

Abschlussarbeit

**von
Bastienne Oliev**

Thema:

„Mit dem Qigong wachsen -

mein erster Kurs“

**Kursleiter-Ausbildung
Ausbildungszyklus N° 11
(März 2016 - April 2017)**

Inhaltsangabe:

<u>Thema</u>	<u>Seitenzahl</u>
I. Danksagung	3
II. Motivation und Vorwort	3
III. Theoretische Vorüberlegungen	
1. Rahmenbedingungen	4
2. Kurskonzept	5
IV. Theorie & Praxis	
1. Erste Schritte	7
2. Dynamik des Unterrichts	7
3. Notizen zum Kursablauf	7
4. Persönliche Entwicklung	11
V. Fazit & Ausblick	
1. Der letzte Kurs	11
2. Der neue Kurs	12
3. Weitere Kurse	12

I. Danksagung

Nun verfasse ich hiermit meine zweite Abschlussarbeit im Rahmen meiner Ausbildung beim **Qigongweg**, was bedeutet, dass ich weitere wertvolle Eindrücke und Erfahrungen zusammen mit Euch und dem Qigong sammeln durfte.

Mehr und mehr sehe ich meine Wochenenden in Augsburg und das Praktizieren von Qigong als Privileg an, das mein Leben aufwertet und bereichert.

Dafür möchte ich allen danken, die dazu beigetragen haben!

Da ist natürlich Zuzana, die mit ihrem klaren Geist und ihrem Feingefühl, immer die richtigen Worte zu finden scheint. Sie ist für mich ein großes Vorbild und ich lerne so viel von ihr. Auch mit Lisa durften wir in diesem Kursleiter-Zyklus wiederholt zusammen üben. Ich schätze sie sehr für ihre immer neuen Ideen und ihr großes Herz.

Ich danke Euch für die vielen Stunden wertvollen gemeinsamen Übens! Danke für Eure selbstlose Bereitschaft, Euer Wissen und Können zu teilen und Euer Engagement, Qigong so liebevoll und authentisch zu vermitteln. Ich habe die gemeinsame Zeit sehr genossen und kann sie als echte Bereicherung für meinen persönlichen Lebensweg empfinden.

Vielen Dank!

Nicht zuletzt sei die liebe Gabi erwähnt, die mir hier immer mit Rat und Tat in Form nahezu unzähliger Emails zur Seite stand und die einfach nie den Überblick zu verlieren scheint! Danke dir!

II. Motivation und Vorwort

Wie Ihr wisst, habe ich bereits meine Kinder-Qigong-Ausbildung mit und bei Euch verbracht. Nun fiel mir die Entscheidung nicht sehr schwer, und ich meldete mich für den so genannten „Aufbaukurs“ an, der mich nun zum Kursleiter für Erwachsene qualifizieren soll.

Nachdem klar war, dass immerhin vier meiner lieb gewonnenen Mitstreiterinnen aus dem „KiQi“-Kurs sich ebenfalls entschieden hatten, am Aufbaukurs teilzunehmen, war ich vollends überzeugt, weiter mit Euch den Qigongweg zu bestreiten.

Mehr und mehr wurde mir jedoch bewusst, dass nicht nur die nette Gruppenzusammensetzung mir gut tat, sondern auch jedes Wochenende in Augsburg für mich immer eine kleine Auszeit bedeutete.

Zeit für mich, in der ich meinem Geist und meinem Körper so viel Gutes tat. Ich finde ohnehin, dass man kaum etwas Besseres mit seiner freien Zeit anfangen kann, als Qigong zu üben. Und in Augsburg genieße ich es darum, dies intensiv praktizieren zu dürfen.

Die Erkenntnis, dass mir die Wochenenden gut tun, war also zu Beginn unter anderem ein wichtiges Argument für meine weitere Teilnahme im Ausbildungszyklus. Es nahm mir außerdem den Druck, tatsächlich danach dann Kurse anbieten zu müssen. Ich beschloss, erst einmal alle Wochenenden zu absolvieren und vor allem aber zu genießen. Da mir ja auch der Effekt, wenn nicht sogar die Notwendigkeit, regelmäßig Qigong zu üben, bezüglich meiner therapeutischen Arbeit klar ist. Nach wie vor kann ich bestätigen, dass ich das Üben von Qigong brauche, um in meinen Behandlungen neutral und heilsam

tätig sein zu können. Das ist das größte Geschenk überhaupt.

Während ich also ganz ohne Druck in die Kursleiter-Ausbildung startete und stets vor Augen hatte, dass ich vor dem letzten Wochenende im April ohnehin noch ohne Abschluss und Zertifikat dastehen würde, kam dann eine kleine überraschende Wende.

Eine Kollegin teilte mir mit, dass eine Bekannte ein Yoga-Studio eröffnen wolle. Sie fragte, ob sie nicht den Kontakt einmal vermitteln solle, da diese Bekannte auch daran interessiert sei, außer Yoga alternative Kurse zur Gesundheitspflege anzubieten. Fest in dem Wissen, dass der April ja noch in weiter Ferne liegt, willigte ich ein und bei einem Treffen unterhielten wir uns über Yoga und Qigong, über meinen Weg dahin und die Vorzüge bzw. Eigenheiten der jeweiligen Methode. Es war sehr angenehm und ich vergaß das Treffen bald.

Nach einigen Wochen sprach mich meine Kollegin erneut an und sagte, das Yoga-Studio eröffne nun bald und der Betreiberin sei sehr daran gelegen, mich für ihr Studio als Qigong-Kursleiterin zu gewinnen. Das war im September des letzten Jahres. Ich fiel aus allen Wolken, rief sie an und erklärte ihr, dass ich doch vor April nicht einmal „fertig“ sei...

Das beeindruckte sie wenig und so nahm ich die Herausforderung an und willigte ein, dienstagabends über zehn Termine einen Kurs à 60 Minuten anzubieten. Der Kurs war auf Anhieb gut besucht und ich durfte zwölf TeilnehmerInnen willkommen heißen. Inzwischen leite ich seit dem 17. Januar diesen Jahres bereits einen neuen Kurs mit zehn TeilnehmerInnen.

Meine Erfahrungen in den ersten zehn Terminen möchte ich hier nun mit Euch teilen.

III. Theoretische Vorüberlegungen

1. Rahmenbedingungen

Nachdem nun klar war, dass ich doch recht überraschend einen Kurs anbieten würde, mussten ein paar Dinge geklärt werden.

Bezüglich der Rahmenbedingungen hatte ich nicht viel zu überlegen, da sich aus organisatorischen Gründen nur der Dienstagabend anbot. Auch die Uhrzeit war mit 20:15 bereits gesetzt. Die einzige Entscheidung, die zum zeitlichen Rahmen noch zu treffen war, war die Dauer. Aufgrund der späten Stunde beschloss ich jedoch, den Kurs nur über 60 Minuten zu halten.

Bezüglich der Kosten ergab sich der Preis dadurch, dass in dem Yoga-Studio alle Kurse jeweils zu den selben Konditionen angeboten werden. So wurde mir auch diese Entscheidung abgenommen. Das Startdatum fiel dann auf den 11. Oktober 2016, nachdem das Yoga-Studio erst am 03. Oktober eröffnet hatte.

Was natürlich dann im Raum stand, war die Frage, wie ich meinen Kurs benennen wollte und vor allem, welche Inhalte ich wählen wollte.

Wir hatten zu dieser Zeit in Augsburg gerade die Dantianübungen kennen gelernt, die mir sehr gut gefielen und auch die 18fache kam mir natürlich in den Sinn. Schlussendlich kam es mir jedoch so vor, als brauche ich mit diesen Übungen selber noch mehr Zeit, um mit ihnen vertrauter und vielleicht souveräner zu werden, bevor ich sie anderen vermitteln sollte. So entschied ich mich für die Form der „8 Brokate“, was vor Jahren die ersten Übungen waren, durch die ich selber Qigong überhaupt kennen lernte.

Während der Zeit, in der ich als Physiotherapeutin tätig war, gehörte es dazu,

immer mal auch einen Kurs zu leiten, vor allem im Bereich der Rückenschule. Dabei hatte ich bereits feststellen können, dass mich die Situation, vor einer Gruppe zu stehen und etwas Praktisches zu vermitteln schon per se nervös machte. Ich merkte, dass ich unbedingt gut vorbereitet sein musste, um locker und (auch für mich!) entspannt, durch die Stunde zu kommen. Diese Vorerfahrung machte ich mir zu Nutze und setzte mich vor dem Kursstart hin und erstellte folgenden Leitfaden:

2. Kurskonzept:

Qi Gong-Kurs: „Die 8 Brokate“

- ✓ ab 11.10.2016 im *Physio Yoga Loft*
- ✓ Dienstags von 20:15-21:15 Uhr
- ✓ 12 TeilnehmerInnen mit und ohne Vorerfahrung

Stunde	Datum	Inhalte	Dauer
1	11.10.16	Vorbereitungsübungen ¹ Stand: Gewichtsverlagerung, Spirale, Korrektur Klopfübungen Vorbereitung ² 1. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 15' 10' 10' 15' 5'
2	18.10.16	Klopfübungen Fußmassage Bambus ³ 2. Brokat Vorbereitung 1. und 2. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 5' 10' 10' 5' 15' 5'
3	25.10.16	Meridiandehnungen ⁴ Klopfübungen Vorbereitung 1.-4. Brokat Die liebevoll heilende Schildkröte	5' 10' 5' 25' 10'
4	01.11.16	Vorbereitungsübungen Fingerspiele Energieball 5. Brokat Vorbereitung 1.-5. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 5' 10' 5' 25' 5'
5	08.11.16	Klopfübungen Chanmi: 3. Bewegung Nierenschritt 6. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 10' 15' 15' 5'

6	15.11.16	Schüttelübung ⁵ Vorbereitung 1.-6. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 10' 30' 5'
7	22.11.16	Vorbereitungsübungen Stand + Korrektur (Übergang) Tiefer Stand + Korrektur Wiederholung 2. Brokat 7. Brokat Klopfen & Dankesübung	10' 10' 10' 10' 15' 5'
8	06.12.16	Klopfübungen Bambus Vorbereitung 1.-7. Brokat Klopfen, Ausstreichen, Qi-Mantel Dankesübung	5' 10' 5' 30' 5' 5'
9	13.12.16	Vorbereitungsübungen 4. Wudang-Brokat ⁶ Vorbereitung 1.-8. Brokat Übergänge Klopfen & Dankesübung	5' 5' 5' 30' 10' 5'
10	20.12.16	Meridiandehnungen Klopfübungen Vorbereitung 1.-8. Brokat Klopfen, Ausstreichen oder Schildkröte?! Dankesübung	5' 10' 5' 30' 10' 2'

¹ Unter „Vorbereitungsübungen“ verstehen sich leicht mobilisierende Übungen:

- Fußgelenke kreisen
- Knie kreisen
- Hüftgelenke öffnen
- Becken kreisen
- Schultern heben und langsam absenken
- Der Kranich nimmt das Wasser auf (= Bewegung der Hws in sagittaler Ebene)
- Der Schwanenhals (= Bewegung der Bws in sagittaler Ebene)
- Die Schildkröte (= Bewegung der Hws in transversaler Ebene)

² Unter Vorbereitung fallen die drei einleitenden Übungen der 8 Brokate:

- Stehen wie eine Kiefer
- Zwei Bälle unter Wasser halten
- Tragen und Umfassen

³ Der Bambus im Wind wird stehend im Atemrhythmus geübt. Dabei steigt man durch Gewichtsverlagerung nach vorn bei der Einatmung mit einer öffnenden, sinkt mit einer schließenden Bewegung beim Ausatmen und bringt das Gewicht wieder nach hinten. Die Arme bewegen sich dabei entgegen gesetzt.

⁴ Bei den Meridiandehnungen werden nacheinander alle Meridiane im Stand gedehnt.

⁵ Die Schüttelübungen werden in schulterbreitem Stand ausgeführt, dabei lässt man alles locker und schüttelt den Körper durch abwechselnde Beugung und Streckung der Knie und gleichzeitige Mobilisierung der Achillessehnen von unten nach oben durch, v.a. die Arme hängen entspannt, der Unterkiefer ist gelöst.

⁶ Der 4. Wudang-Brokat ist einer der (wohl zahlreichen!) Formen der 8 Brokate entlehnt, die ein Lehrer von mir in den Wudang-Bergen kennen lernte. Dabei werden die Arme auf Schulterhöhe gehalten und unter anderem durch das Drehen des Rumpfes wird die Schultermuskulatur recht intensiv bearbeitet.

IV. Theorie und Praxis

1. Erste Schritte

Nachdem nun das Konzept stand, ging ich mutig, wenn auch etwas aufgeregt in meine erste Stunde. Dabei setzte ich zwar recht genau um, was ich mir zurecht gelegt hatte, mein Zeitplan geriet jedoch bereits innerhalb der ersten halben Stunde aus den Fugen und ich musste reagieren.

Da ich nach einigen mobilisierenden Übungen (im Konzept unter „Vorbereitungsübungen“ aufgeführt) den Stand erarbeitet hatte und sogar für eine kurze Korrektur herum gegangen war, hatte ich den Eindruck, das Stehen auflockern zu müssen. So schüttelten wir uns und ich schlug den Bogen zu einem intensiven Nachspüren. Dadurch schwand jedoch die Zeit und ich konnte die Klopfübungen nicht mehr durchführen. Dennoch konnten wir noch die ersten zwei Brokate gemeinsam üben und ich war pünktlich fertig.

So zeigte mir bereits meine erste Stunde auf, dass ich flexibel sein musste, um auf Zeit und Bedürfnisse der Teilnehmer oder meiner Person eingehen zu können.

2. Dynamik des Unterrichts

Ich nahm mir ab dem ersten Termin jeweils kurz vor dem Kursbeginn Zeit, um in mich hinein zu spüren und zu horchen, ob mein wohl ersonnenes Konzept für den jeweiligen Abend stimmig sei. So strich und kritzelte ich meist schon vor dem Kurs in der Tabelle herum, bis ich der Meinung war, dass es so die beste Lösung sei. Dabei tauschte ich die Übungen, die ich als Einstieg gewählt hatte zum Teil einfach um. Manchmal fielen mir auch fast vergessen geglaubte Übungen ein. So kam eine recht bunte Mischung aus Übungen zusammen, wobei sich außer den 8 Brokaten vor allem die Klopfübungen wiederholten. Den Abschluss hielt ich immer gleich, indem wir zusammen die Dankesübung übten. Beim Ausstreichen davor variierte ich zwischen Ausstreichen mit oder ohne Klopfen und schloss gerne das Nachspüren des Qi-Mantels an.

3. Notizen zum Kursablauf

Stunde	Inhalte
	- Änderungen& Bemerkungen in rot vermerkt - ggfs. weg gefallene Übungen in [Klammern]
1	<ul style="list-style-type: none">- Vorbereitungsübungen- Stand mit Spirale + Korrektur <i>Alle haben gut mitgemacht - trotz des Hinweis, sich bei Bedarf hinzusetzen.</i>- Schütteln und Ablaufen lassen <i>Klopfübungen wären zu lang gewesen. Um nicht vom Stehen direkt wieder in den Stand zu gehen, habe ich diese Übung gewählt.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> – Vorbereitung – 1. Brokat – Klopfen & Dankesübung
2	<ul style="list-style-type: none"> – Klopfübungen – Bambus – 2. Brokat – Vorbereitung – 1. und 2. Brokat – Klopfen – Fußmassage <i>Da noch Zeit übrig war, lade ich alle noch zum Schluss ein, Platz zu nehmen. Gemeinsam leite ich eine Fußmassage an mit Nachspüren zwischen 1. und 2. Fuß.</i> – Dankesübung
3	<ul style="list-style-type: none"> – Meridiandehnungen – Vorbereitungsübungen mit Gleichgewichtsübungen⁷ und der Wirbelsäulenatmung⁸ – Vorbereitung – 1.-4. Brokat – Klopfen – Die liebevoll heilende Schildkröte – Dankesübung <i>Die Reihenfolge breche ich ein wenig auf, da ich nicht gut einschätzen kann, wie lange wir für die Form benötigen. Da zuletzt jedoch noch Zeit übrig ist, kann ich die Schildkröte noch als Abschlussübung im Sitz machen.</i>
4	<ul style="list-style-type: none"> – Klopfübungen – Breiter Stand/ Pferdschritt – Lws-Atmung – 5. Brokat – <i>Im Sitz (inspiriert von Lisa): Klangschale im Sitz herum geben, dabei kleine theoretische Einführung zum unteren Dantian:</i> <ul style="list-style-type: none"> – Dantian = Energiespeicher – grobe Beckenanatomie – Ball im Becken (in Transversaler Ebene) kreisen lassen – so wie zuvor in der Klangschale – Vorbereitung – 1.-5. Brokat – Klopfen & Dankesübung – <i>Insgesamt werde ich immer entspannter und flexibler, was den Ablauf anbelangt. Wenn ich die erste Stunde sogar noch morgens einmal genau nach Plan durchgeführt habe, überlege ich mir zwar jeweils nochmals genau, was ich vorhabe, reagiere aber schon spontaner und kann so das Zeitmanagement gut anpassen.</i>

	<p><i>Bereits beim Überdenken kommen mir außerdem plötzlich viele Ideen, die thematisch zu der jeweiligen Stunde dann (doch!?) besser passen könnten.</i> <i>Ich bin im Fluss!</i></p>
5	<ul style="list-style-type: none"> – Klopfübungen – 3. Chanmi-Bewegung – Nierenschritt auf der Stelle – 6. Brokat – (Schnell-)Durchlauf: 1.-6. Brokat <i>Heute bin ich sogar zu „schnell“ und übe für den besseren Fluss noch die Brokate 1-6 jeweils nur einmal (ggfs. zu jeder Seite), dafür in 2 Durchgängen. So werden die Übergänge klarer und besser verinnerlicht.</i> – Klopfen & Dankesübung
6	<ul style="list-style-type: none"> – Vorbereitung mit Schwerpunkt im Bereich der Schulterregion – Teetassen-Übung (aus dem TaiChi) – 4. Brokat (in einer anderen Variante aus dem Wudang, bei der ebenfalls die Schultergegend gut durchgearbeitet und dadurch entspannt wird) – <i>Der Schwerpunkt auf die Schulterübungen kommt heute zustande, weil eine Teilnehmerin über Nackenverspannungen klagt und fragt, welche Übungen hierbei hilfreich seien.</i> – Schüttelübung – Vorbereitungsübungen – 1.-6. Brokat – Klopfen & Dankesübung
7	<ul style="list-style-type: none"> – [Vorbereitungsübungen] – [Stand & Korrektur] – [(Übergang) Tiefer Stand + Korrektur] – <i>Der Einstieg läuft heute ganz anders ab als geplant: Anstelle der Vorbereitung hatte ich mich schon vorab für Meridiandehnungen entschieden. Als dann aber eine Teilnehmerin vor den Kurs zu mir kommt und von Schulterbeschwerden berichtet, variiere ich wieder und wir üben stattdessen die Klopfübungen.</i> – <i>Danach folgt der Bambus im Wind, eine angenehme Standübung.</i> – <i>Den Tiefen Stand erarbeiten wir wie geplant, jedoch ohne lange Korrektur.</i> – Wiederholung 2. Brokat – 7. Brokat – Die liebevoll heilende Schildkröte – Fußmassage – <i>Beide entspannenden Übungen füge ich heute spontan ein. Gerade nach den beiden heutigen recht körperlichen Brokaten, scheint mir ein kleines Verwöhnprogramm im Sitzen genau das Richtige.</i> – Klopfen & Dankesübung

8	<ul style="list-style-type: none"> – [Klopfübungen] – <i>Heute üben wir anstelle der Klopfübungen dann die Meridiandehnungen, die für das letzte Mal geplant waren.</i> – [Bambus] – <i>Auch der Bambus war beim letzten Mal bereits Thema, so dass ich mich heute entschieße, ein wenig den Stand mit entsprechenden Gleichgewichtsübungen, vor allem über das Schwingen jeweils eines Beines, zu stabilisieren. Diese Übung bannt immer deutlich die Konzentration und fördert spielerisch die Koordination.</i> – Vorbereitung – 1.-7. Brokat – Klopfen, Ausstreichen, Qi-Mantel – <i>Ich ergänze den Abschluss heute um eine ausführliche Abschlussmassage, mit dem Hinweis, das Qi an den Fingern nicht zu vergeuden, sondern in Gesicht und Körper einzubringen.</i> – Dankesübung
9	<ul style="list-style-type: none"> – Vorbereitungsübungen – [4. Wudang-Brokat] – <i>Den 4. Brokat in anderer Variante lasse ich weg, um mehr Zeit zu haben, in Ruhe die 8 Brokate durchzuführen.</i> – Vorbereitung – [1.-8. Brokat] – <i>Während ich plane, alle 8 Brokate zu üben, fällt mir beim Üben auf, wie schwer sich manche Teilnehmer noch mit dem 2. und 7. Brokat tun. Die Schritte zu den Seiten sorgen noch immer für Verwirrung. Ich entscheide mich dafür, nach dem 2. Brokat den 7. anzuschließen. Wir üben außerdem den Tiefen Stand und den 5. Brokat.</i> – [Übergänge] – Klopfen & Dankesübung
10	<ul style="list-style-type: none"> – [Meridiandehnungen] – Klopfübungen – <i>Tatsächlich erfolgt heute der Einstieg nur über die Klopfübungen, um die 8 Brokate heute eben doch von 1 bis 8 üben zu können.</i> – Vorbereitung – 1.-8. Brokat – Klopfen, Ausstreichen oder [Schildkröte?!] – <i>Anstelle der Schildkröte legen wir gemeinsam noch einen vorweihnachtlichen Qi-Mantel an und belohnen uns mit einer Fußmassage.</i> – Dankesübung

⁷ Im Stand ausgeführte schwingende Übungen, bei denen jeweils ein Bein zunächst vor und zurück, dann diagonal und schließlich um den Körper herum geschwungen wird.

⁸ Bei der Wirbelsäulenatmung werden bei der Ausatmung Kinn und Steißbein einander angenähert, während man die Unterarme vor dem Körper zusammen bringt. Bei der Einatmung hingegen öffnet man die Arme zu den Seiten und weitet den Brustkorb; die Wirbelsäule wird gestreckt.

4. Persönliche Entwicklung

Von Mal zu Mal wurde ich souveräner und war weniger nervös, was mich heute erwarten würde. Auch die Tatsache, dass mir nach und nach alle Teilnehmer vertrauter wurden, gab mir eine gewisse Sicherheit. Ich erhielt viel positives Feedback und fühlte mich dadurch selbst beim Unterrichten gleich wohler. Ich versuchte, auf die Teilnehmer einzugehen und herauszufinden, was gerade am besten in den Ablauf passt. Dabei änderte sich dann in der Praxis oft der zuvor abgewandelte theoretische Plan für die Stunde nochmals.

Zum Beispiel, als eine Teilnehmerin mich vor der Stunde ansprach, sie könne heute ihre Schulter nicht so recht bewegen; alles was dehnt, täte ihr nicht gut. So wurde aus den angesetzten Meridiandehnungen, bei denen die Arme zum Teil recht weit nach oben und oder hinten gestreckt werden, dann spontan doch die Klopfübungen.

V. Fazit & Ausblick

1. Der letzte Kurs

Auch im Nachhinein habe ich meinen ersten Kurs gut und zufrieden stellend abschließen können. Wenngleich ich mich aufgrund der Umstände zunächst schlecht bis gar nicht vorbereitet fühlte, so konnte ich von Stunde zu Stunde lockerer werden. Mir fielen immer mehr Übungen ein, die dem Moment entsprachen. Und oft waren das Übungen, die mich selbst überraschten und die ich zuvor nicht oder nicht exakt an der jeweiligen Stelle in meinem zeitlichen Ablauf vorgesehen hatte.

Aber mein vor dem Kurs erstelltes Konzept gab mir Halt und ich fühlte mich sicher, wenn ich mich vor bzw. mit in die Gruppe stellte.

Da der Raum bisher groß genug ist, ist es sehr gut möglich im Kreis stehend oder sitzend zu üben. Nur zum besseren Abschauen der Übungen drehte ich mich bei Bedarf dann frontal oder besser gesagt mit dem Rücken zur Gruppe. Die Kreisform sorgt zusätzlich dafür, dass ich mich wohl fühle und die Stimmung der Gruppe besser wahrnehmen kann.

Natürlich gibt es noch einiges zu üben und zu lernen, aber der Anfang ist getan!

Fünf der TeilnehmerInnen haben sich sogar für den Folgekurs angemeldet, was mich sehr gefreut hat und mich dahin gehend bestätigt hat, dass der Kurs oder vielmehr die Art, wie ich Qigong in dem Moment vermittelt habe nicht die schlechteste war.

Ich finde es noch schwierig, eine gute Auswahl an Übungen zu finden, die innerhalb der zehn Termine als Inhalte dienen können. Natürlich ist es utopisch, zu denken oder zu behaupten, nach zehn Terminen beherrschen jetzt alle KursteilnehmerInnen die 8 Brokate. Das würde ich von mir nicht mal vollends sagen. Mein Ansatz ist es aber schon, alle, in diesem Falle also acht, Übungen innerhalb der zehn Termine einmal zu üben. Das ist aber wohl eher meine Idee und wird sich auf lange Sicht noch eher in Richtung eines „offeneren“ Übens entwickeln.

2. Der neue Kurs

Bereits im neuen Kurs, den ich am 17. Januar gestartet habe, habe ich gewisse Dinge schon bei der Planung anders gemacht. Wieder habe ich ein Konzept erstellt und stichpunktartig die geplanten Inhalte vermerkt.

Da ich selber zur Zeit sehr gerne und wenn möglich jeden Morgen die Dantianübungen übe, hatte ich bereits im Dezember angekündigt, diese erdenden Übungen auch im neuen Kurs einzuflechten. Offiziell läuft er zwar wieder unter „Die 8 Brokate“, aber bereits in meiner theoretischen Planung und auch beim ersten Termin konnte ich schon den Beginn der Dantianübungen einbauen. Ich versuche jetzt diese Übungen als eher ruhige Elemente anzuwenden, um mit den TeilnehmerInnen gut ins Spüren zu kommen und die Mitte zu stärken. Die 8 Brokate werden eher als körperliche Übungen auftauchen. So möchte ich gezielter Yin- und Yang-Anteile einbringen. Außerdem möchte ich mich gern, wie unter V.1. bereits erwähnt von der doch etwas starren Struktur und dem Druck, bis zum letzten Termin alle Übungen „erledigt“ zu haben, lösen.

Nun bin ich gespannt, wie der aktuelle Kurs sich entwickelt. Der Einstieg ist geglückt und ich freue mich auf alle weiteren Qigong-Stunden mit meinen TeilnehmerInnen!

3. Weitere Kurse

Wenn der Januar-Kurs im März endet, werde ich eine kleine Pause einlegen und es auch davon abhängig machen, wie das Interesse an einem Folge-Kurs in der Gruppe ist. Bei diesem (zweiten) Mal war zunächst gar nicht klar, ob genug TeilnehmerInnen zusammen kommen, so dass sich der Kurs, abzüglich der Unkosten überhaupt rechnet. Und siehe da: Es kamen in der Woche vor dem Kursstart dann doch noch drei Interessenten dazu, die sich direkt anmeldeten.

Ich lasse mich einfach weiterhin überraschen, was auf mich zukommt. Denn diese Einstellung hat mir bisher gut getan und so ergibt sich offenbar der Rest beinahe wie von selbst. Mir tut es gut, in der Gruppe zu üben und ich bin froh und ein wenig stolz, die Herausforderung angenommen zu haben.

Und sogar meine ursprüngliche Intention, weshalb ich zum Qigongweg kam, ist schon jetzt erfüllt: Ich wollte unter anderem meinen Patienten Hilfe zur Selbsthilfe in Form von Qigong-Üben anbieten, um dadurch meine Behandlung weiterzuführen und noch zu ergänzen.