehen und die Fleischwerdung als eine „Kristallisation“, eine „Realisierung“ des Geistes sehen. Sie ist seine „Anwesenheit“. Diese Anwesenheit ist nicht einfach vorhanden. Sie wird in aller Stille, in der Sammlung oder in bedachtsamer Bewegung erreicht. Menschen in Meditation sehen, von außen betrachtet, vergeistigt, beseelt, verinnerlicht aus. Sie strahlen Zufriedenheit und Frieden aus. Statt immer auf ein Ziel hinzuleben und immer woanders zu sein, sind sie ganz „da“! Qigong sind fließende Bewegungen mit starker Intensität durch höchste innere Präsenz und Achtsamkeit. Qigong lässt uns das Glück des Augenblicks genauso erfahren, wie die Erfahrung der Fülle im Einklang mit den Kräften des Kosmos.

Qigong als Suchtprophylaxe

Durch Qigong wird die Wahrnehmung aller Sinne geweckt. Man hört und sieht intensiver, riecht die Landschaft, fühlt mit jeder Zelle- und freut sich daran. Man kostete plötzlich Augenblicke aus, die früher unbemerkt geblieben wären. Dies geschieht mit Erwachsenen wie mit Kindern. Sie nehmen plötzlich wahr, wie der Wind an der Haut berührt, beachten eine Blüte, den Gesang des Vogels. Was früher unwichtig erschien wird schön.

Die Kinder brauchen dann nicht die vielen und oft übersteigerten Reize, die immer nur noch nach Mehr verlangen. Ein Nachmittag in der Natur wird für sie ein Geschenk. Sind die Sinne für die Geschenke der Natur geschärft und ist die Freude an den einfachen Dingen geweckt, entsteht daraus ganz selbstverständlich eine tiefe Dankbarkeit und Achtsamkeit allem Lebendigem gegenüber. Qigong stärkt unsere Mitte, wir finden zu uns selbst zurück, sind ausgewogen. Mit der Ausgewogenheit kehrt wieder Zufriedenheit ein. Ein *Inneres Lächeln* kann sich ausbreiten. Zufriedenheit ist eine wunderschöne Sache. Man verlangt nicht nach mehr, nach anderem. Man strahlt, ist bei sich selbst anwesend, nimmt mit allen Sinnen sich selbst und den Augenblick wahr- und zwar nicht als etwas, das einer Änderung bedarf, sondern als etwas Wunderbares und

Einmaliges- als ein großes Geschenk. Flucht in realitätsferne Scheinwelten durch Drogen jeglicher Art stellt eine wesentlich geringere Gefahr dar.

Einfache Qigong-Übungen im Sitzen

Sitzhaltung: wahrnehmen der Füße, Gewicht über Sitzhocker und Füße abgeben, Wurzeln wachsen lassen, mit dem Himmel verbinden, elastische Wirbelsäule wahrnehmen, ins Lot kommen, das Becken wie eine Lotosblüte erblühen lassen, Luft unter die Flügel kommen lassen und mit den Achselhöhlen atmen, ein Lächeln ins Herz nehmen, das Lächeln spiegelt sich in der Lotosblüte des Beckens wieder- wir haben ein Lächeln auf der Stirn Den Atem willkommen heißen und in alle Zellen und Poren schicken, der Atem trägt das Lächeln in alle Zellen

Mit dieser inneren achtsamen Haltung wenden wir unsere Aufmerksamkeit zu unseren Ohren, zum Hören. Wir nehmen die Geräusche von draußen wahr....

Als nächstes horchen wir auf die Geräusche im Raum...wir hören Geräusche und Töne die zuvor nicht an unser Ohr gedrungen bzw. nicht in unser Bewusstsein gedrungen sind...

Dann lauschen wir in uns hinein, nehmen unsere eigenen Geräusche wahr, hören den Atem, hören vielleicht unseren Puls, können unseren Herzschlag wahrnehmen...

Es wird jetzt gleich ein Ton erklingen. Wir werden auf ihn horchen solange er ertönt. Wir werden ihn ganz ausklingen lassen und ihm noch eine Weile nachhorchen. Damit wir ihn solange wie möglich hören, öffnen wir ganz weit unsere Ohren. Wir öffnen auch unsere Poren. Unsere Poren sind Ohren! Unser Körper ist ganz mit Ohren übersät. Darum können wir mit dem ganzen Körper hören, wenn wir uns richtig öffnen. „wir werden ganz Ohr sein“. Dann dringt der Klang bis in unser Inneres ein und wir können ihn in unserem Herzen oder im Bauch bewahren und tragen. Wir merken, wie wir von dem Klang ganz durchdrungen sind.

Erst wenn wir spüren, dass er eine Stelle im Körper gefunden hat, wo er sich wohl fühlt und bleiben möchte, wenden wir unseren Blick wieder nach außen. Wir sind jetzt ganz Ohr und lauschen sie mit all unseren Sinnen dem Klang nach und hören ihn mit all unseren Zellen und Poren! Wir beginnen:
(Zuzana Sebkova-Thaller. Wurm im Apfel S.11)

Energie einsammeln, die Ernte nach hause bringen, in unsere Mitte bringen—Energie verteilen
Kurze Rückmeldung über Befinden und Wahrnehmungen der Teilnehmer

<p>Hände aktivieren Sitzhaltung erneut aufbauen- kurz Hände mit reiben auf den Oberschenkeln aktivieren- wir spüren in unsere Hände, nehmen den Stoff unter den Händen wahr , fühlen unsere Oberschenkel, die Wärme, spüren die Muskulatur, nehmen die Knochen wahr, spüren durch bis zur Rückseite der Oberschenkel – und die Schenkel nehmen die Hände wahr—wir sind ganz anwesend- Wirbelsäule geht elastisch mit Die Knie beziehen wir ein das Streichen mit ein.</p> <p>Qi-Ball mit Händen wahrnehmen Die spürenden Hände legen wir nun auf unser unteres Dantian, das Meer der Energie, und spüren die Bewegung des Atems, wie der Atem uns bewegt, wie er kommt und geht. Wir nehmen wahr, wie der Atem uns füllt und wie wir leer werden, wie erst durch den Zustand der Leere Platz für Neues geschaffen wird und im Gefüllt-Sein das Entlassen des Atems bereits angelegt ist —Yin und Yang. Sind sie für einpaar Atemzüge mit ihrer Aufmerksamkeit ganz bei diesen Umkehrpunkten. Die Wirbelsäule geht elastisch mit. Die spürenden Hände erweitern jetzt die Bewegung des Bauches, indem sie sich leicht vom Bauch lösen, aber ganz spürend mit dem Dantian verbunden bleiben. Die Hände vergrößern im Einatem den Becken- und Bauchraum und folgen im Ausatem dem Verengen. Das Gefühl von einem elastischen unsichtbaren Ball entsteht. Wir wenden die Hände einander zu und spüren weiterhin den Energie- Ball, den Qi- Ball zwischen unseren Händen. Die Atembewegung setzt sich pulsiert auch in diesem Qi- Ball und wir beginnen mit dem Ball zu spielen, ihn zu drehen. Die Hände sind dabei achtsam und spürig.</p> <p>Fortsetzung: Die Hände sind jetzt sehr fühlig. Wir erleben im Qigong: Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie! Wir wollen die Hände wachsen lassen. Zuerst messen wir unsere Hände: Sind sie gleich groß, die Finger gleich lang? Nun beginnt die Übung. Unsere Fußsohlen spüren den Kontakt zum Boden. Ballen , Ferse und Zehen genießen die Berührung und senken sich in der Vorstellung tief in die Erde hinein. Wir sitzen aufrecht auf den Sitzhöckern , unsere Wirbelsäule ist elastisch und der Kopf ist am höchsten Punkt mit dem Himmel verbunden.</p>	<p>Aufmerksamkeit für die Atembewegung und den Atem wecken. Dabei den Atem als ein Akt des Geschehenlassens wahrnehmen, vor allem die Umkehrpunkte vom Ein- zum Ausatem und umgekehrt als Moment des Nichtstuns, der Stille, des Wu Wei im Atem wahrnehmen</p> <p>Diese Übung schließt sich sehr schön an die vorigen Erfahrungen an, die Hände sind bereits „geweckt“, Achtsamkeit und Wahrnehmung sind etwas geübt , so dass die Übung gelingen kann</p> <p>Der Größenvergleich zeigt ein faszinierendes Ergebnis. Durch den Atem, durch die einfließende Energie scheinen sich die Gelenke, die Zellen tatsächlich physisch zu erweitern und damit werden sie locker und durchlässig.</p>	
---	---	--

<p>Unsere Hände ruhen wie 2 kostbare Schalen übereinander vor dem Becken auf unseren Oberschenkeln.</p> <p>Wir lassen den Atem kommen und gehen und schenken unsere ganze Aufmerksamkeit der Hand, die oben liegt. Wir begrüßen sie wie einen neu gewonnenen Freund, lächeln in sie hinein und nehmen sie mit allen Sinnen wahr.</p> <p>Wir schicken unseren Atem durch die Hand und nehmen wahr, wie die Hand auf unsere Zuwendung antwortet.</p> <p>Wir schicken ihr einen Strom von Liebe und Dankbarkeit für ihre selbstlosen Dienste und geben ihr Zeit und Raum sich auszudehnen.</p> <p>Nun nehmen wir die Hände achtsam auseinander und lassen sie einen Moment auf den Oberschenkeln ruhen.</p> <p>Die Hände wollen steigen, wir geben nur den Impuls und lassen geschehen, jede Hand steigt auf ihre Weise, so weit, wie sie will.</p> <p>Wir schauen und staunen und legen die Hände zurück auf die Oberschenkel.</p> <p>Nun messen wir wieder unsere Hände.</p> <p>Gespräch über die Erfahrungen.</p> <p>Qigong kann im Sitzen und im Stehen geübt werden. MS-Patienten erfahren durch Qigong Linderung und Besserung ihres Leidens.</p> <p>Sehr viele Qigong Übungen werden im sogenannten „Stand“ ausgeführt.</p> <p>(Wir stellen die Stühle nach hinten.)</p> <p>Wir wollen 2 Übungen im Stand ausführen. Die erste Übung heißt: Die Rückkehr des Frühlings und ist das Herzstück des Hui Chun Gong und Grundlage der 16 geheimen Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser.</p> <p>Auch im Stand gelten die 3 Übungsanweisungen, die unseren Körper in eine ausgewogene Haltung bringen und uns das Gefühl vermitteln, dass wir in unserer Mitte ruhen.</p> <p>Beide Füße sind im Abstand Ihrer Schulterbreite parallel auf den Boden aufgesetzt. Die Sohlen ruhen fest auf dem Boden, in unserer Vorstellung lassen wir Wurzel in die Tiefe oder in die Breite wachsen - (Blutdruckhinweis!) – wir sind mit allen unseren Sinnen bei den Wurzeln in der Erde.</p> <p>Oben sind wir mit dem Himmel verbunden und das Becken ist aufgerichtet. Die Arme hängen locker an den Körperseiten herab.</p>	<p>Erleben: Die „bearbeitete“ Hand steigt höher. Die geschenkte und aktivierte Energie verwandelt sich in Auftriebskraft, die wir so nötig brauchen.</p> <p>Erleben: Die „belebte“ Hand ist tatsächlich messbar größer geworden.</p> <p>Diese Übung ist beschrieben in dem Buch: „Hui Chun Gong“ von Monnica Hackl.</p> <p>Diese Übung ist für Schwangere Nicht geeignet, unabhängig von der Schwangerschaftswoche. Nicht geeignet auch bei starker Aktueller Monatsblutung, sowie nach größeren OP im abdominalen Bereich und während des Wochenbettes.</p> <p>Die Aufgabe dieser Bewegung ist es, den Körper aufnahmefähig für frische Energie zu machen. Durch das Schütteln werden alle</p>
--	--

<p>Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und sinken Sie bei der –Ausatmung locker in den Knien, der Oberkörper bleibt aufrecht. Während der Ausatmung entspannen Sie noch einmal alle Muskeln und beginnen Sie dann aus den Kniekehlen heraus mit einer wippenden Auf- und Ab-Bewegung des ganzen Körpers. Die Fußsohlen bleiben dabei fest auf den Boden aufgesetzt und die Fußgelenke fangen federnd die Bewegung des Körpers auf. Die Schultern bleiben tief und locker. Der Atem passt sich ganz von alleine dem Rhythmus an. 164 mal wippen!!</p>	<p>inneren Verklebungen und Verschwartungen des Bindegewebes und der Faszien gelöst und die Abfallstoffe im Verlauf der Übung allmählich über die Ausscheidungsorgane, v.a. der Haut ausgeschieden. Diese Reinigung stellt eine großartige Erfrischung für den Körper dar. (Während der Übungswochen viel trinken!) Die Übung reguliert des weiteren die Funktion der inneren Organe, die Durchblutung wird angeregt, das Immunsystem nachhaltig entgiftet und gestärkt. Schulter-beschwerden werden gebessert, ebenso Rückenschmerzen, sowie Spannungszustände im Bauchgebiet. Die Übung verbessert die gesundheitliche Kondition, regt die Sexualorgane an und unterstützt das Abnehmen. Anfänger sollten vor allem diese Übung genau erlernen und sie am besten 2mal täglich ausführen!!</p>	
<p>Zum Abschluss wollen wir eine Bewegungsfolge üben. Wir sind achtsam und spürig geworden, haben unsere Energiebahnen aktiviert und können es uns jetzt leisten, einem Bewegungsfluss nachzuspüren. Die Übung heißt die „Atemblume“ und Sie können sich - wie die Kinder—ihre Lieblingsblume vorstellen - wie sie wurzelt, wächst und aufblüht, ihren Samen der Erde schenkt und wieder im neuen Spross zum Leben erwacht - ein wunderbares Gleichnis für das Leben.</p>	<p>Beschreibung nach Traudl Pfeuffer (Quelle: Dieter Mayer! Vhs-Buch)</p>	
<p>Wir stehen in der Grundhaltung. Die Hände legen wir auf den Bauch unterhalb des Nabels (= das untere Dantian). Hier befindet sich in der Vorstellung das Samenkorn der Blume. Der Keim: Bevor sich ein Spross entwickeln kann, muss eine feste Verwurzelung stattfinden Wir führen die Ellbogen nach vorne, bis die Handrücken sich berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Wir lösen die Ellbogengelenke, öffnen alle Gelenke unserer Hände, durch das Lösen sinken sie nach unten. Die Fingerspitzen nehmen Verbindung zur Erde auf und ziehen die Energie aus der Erde heraus. Die Knospe: Die Ellbogen führen die Hände vor dem Körper nach</p>	<p>Die Übung stellt eine schöne Verbindung zwischen Himmel und Erde dar – oben und unten und der Mensch (Blume) als verbindender Teil in der Mitte-. Sie stärkt den Beckenraum und die Nieren (auch Austausch zwischen Feuer und Wasser) und folgt dem Lauf der Energie-bahnen. Das Bild des Wachsens und Fruchtens ist sehr klar und gleichnishaft, es vermittelt ein Lebensgesetz. Mit der folgenden Abschluss-übung ergibt sich eine schöne Variante: Wir bilden die Kuppel in der entgegengesetzten Richtung und führen den Strahl der Kraft zielgerichtet, senkrecht der</p>	

Indianer üben ihre Lebenskraft

Kurs für Kinder-Qigong im Rahmen der Kisslegger Suchtpräventionswochen abgeschlossen

4 mal traf sich die Kindergruppe um mit den beiden Kursleiterinnen: Barbara Dentler(Kisslegg) und Barbara Ufer(Eglofs) die Geschichte der Zwillinge „Himmelsband“ und „Reiche Ernte“ zu erleben.

Der schön gestaltete Ballettsaal im Kisslegger Schloss - neben echten indianischen Utensilien und Teppichen , Büchern, Gedichten und Liedern waren viele Seidentücher, Salzlampen und natürlich Sitzkissen im Einsatz - verwandelte sich durch die eigene Vorstellungskraft abwechselnd in ein Tipi mit Lagerfeuer, an dem man wunderbar zur Ruhe kommen konnte, oder in einen klaren Bach, dessen Wasser herrlich erfrischte oder in eine Lichtung, auf der man Bogenschießen üben oder die Kraft von Bär und Adler erleben konnte.

Einen festen Stand haben, so dass einen nichts so schnell aus seiner Mitte wirft – wer möchte das nicht erreichen im Leben?

Die Indianerkinder konnten nachweislich erfahren, erleben und üben, wie man sich standfester macht.

Qigong- Übungen sind eine der drei Säulen der Chinesischen Medizin. Sie werden präventiv, therapeutisch und zur Rehabilitation eingesetzt. Im Westen entdecken viele Menschen die Übungen zur Linderung von Beschwerden und zur Stärkung der Lebensenergie. Sie werden als eine große Hilfe erlebt um Geist , Seele und Körper in Einklang zu bringen.

In spielerischer Form, an Hand von Geschichten und Naturbildern finden auch die Kinder Freude an diesen Bewegungen, sie finden wieder zu ihrer Mitte und ihrer Kraft und entwickeln Achtsamkeit sich selbst, sowie allem anderen gegenüber, auch eine neue Art der Dankbarkeit.

„Jetzt stehe ich wieder in meiner Kraft“, sagte einmal ein Mädchen von 5 Jahren nach einer Reihe von Qigong-Übungen.

Der Schnupperkurs für Erwachsene fand ebenfalls im Neuen Schloss statt und war ein Erlebnis für alle Beteiligten.

B. Ufer

*Entwurf einer UE für Kinder im Alter von 4 – 8 Jahre mit einem Elternteil
im Rahmen des Kinder-Franziskusfestes des Klosters Sießen
in Bad Saulgau
am 1. Mai 2006
11.30 Uhr*

Thema: Wohlfühlstunde für Mutter/Vater und Kind

Genießen Sie die achtsame
Körperwahrnehmung und Berührung
bei
lustigen Übungen und Massagen zu zweit

***Alle sprechen von Energie,
wir üben sie.***

**Leiterinnen: Barbara Dentler Logopädin und Leiterin für Kinder-Qigong
Barbara Ufer Lehrerin und Leiterin für Kinder-Qigong**

Teil B Qigong zu zweit:

Wohlfühlstunde für Mutter/Vater & Kind

I) Vor-und Nachbereitung:

1. Einführung:

In einem Kurs im Allgäu, den Fr. Z. Sebkova-Thaller hielt, nahmen zwei Nonnen des Klosters Sößen teil. Sie erzählten von dem bevorstehenden Franziskusfest, das alle zwei Jahre für 0 - 13 jährige und deren Eltern, sowie für „Ehemalige“ ausgeschrieben wird und ein großes Ereignis ist. Selbst wollten sie keine „Qigong –Stunde anbieten, auch sollte die Stunde nicht unter „Qigong“ öffentlich erscheinen, also nutzten wir die Gelegenheit und entwarfen ein Thema für ältere Kinder und für Mutter/Vater/Kind die „Wohlfühlstunde“.

2. Vorüberlegungen und Planung:

Wir gingen davon aus, dass die Besucher keinerlei Erfahrung mit der Übungsweise im Qigong hatten und wollten, neben dem Vergnügen der Berührung und Zuwendung auch etwas von der Übungsqualität des Qigong vermitteln, das heißt: die innere Achtsamkeit und Spürigkeit zu wecken, Körperwahrnehmung und Vorstellungskraft als Qualität zu erleben.

Da es Mai war und recht frühlingshaft, wählten wir als Rahmengeschichte: „Oma Lisas Garten und Besuchsvorbereitungen“.

Folgende Stichwortübersicht zeigt die Intention des Stundenverlaufs:

Teil 1:

a) entspannen:

Im Samenkorn ist alles enthalten. Rückzug und Ruhe, Atem und Rhythmus, Wärme und Geborgenheit, ein unglaubliches Potential an Entwicklung. Es ist wunderbar ein Samenkorn zu sein, so klein sein zu dürfen, nichts zu müssen, alles entwickeln und lernen zu können und nur zu warten, zu warten auf den Weckruf, auf den Weckruf ins Neue, Großartige, Unbekannte und dabei mit einem untrüglichen inneren Sinn zu ahnen, was in der Umgebung vor sich geht und zu spüren, wann die Zeit gekommen sein wird. Damit wollten wir beginnen.

b) aktivieren im Wechsel von Aktion und Innehalten – nachspüren, sich selber wahrnehmen – sein Tun wahrnehmen

Nach dem Weckruf der Pflanzenmutter (Klangschale) sollte das Pflänzchen sich denken und recken, wurzeln in die Erde und sprossen durch die Erde. Mit Hilfe von Tautropfen und Wind entwickelten sich die Bewegungen des Pflänzchens zu der Serie „Kopfübungen“ nach G. Schöller. Wir spüren der Bewegung nach und nehmen die Sonnenstrahlen in den Handherzen wahr. Wir wenden den Blick nach innen und fühlen, wo die Kraft überall ist.

c) einsammeln

Wir sammeln alles in der Schatztruhe und unser innerer Blick verrät uns, dass sich etwas Wunderschönes darin entfaltet. Das Pflänzchen wendet den Blick nach außen und entdeckt den Frühling in Oma Lisas Garten und um sich viele andere strahlende Pflänzchen!

Teil 2:

Kinder und Eltern sind aktiviert und achtsam geworden, jetzt können wir zu zweit arbeiten. Wir achten auf einen anregenden Wechsel von genießen und selbst tun.

Oma Lisas Vorbereitungen sind:

- a) den Teppich ausklopfen (Meridianklopfen: Qigong zu zweit)-
- b) zum Brunnen laufen (hüpfen aus der Bewegung der Arme heraus) -
- c) sich von oben bis unten waschen(Energiedusche) –
- d) die Hände extra gut waschen(Hände reiben) –
- e) das Zopfbrot backen (die Bäuerin: Qigong zu zweit)

Während der Ausarbeitung erwies sich Teil 2 a) als am schwierigsten zu beschreiben und anzuleiten, da zwei verschiedene „Rollen“ gleichzeitig zu erklären sind. Deshalb ließen wir die Kinder und Eltern zuerst sich selbst als Teppich ausklopfen, so war wenigstens der Weg des Klopfens bereits einmal getan und gefühlt worden. Danach waren die Kinder die Teppiche und die Eltern Oma Lisa/Opa Lukas.

Zur Vorbereitung gehörte, dass nach Fertigstellen des Entwurfs ein Probelauf mit befreundeten Kindern durchgeführt wurde. Vorschläge und Bemerkungen der Kinder waren an einigen Stellen sehr hilfreich!

3. Erfahrungen:

Der vom Kloster angebotene Meditationsraum unter dem Dach war für diese Stunde sehr geeignet. Von uns ausgestaltet mit der entsprechenden Mitte aus Tüchern und Naturmaterialien und bereichert durch Salzlampen, Tücher und Efeu, Decken und Kissen ergab sich eine gute Atmosphäre. Der Raum bot Platz für 14 Paare.

Insgesamt verlief die Stunde harmonisch mit viel Kichern und Vergnügen, es gab eigentlich nur Genießer und aufmerksame Zuhörer. Mit dem Glockenschlag konnten wir die 60 Minuten-Stunde beenden.

Großes Vergnügen bereitete schon die Aufforderung, dass Mutter/Vater und Kind sich zur Feier dieser Stunde vor der großen Arbeit liebevoll in die Augen sehen. Dass wir wie vor jeder großen Aufgabe auch heute um das Gelingen bitten wollten, wurde gerne angenommen.

Der erste Teil der Übungsreihe :in Oma Lisa Garten erwies sich als gelungene Vorbereitung für die folgenden Übungen.

Teppich ausklopfen als starke Wahrnehmungsübung und danach Waschen und Laufen gaben eine gute Abwechslung nach dem Prinzip von Yin und Yang.

Höhepunkt für alle war die Bäuerin.

Es gab keine quengeligen vorlauten Kinder, alle schienen diese Stunde zu genießen.

In weiteren anschließenden Mutter/Vater -Kind - Stunden würde man einiges wiederholen, auf jeden Fall aber auch einmal die Rollen tauschen, so dass auch die Kinder die Eltern klopfen und kneten dürfen.

Wenn man eine ganze Stunde zur Verfügung hat, ist es auch immer gut Übungen einzubauen, die Eltern und Kind gemeinsam jeder für sich ausführen und dann wieder zu Übungen zu zweit zu wechseln. Das hängt natürlich auch von Alter der Kinder ab.

Wohlfühlstunde für Mutter/Vater und Kind



Genießen Sie die achtsame
Körperwahrnehmung und Berührung
bei
lustigen Übungen und Massagen zu zweit

Raum:

Zeit:

Leiterinnen: Barbara Dentler, Logopädin und Leiterin für Kinder Qigong
Barbara Ufer, Lehrerin und Leiterin für Kinder Qigong

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>I.)Vorbereitung:</p> <p>1. Liste der mitzunehmenden Dinge: Tücher (Farben der fünf Elemente) , Apfelkorb, (Apfelschneider, Messer) Naturmaterialien: kleine Dinge, Kristalle, Pflanze mit jungem Spross, Filz- Blumenkinder.... Teelichte, Kassettenrecorder, Musik Högl, Klangschale</p> <p>2. Vorbereitung: Gestaltung der Mitte unter Berücksichtigung der fünf Elemente Auslegen von Decken. Leise Musik.</p> <p>3. Präsenz: Um den Raum vorher zu gestalten und durch eigene Übungen mit „Energie anzureichern“ planen wir 1 ½ Std. ein.</p> <p>II) Verlauf</p> <p>Einladung und Vorbereitung</p> <p>Sinngemäß: Es ist sehr schön, dass ihr heute zu uns gekommen seid, wir heißen Und ihr freut euch sicher sehr, dass ihr jetzt die Mutti/den Vati ganz für euch alleine habt. In dieser Stunde seid ihr beide füreinander da. Da dürft ihr euch ruhig einmal besonders in die Augen schauen. Und damit ihr auch recht viel voneinander habt, wollen wir gleich beginnen.</p> <p>Übungsfolge zur Aktivierung und Reinigung nach Gise Schöller Wir stellen uns aufrecht nebeneinander. Jetzt im Frühjahr suchen die jungen Pflänzchen den kürzesten Weg zur Sonne und recken sich kerzengerade in die Höh. Gerade so wollen wir es auch machen. Wir stehen schulterbreit, das Gewicht ruht auf den Fersen, wie bei einer Pflanze wachsen aus unseren Füßen kleine Wurzeln, diese Wurzeln fühlen die feuchte Erde, schmecken das frische Wasser und auch den kleinen Regenwurm, der an ihnen knabbert. Wir lassen den Atem kommen und gehen, fühlen uns ganz in unserer Mitte und wecken in unserem Herzen das innere Lächeln. Das innere Lächeln wohnt in jedem Herzen, es</p>	<p>Die Anweisungen werden kindgemäß und für die Kinder gegeben, es ist jedoch klar, dass es den Leitenden sehr am Herzen liegt, die innere Achtsamkeit und Spürigkeit der Erwachsenen, die noch keinen Zugang zu QiGong haben, zu wecken. Dennoch dürfen die Anweisungen nicht zu lange dauern und es gilt, gut hinzufühlen, wo gedehnt und wo gerafft werden muss.</p> <p>Die Kinder arbeiten mit den Nachahmungskräften.</p>	

<p>breitet sich aus und wandert in jede Zelle, es wandert zur Stirn und die Stirn wird hell und klar, alles Belastende fällt von uns ab und wir sind ganz da!</p> <p>Es ist noch früh am Morgen und die Tautropfen hängen noch in den Blättern , da schütteln wir: „Weg mit den Tautropfen!“</p> <p>Die Handgelenke schütteln wir, dann die Ellenbogen, die Schultern beide Seiten...</p> <p>Auch an den untersten Blättchen sind Tautropfen, wir schütteln die Zehen ,wie kleine Salzstreuer werfen sie die Tautropfen ab, dann schütteln wir die Knieund das Bein</p> <p>Das junge Pflänzchen will wachsen, dazu muss es die Kraft tief aus der Erde holen. Diesmal tun das unsere Fingerspitzen, sie rollen sich ein und der Arm steigt an der Seite hoch und höher und noch höher, Unser Gesäß bleibt aber der erde verwurzelt, so dass unser Rücken ganz lang wird. Wir spüren die Sonnenstrahlen in unseren Handherzen, sie werden warm. Dann lassen wir den Arm locker nach unten fallen. Und noch einmal :dehnen, die Wärme spüren und fallen lassen, und noch einmal : wachsen , tanken und fallen lassen.</p> <p>Wir spüren nach, wie sich unsere rechte Seite jetzt anfühlt.</p> <p>Wir wollen nicht einseitig sein, deshalb arbeiten wir nun auf der anderen Seite</p> <p>Der Morgenwind streicht über die Felder und bewegt das Pflänzchen. Da kann es schon mal vorkommen, dass es sich mit seinen eigenen Blättern klopft.</p> <p>Wir drehen uns aus der Mitte nach rechts und nach links und klopfen die Lungenpunkte an den Schultern - Aus dem Wind wird eine frische Brise: Wir klopfen sachte die Mitte.</p> <p>Jetzt geht ein richtiger Wind:</p> <p>Wir klopfen dreimal die Leisten, „setzen“ uns und klopfen den Po</p>	<p>Handgelenke zuerst nach oben ausschütteln, dann zur Seite... Aktivieren der kurzen Meridiane, Öffnen der Gelenke</p> <p>Aktivieren der langen Meridiane, Öffnen der Gelenke</p> <p>Vorstellung und Eigenwahrnehmung sollen angeregt werden</p> <p>Die Seiten werden gedehnt (Gb-Meridian)und die Handherzen aktiviert</p> <p>Nachspüren, in der Regel fühlt sich die rechte Seite durch die Aktivierung belebter und der Arm länger an.</p> <p>Lu1</p> <p>MingMen und Dantian</p> <p>Yin-Meridiane: Le 12, N 11, MP 12/13 und Ma 30, sowie Blase 36</p>	
--	--	--

<p>So ein Wind gib Kraft! Wir wenden unseren Blick nach innen und fühlen, wo die Kraft überall ist....</p> <p>Das junge Pflänzchen wird übermütig: Es will noch größer werden: Wir machen das so: Wir rollen unsere Hände zu Fäustchen, und heben sie über die Seite gleichzeitig mit dem rechten Knie. Wenn wir ganz groß sind, beschreiben unsere Fäustchen ein großen Bogen und klopfen rechts und links unterhalb des Knies („herein!“)</p> <p>Jetzt besinnt sich das Pflänzchen auf seine Kameraden und es gibt allen und bekommt von allen und sammelt alle Kraft in seiner Schatztruhe.</p> <p>Die Schatztruhe fühlt sich voll und reich an. Unser innerer Blick verrät uns , dass sich etwas Wunderschönes da drinnen entfaltet.</p> <p>Jetzt ist unser Pflänzchen zufrieden.</p> <p>Drinnen in der Stube aber ist große Aufregung. Eben hat die Mutti einen Anruf erhalten: Komme zu Besuch! Deine (Namen eines Kindes erfragen!)</p> <p>Was soll sie jetzt zuerst machen ?.....</p> <p>Sie wird sauber machen. Sie wird den Teppich klopfen</p>	<p>Innehalten, sammeln und nachspüren, erleben, dass sich etwas verändert hat.</p> <p>Dehnung der Seiten (Gb) Aktivierung der kurzen M. durch den Druck der Finger am Knie MP 9 und Ma 36</p> <p>4. Dantianübung: die waagrechten Unterarme in der Taille nach hinten ziehen,Hände wenden und einen großen Kreis beschreiben, 3x, zum Schluss Hände über den Unterbauch legen</p> <p>Abschluss der Aktivierung und Sensibilisierung Übergang zu „QiGong zu zweit“</p>
---	---

Wohlfühlstunde 2.Teil

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>Oma Lisa klopft den Teppich aus Qigong zu zweit: Den Teppich ausklopfen Gleich wird Oma Lisa die Teppiche ausklopfen. Wir sind jetzt die Teppiche und klopfen uns erst mal selber aus. Es fühlt sich wunderbar an, wenn man sich ausklopft und ausgeklopft wird. Wir beginnen und klopfen unsere Handrücken, dann die Arme außen nach oben bis zu den Schultern....</p>	<p>Um den Weg und die Art der Berührung zu erklären, gibt sich jeder selbst im Kurzdurchgang die Massage: - klopfend - kreisend - die Aura ausstreichend An de Handrücken beginnend, die Armrückseite zur Schulter, die Körperrückseite von oben bis zu den Fersen, weiter auf den Fußrist, dort die Handherzen zu den Fußherzen Kontakt aufnehmen und spüren lassen. An der Körpervordersite behutsam von unten nach oben über die Arminnenseite zu den Handflächen.</p>	
<p>Jetzt klopft Oma Lisa den Teppich aus, die Kinder sind die Teppiche. Es fühlt sich wunderbar an, wenn man ausgeklopft wird. Oma Lisa legt die Hände auf den Bauch und spürt den Atem unter ihren Händen. Sie schließt dabei (wenn möglich) die Augen. Auch die Teppiche dürfen die Augen schließen, wenn es ihnen gefällt. Spürt, wie der Atem den Bauch dehnt und weitet und wie der Bauch wieder zurück geht, sich verkleinert. Oma Lisa entdeckt den großen dehnbaren Raum im Innern und sie weiß: Dort kann sie immer Kraft schöpfen.</p> <p>Der Teppich ist ganz schwer und Oma Lisa schaut, dass er gut und sicher auf der Teppichstange hängt. Sie „horcht“ dabei in den Teppich.</p> <p>Jetzt beginnt Oma Lisa. Sie hebt den linken Arm des Teppichs und klopft den Handrücken- den Unterarm –den Oberarm- bis zu den Schultern. Oma Lisa führt den Arm behutsam zurück, so dass er wieder an der Seite des Teppichs hängt. Die Teppiche spüren, wie unterschiedlich sich die Arme anfühlen (länger, schwerer, wärmer, größer, pulsierend, vibrierend...)</p> <p>Oma Lisa hebt jetzt den rechten Arm hoch und klopft ihn auf dieselbe Weise, wie zuvor den andern.</p> <p>Den Rücken klopft sie rechts und links der Wirbelsäule</p>	<p>Sammlung und zur Mitte kommen, um mit innerer Präsenz die Übung durchzuführen. Gut in die Eigenwahrnehmung führen.</p> <p>Mutter/ Vater legen die Hand auf die linke Schulter und nehmen spürend Kontakt auf.</p> <p>Yang-Seite Arme →Aktivierung von Di, 3E und Dü</p> <p>Yang-Seite Rücken</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>(Nie direkt auf der Wirbelsäule Klopfen!!!)- im Nierenbereich leichter und behutsamer klopfen, der Po mag es kräftiger, die Beintrückseite zu den Fersen über die Fußaussenkante und die Zehen zum Fußrist. Hier verweilen wir, die Handherzen strahlen dabei zu den Fußherzen. Die Vorderseite behutsam hoch klopfen, über die Innenseite der Arme bis zur Hand.</p> <p>Die Finger sind die Fransen des Teppichs und die streifen wir noch ordentlich zu recht. Das gefällt den Teppichen besonders gut und sie genießen es.</p> <p>2. Durchgang: Oma Lisa bürstet jetzt den Teppich mit kreisenden Bewegungen. Wie beim Klopfen hebt sie zuerst den linken Arm...</p> <p>3. Durchgang: Oma Lisa streicht zum Schluss die Teppichhaare glatt. Dazu sie im Abstand der Teppichhaare über den linken Handrücken, den Unterarm...</p> <p>Nach der Außenseite der Arm auch noch über den Kopf und den Nacken streichen. Erst dann den Rücken abstreichen...</p> <p>Sammlung: Der Teppich fühlt sich wunderbar eingehüllt und wohl. Alle legen die Hände auf den Bauch und spüren in ihrer „Schatztruhe“ nach. Alles fühlt sich wie neu an, alles leuchtet und strahlt. Jedes Härchen ist ausgerichtet, so liebevoll gepflegt. Deine Mama/ Papa haben dich mit ihrer/ seiner liebevollen Fürsorge eingehüllt, dass du dich so herrlich geborgen und wohl fühlst. Und ich glaube, der Mama und dem Papa hat es auch gut getan, man sieht es ihnen an, oder wie fühlen sich die „Teppichklopfer“? Mama und Papa können aber noch mehr. Sie wollen ja noch einen herrlichen Zopf für den Besuch backen.</p> <p>Vom Teppichklopfen ist Oma Lisa ganz staubig geworden. So schmutzig kann sie sich nicht ans Backen machen. Sie will an den Brunnen laufen um sich zu waschen. Oma Lisa weiß, dass man nicht nur mit den Füßen läuft. Der Schwung der Arme kann das Laufen viel leichter machen.</p> <p>Wir schließen die Hände zu lockern Fäusten und ziehen sie abwechselnd vor dem Gesicht nach oben, steigern den Schwung und lassen uns nach oben ziehen.</p> <p>Am Brunnen angekommen will sich Oma Lisa waschen und abtrocknen.</p> <p>Übung: Wir waschen und trocknen uns Wir stellen uns schulterbreit, die Fußspitzen können etwas</p>	<p>→ vor allem Aktivierung des Blasenmeridians, aber auch Gallenblasenmeridian</p> <p>Jeden Finger einzeln zwischen Zeige- und Mittelfinger nehmen und abstreifen → Aktivierung aller kurzen Meridiane. Lu, Di, Krei, 3E, He, Dü</p> <p>Klopfübungen nach Liu Yafei Hüpfbewegung aus der Armbewegung heraus entwickeln. Öffnen der Sprunggelenke und Aktivierung aller langen und kurzen Meridiane</p>	

Erzählung und Anweisung	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeitplanung
<p>nach Außen schauen. Mit beiden Händen fassen wir einen Kübel, füllen ihn mit Wasser und heben ihn hoch. Er ist schwer, aber wir schaffen es. Oben kippen wir ihn um, das Wasser fließt an uns hinunter, an den Armen, an den Füßen und am ganzen Körper, vorne und hinten, frisches klares Quellwasser. Die Hände helfen mit, den Schmutz abzuwaschen und bewegen sich langsam, ungefähr ein bis zwei handbreit vor unserem Körper, von einer Seite zur anderen, Stockwerk für Stockwerk, von oben nach unten bis zu den Füßen. Die Handflächen schauen dabei zum Körper hin. Die Wirbelsäule ist entspannt und folgt der wellenförmigen Handbewegung wie eine Schlange. Wir sehen, wie das schmutzige Wasser in die Erde abfließt.</p> <p>Jetzt nehmen wir das Handtuch und trocknen uns mit denselben Bewegungen ab- nur beginnen wir jetzt unten und steigen nach oben: Wir trocknen den Rist, die Unterschenkel, die Oberschenkel, den Bauch, die Magengegend und die Brust, strecken das Handtuch nach oben und trocknen den Rücken, das Gesäß, die Oberschenkel, die Waden und die Fersen. Wir sind ganz frisch.</p> <p>Zum Teigkneten müssen die Hände sauber sein, deshalb wäscht sie die Hände besonders sorgfältig. Sie reibt die Hände mal in die eine, dann in die andere Richtung. Dann trocknet sie ihre Hände ab und lächelt dabei in ihre Handherzen. Sie streift das Wasser von allen Fingern einzeln ab.</p> <p>Übung: Massage- Die Bäuerin Die Kinder legen sich entspannt auf den Bauch, sie sind jetzt der Teig. Mama und Papa setzen sich bequem neben die Kinder. Der Rücken ist die Schüssel und Oma Lisa streut Mehl in die Schüssel</p> <p>-gibt etwas Zucker dazu</p> <p>-verteilt Butterflöckchen über das Mehl</p>	<p>Aus: „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“ Seite 47</p> <p>Reinigungsübung aus dem ChanMi-Qigong, die auf der zweiten Basisübung aufbaut, der Schlangenbewegung der Wirbelsäule in der Frontalebene. Wahrnehmung des Energieflusses durch den ganzen Körper Übung 2-3 mal wiederholen</p> <p>Aktivierung der kurzen Meridiane über die Handgelenke. Mit Mittel- und Zeigefinger die Finger der anderen Hand einzeln abstreifen, so dass es schnalzt. Kurze Meridiane Anfangs- bzw. Endpunkte werden besonders stimuliert: Lu11, Di1, Ks9, 3E1, Hz9, Dü1</p> <p>Hinweis: Nicht direkt auf der Wirbelsäule massieren und klopfen u.s.w. nur rechts und links der WS arbeiten. Hände zuerst auf Mingmen (Du4) ruhen lassen Mit der flachen Hand</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>-streut eine feinen Prise Salz dazu.</p> <p>Dann drückt sie in die Mitte eine kleine Mulde</p> <p>Und bröselt die Hefe hinein.</p> <p>Sie nimmt die warme Milch und schüttet sie zur Hefe in die Mulde. Der Teig spürt wie es dort ganz warm wird.</p> <p>Dann knetet sie den Teig. („Sie knetet den Teig.“ Rhythmisch dazu singen)</p> <p>Sie rollt den Teig aus. („Rollen, rollen, rollen“ rhythmisch dazu singen.)</p> <p><i>Kneten und Ausrollen wird 2-3 mal wiederholt</i></p> <p>Jetzt muss der Teig ruhen, damit er aufgehen dick und locker werden kann. Dazu deckt Oma Lisa den Teig mit einem frischen Tuch sorgfältig zu und stellt ihn auf die warme Ofenbank. „Ruh dich aus und werde dick und rund!“ sagt Oma Lisa zum Teig. Der Teig genießt die wohlige Wärme. Oma Lisa will derweilen im Garten nach dem rechten sehen, geht hinaus und lässt aus versehen die Türe offen.</p> <p>Es dauert nicht lange, da kommt die Kuh in die Küche. Mit langsamen, wiegenden Schritten geht sie über den Teig „Muh, muh!“ und kaut dabei gemächlich. Die Kuh denkt: „Soll ich nochmals etwas Gras fressen oder nicht?“ und geht wieder auf die Wiese.</p> <p>Da piepst es auf einmal und eine ganze Mäusefamilie huscht über den Teig. Schnurstracks laufen sie über den Rücken bis hoch zu den Ohren, da schmeckt der Teig besonders fein. „Piep, piep, piep schmeckt das fein!“ fiepen die Mäuschen.</p>	<p>über Arme, Rücken, Po und Beine streichen Mit den Fingern schnalzen (Einbeziehen der auditiven Wahrnehmung) Handflächen aneinander reiben- beides im Abstand zum Körper, in der Aura, dabei auf die unterschiedlichen Geräusche achten.</p> <p>Mingmen (Du4) aktivieren, streichende Bewegung Fingerkuppen zusammen legen und klopfen Hand öffnen und mit ganzer Hand Mingmen-Gegend (Du4) massieren- kurz innehalten und die Wärme genießen. Über Arme und Beine, d.h. von der Peripherie zur Mitte hin massieren. Von der Körpermitte zur Peripherie rollende Bewegungen Abstreifende Bewegung vom Kopf zu den Füßen im Abstand von ca.5 cm zum Körper</p> <p>Gewicht abwechselnd auf die rechte und linke Hand geben, dabei mit der ganzen Hand und vor allem dem Handballen auf Brustkorb und Hüften drücken.</p> <p>Mit Daumen und Zeigefinger zupfen. Über den Rücken und dann vor allem</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>Doch „Miau, Mio“ da kommt Schnurr die Katz und schwuppdwupp sind alle Mäuse verschwunden. Mit ihren samtigen Pfoten geht Schnurr die Katz über den Teig. Schnurr spürt, dass sie einwenig müde wird und schlafen muss. Sie sucht sich ihr Schlafplätzchen, richtet in mit ihren Pfötchen zu recht und legt sich genüsslich auf den warmen Platz. „Schnurrrrrrrrr, schnurrrrrrr, schnurrrrrrr“ beginnt sie zu schnurren.</p>	<p>behutsam zupfend an den Ohren ziehen.</p> <p>Zeige- und Mittelfinger werden aneinandergelegt und damit die weichen Pfoten und den Gang imitiert Mingmen-Gegend Schlafplatz richten- ganze Handfläche auf Mingmen legen und das Schnurren mit leichten Vibrationen unterstützen</p>	
<p>Da kommt Karo der wilde Hofhund gesprungen und stört Schnurr die Katz bei ihrem Schläfchen. Schnurr sucht das Weite, während Karo wie wild über den Teig rennt und schnell wieder davon springt.</p>	<p>Trommel (KOU) mit der offenen Faust den Fingerspitzen klopfen</p>	
<p>„Pitsch- patsch- witschel- watsch“ kommen da die Gänse daher und laufen über den Teig.</p>	<p>Klopfen (PAI) mit den ganzen Handflächen den Gang der Gänse imitieren Zwicken (QIA)</p>	
<p>Mit ihren flachen Schnäbeln zupfen sie unter Geschnatter kleine Teigstückchen. Die Gänse sind irgendwann satt und watscheln wieder ins Freie „Pitsch- patsch- witschel- watsch“</p>	<p>Erneut mit Handflächen Gang imitieren</p>	
<p>Es dauert nicht lange, da kommen die Hühner „Gagagaga“. Sie scharren und picken.</p>	<p>Trommeln (KOU) mit den Fingerspitzen</p>	
<p>Der Hahn scharrt mit seinem Schnabel durch den Teig. Dann machen sich die Hühner auf in den Hof, um dort nach Regenwürmern zu suchen.</p>	<p>Daumen, Zeige- und Mittelfinger aneinandergelegt rechts und links der WS von oben nach unten kräftig streichen</p>	
<p>Auf einmal kribbelt und krabbelt es über den Teig, die Ameisen haben den Weg in die Küche gefunden. Der Teig ist von Ameisen übersät</p>	<p>Mit allen Fingern über den Rücken, vor allem aber auch am seitlichen Brustkorb</p>	
<p>Zum Glück kommt da der Ameisenbär und leckt mit seiner klebrigen Zunge die ganzen Ameisen vom Teig so, dass er wieder ganz sauber wird</p>	<p>Mit den offenen Handflächen von oben nach unten ausstreichen</p>	
<p>Da kommt Oma Lisa in die Küche zurück. „Du meine Güte wie sieht denn mein Teig aus? Gleich kommt doch mein</p>		

<u>Erzählung und Anweisung</u>	<u>Intention der Übung und Anmerkungen</u>	<u>Zeitplanung</u>
<p>Besuch. Da muss ich doch noch einen neuen Teig machen. Sie gibt Mehl in die Schüssel... u.s.w.</p> <p>Oma Lisa deckt den Teig wieder sorgfältig zu, dieses Mal aber bleibt sie beim Teig und legt sich mit ihm auf die warme Ofenbank. Das ausruhen tut ihr gut und der Teig genießt die Wärme.</p> <p>Jetzt haben sich beide genügend ausgeruht, der Teig ist groß und rund geworden. Oma Lisa formt drei gleichgroße Teigrollen.</p> <p>Daraus flechtet sie einen Zopf.</p> <p>Bestreicht ihn mit Eigelb und streut Mandelsplitter darauf. „Schieb in den Ofen rein, bald wird er fertig sein!“ <i>singen</i></p> <p>Da klingelt es auch schon an der Tür und das Besuchskind stürmt herein. „Oma Lisa riecht das gut!“ und hält die Nase schnuppernd in die Luft. Ungeduldig wartet das Kind (Name) bis der Zopf endlich aus dem Ofen gezogen wird.</p> <p>Jetzt muss der Zopf noch auskühlen, und kann endlich angeschnitten</p> <p>Und mit Butter bestreichen werden. Wir beißen „Ham“ genüsslich hinein.</p> <p>Abschlussdank: Bevor wir euch entlassen wollen wir gemeinsam danken. Wir stellen uns dazu alle nochmals hin. Diesmal sind die Fersen geschossen, die Zehenspitzen zeigen nach Außen. Wir spüren die Erde unter unseren Füßen und erinnern uns daran wie wir als Pflänzchen unsere Wurzeln gespürt haben und recken unsere Köpfe der Sonne entgegen. Dabei spüren wir die Kraft des aufrechten Stehens. Die Augen wollen wir wenn möglich wieder schließen, unsere Hände lassen wir auf unserem Bauch ruhen. Wir sammeln all unsere schönen gemeinsamen Erlebnisse hinein, wie in eine Schatztruhe: der herrliche Duft des frischen Zopfbrottes, das Kneten und Ausrollen des Teiges, all die Tiere, die vom Teig genascht haben, die herrliche Wärme der Ofenbank, die wunderbare Dusche mit dem frischen Wasser, das anregende Ausklopfen des Teppichs und das einhüllende Gefühl, als Oma Lisa die Teppichhäärchen glatt strich,. Wir erinnern uns auch an das</p>	<p>Wie zuvor den Teig zubereiten</p> <p>Von Mingmen aus zur Peripherie hin ausrollen Mit den ganzen Handflächen über den Rücken streichen.</p> <p>An den Fersen halten (Ni 3 und Bl 60) und ziehen</p> <p>Mehrmals über den Rücken blasen Mit der Handkante schneidende Bewegung auf dem Rücken</p> <p>Gong oder Klangschale, um die Aufmerksamkeit wieder zu sammeln</p>	

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeit- planung
<p>Gefühl wie wir als kleine Pflänzchen vom Wind bewegt wurden.</p> <p>Wir lassen unsere Arme seitlich hängen. Die Fingerspitzen spüren die Erde, fühlig lassen wir die Arme seitlich bis in Schulterhöhe steigen, dabei danken wir der Erde, dass sie uns trägt und uns ihre Früchte schenkt.</p> <p>Dann wenden wir achtsam die Handflächen nach oben und danken dem Himmel für Wind und Sonnenschein.</p> <p>Jetzt führen wir die Hände fühlig zueinander und bringen sie vor dem Herzen in Gebetshaltung. Hier danken die Eltern ihren Kindern und die Kinder ihren Eltern für die gegenseitige Aufmerksamkeit.</p> <p>Wir verneigen uns in tiefer Dankbarkeit vor dem, der alles erschaffen und erhält.</p>		

<u>Erzählung und Anweisung</u>	Intention der Übung und Anmerkungen	Zeit- planung

Literaturverzeichnis:

Qigong:

Autor:

Titel, Verlag:

- Z. Sebkova-Thaller Wurm im Apfel Hernoul-le-Fin Verlag Markt Berolzheim
Der Maulwurf kommt ans Tageslicht ebd
Ich breite mein Lächeln aus ebd
- Dieter Mayer Qigong, Akupressur und Selbstmassage Vhs Kursbuch
Klett Verlag
- C.H. Hempen dtv-Atlas Akupunktur dtv München
Armin Eckert Das heilende Tao Verlag Müller & Steinicke München
Armin Eckert Das Tao der Akupunktur und Akupressur
Monnica Hackl Jung und schön mit Hui Chun Gong Hugendubel Verlag
Kreuzlingen
- K. Kalbantner-
-Wernicke Die fünf Elemente im Leben von Kindern Kösel Verlag
München
- Frank Hartmann Qigong für Musiker Schott Verlag Mainz
Dr.med. Josephine Zöller Das Tao der Selbstheilung Scherz- Verlag, Bern, München
Ursula Stummvoll Chan Mi- Qigong Satori-Verlag GmbH Regensburg
Charlotte von Löw Hospitationsbericht einer KiQiÜbungseinheit von
Barbara Weigl (Märchenerzählerin und KiQi-Kursleiterin)
anlässlich der deutschen Qigongtage Hamburg, von ihr
haben wir die Idee eines Zykluses mit den Indianerkindern
„Himmelsband“ und „Reiche Ernte“ zu gestalten
KiQi-Kursleiterin und... inspirierte uns zum „Wasser-
Trinken mit allen Sinnen“
- Brigitte Karus

Indianer:

- Josefine Kronfil –
Pit Budde Fliegende Feder Ökotoxia Verlag, Münster
Herausg. Christa
und Hans Lang Indianer Almanach Tanner+Staehelin Verlag Zürich
Käthe Recheis Freundschaft mit der Erde Herder Verlag Wien
Herausg. Arbeitsgemeinschaft der Ev. Jugend in der BRD
Diese Erde ist uns heilig –Häuptling Sealth Testament
- Axel Schulze-Thulin Indianische Malerei in Nordamerika Linden-Museum
Stuttgart

Weiterführende Literatur:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------|
| Prof. Ilse Middendorf | Der erfahrbare Atem | Junfermann-Verlag |
| Masuro Emoto | Wasser und die Kraft des Gebets | KOHA-Verlag |
| K. O. Schmid | Neue Lebensschule | Reichl Verlag |
| M. Saatweber | Einführung in die Arbeitsweise | Schulz-Kirchner |
| | Schlaffhorst-Andersen | Verlag |