

Ausbildungsjahrgang 2004/ 2005

# Abschlussarbeit der Ausbildung Qigong mit Kindern

Spiel-Räume für mehr Lebensenergie



Von:



Ingrid Beubl  
Gammelsdorfer Str. 14  
84079 Bruckberg

# Abschlussarbeit der Ausbildung Qigong mit Kindern

Ausbildungsjahrgang 2004/ 2005

Von:  
Ingrid Beubl  
Gammelsdorfer Str. 14  
84079 Bruckberg

Vorgelegt:  
Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft  
Dr. Zuzana Šebkova – Thaller  
In der Hölle 4  
91801 Markt Berolzheim

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Wie ich zu Qi-Gong kam
2. Einleitung
3. Kontaktaufnahme
  - 3.1 Kontaktaufnahme zu den Kollegen
  - 3.2 Kontaktaufnahme zu den Kindern
4. Rahmenbedingungen
  - 4.1 Ort
  - 4.2 Zeitraum
  - 4.3 Gruppengröße und –struktur
5. Ablauf des Qi-Gongunterrichts
6. Zyklus „Die Ritter“
  - 6.1 Übungen zu den zehn oberen Diener
  - 6.2 Übungen der zehn unteren Diener
  - 6.3 Weitere Übung für die oberen zehn Diener
  - 6.4 Weitere Übung für die unteren zehn Diener
  - 6.5 Die Zerreißprobe
  - 6.6 Herakles – Den Himmel tragen
  - 6.7 Die Reiterübung und Zauberfaust
  - 6.8 Wie die Sonne strahlen
  - 6.9 Die Sammlung
  - 6.10 Der Dank
7. Meine eigene Sammlung
8. Reflexion

Anhang

Literaturverzeichnis



## 1. WIE ICH ZU QIGONG KAM

Seit 1980 habe ich die Übungsleiterausbildung Turnen und Sonderausbildung Kinderturnen erworben.

In meiner Arbeitsstätte Kindergarten hat der Sportverein und Kindergarten eine Kooperation geschlossen und wir dürfen in der Betreuungszeit die Schulturnhalle benutzen.

Somit kann ich jede Woche mit ca. 25 Kindern im Alter von 3-6 Jahren die Freude am Sport vermitteln.

Wenn die Kinder ausgepowert sind habe ich schon immer die Zeit genützt und kleine Fingerspiele oder Entspannungsgeschichten angeführt.

Alles soweit so gut.

Ich habe oft Fortbildungen besucht und verschiedene Entspannungsmethoden gelernt, die mir sehr gut gefallen haben.

Als mein Chef aber eine Fortbildung in Kinder Qi-Gong in unserem Pfarrheim organisierte und ich neugierig war, ging ich natürlich hin.

Viele interessierte Eltern, Erzieherinnen waren anwesend.

Mein Chef selbst Qi-Gong Kurslehrer und zwei Dozentinnen hatten den Nachmittag professionell geleitet. Übungen zum Mitmachen, Bücher, CD und jede Menge Ideen begeisterten mich.

Ich war ganz fasziniert von dieser Form, Kindern Geschichten zu erzählen, sofort aktiv mitzuspielen und sie dabei zu kräftigen oder zu entspannen.

Von da an dachte ich, da muß ich mich genauer dafür interessieren und besorgte mir die Daten für eine Ausbildung.

Nach einigen Überlegungen wollte ich unbedingt nach Treuchtlingen fahren und am Kurs teilnehmen. Ich bin für alles Neue gut zu haben und war fasziniert von dieser harmonischen Gruppe. Zuzana Šebkova-Thaller hat mich in eine andere Welt verzaubert.

Ich wußte sofort da will ich weitermachen.

Da mein gesundheitlicher Zustand nicht gerade am Besten war, spürte ich wie gut es mir tat: Endlich Zeit für mich allein, und wohltuend zugleich.

Ca. alle vier Wochen treffen wir uns und lassen uns von neuen Ideen – Übungen und Meridianlehre begeistern und überzeugen. Aufgetankt und voller Tatendrang fahre ich wieder nach Hause.

Ich versuche so oft es geht die Übungen auch mit den Kindern durchzuführen, um erfahren zu können wie sie auf diese für sie neue Übungen reagieren.

Zuhause kann ich es mit meinen Enkelkindern 4 und 6 Jahren üben, bei denen es mit großer Freude angenommen wird. (Ein tolles Erlebnis z.B. Antonia 4 Jahre war zu Besuch. Sie legt sich auf das Sofa und sagt, Oma kocht wieder das Brot auf meinen Buckel.

Ich freue mich, dass ich die Ausbildung besuche und hoffe, ich bin selber bald Kursleiterin.

## 2. EINLEITUNG

Der Einstieg in Qigong in unserem Kindergarten war nicht unbekannt, da wir in unserer Einrichtung schon bei einem Kurs („Qigong mit Kinder“) mit der Kursleiterin Gudrun Seitz-Heyl hospitieren durften.

Unser Kindergartenteam hatte bereits einen Einblick bekommen, nachdem wir alle an einer Fortbildung mit guten, bekannten Referenten, wie Karl Schwanner (Qigong-Ausbilder), Gudrun Seitz-Heyl und Christine Klinger-Böhm (Kursleiterinnen) teilgenommen haben.

## 3. KONTAKTAUFNAHME

### 3.1 Kontaktaufnahme zu den Kollegen

Die Kindergartenleitung und alle Kolleginnen besprachen im Plenum wie, wo und wann wir in unserer Einrichtung „Qigong für Kinder“ anbieten könnten.

Wir einigten uns unter Berücksichtigung des Wochenplanes, einmal die Woche, jeweils Dienstags, in der Zeit zwischen Brotzeit und Freispiel im Garten (10.30 bis 12.00 Uhr), im Traumland oder Nebenzimmer der Käferlgruppe zu üben.

### 3.2 Kontaktaufnahme zu den Kindern

Im Morgenkreis übte ich mit den Kindern unserer Gruppe leichte Übungen zum Kennenlernen, wie z.B. *den Klang hören und spüren*, *Gesicht waschen*, *Klopfübungen*, *Sonne im Bauch verreiben*, *der Adler stürzt sich auf die Beute*, *die Brille aufsetzen* und ähnliche kurze Übungen, die die Begeisterung der Kinder weckte.

Sie bekamen nach und nach ein Gefühl für Stille, Koordination, sowie Aggressionen abbauen.

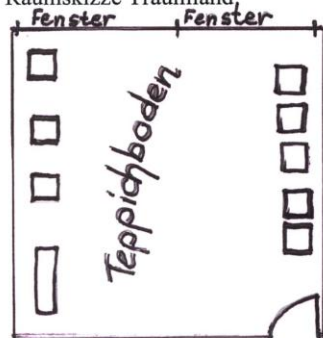
Nach einigen Grundlagen und Kursen, die ich brauchte, um Übungszyklen selbstbewußt vermitteln zu können, machte es mir und den Kindern großen Spaß, zu üben.

## 4. RAHMENBEDINGUNGEN

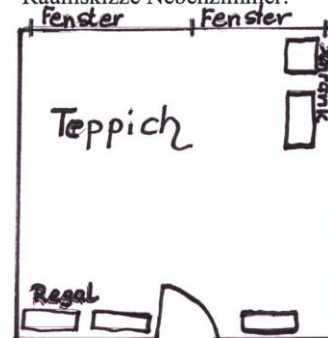
### 4.1 Ort

Der Qigongunterricht findet im Traumland des Kindergartens oder Nebenzimmer der Käferlgruppe statt. Beide Räume sind mit Teppichboden ausgelegt. Dort ist es angenehm, mit den Kindern zu üben. Das Traumland ist im unteren Stockwerk des Kindergartens und daher sehr ruhig. Die Räume beinhalten Sitzkissen und eine ansprechend gestaltete Raumdekoration.

Raumskizze Traumland;



Raumskizze Nebenzimmer:



## 4.2 Zeitraum

Die Übungsstunde findet einmal wöchentlich am Dienstag statt. Eine Übungsstunde beträgt ca. 30 bis 45 Minuten, wobei die Übungszeit je nach Befindlichkeit der Gruppe variieren kann. Die erste Gruppe übt von 10.30 bis 11.15 Uhr, die zweite Gruppe von 11.15 bis 12.00 Uhr. Die Kinder werden von mir in ihren Gruppen abgeholt und wieder zurückgebracht.

## 4.3 Gruppengröße und -struktur

Aufgrund des großen Interesses entstanden zwei Kindergruppen, mit jeweils 10 bis 15 Kindern, im Alter von 4 bis 6 Jahren. Das Interesse für die Übungen ist bei Mädchen mehr vorhanden als bei den Jungen.

## 5. ABLAUF DES QIGONGUNTERRICHTS

Die Vorbereitungen zum Ablauf der Übungsstunde sind jedes Mal gleich, so dass sich für die Kinder daraus ein Ritual ergibt, das ihnen Sicherheit gibt.

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| 1. Abholen in der jeweiligen Gruppe                | - Einsammeln der Kinder      |
| 2. Schuhe ausziehen und an die Zimmerseite stellen | - Umgebung vorbereiten       |
| 3. Sitzkreis bilden                                | - Ankommen                   |
| 4. Begrüßung mit Namen                             | - jedes Kind wertschätzen    |
| 5. Mitte gestalten                                 | - Sammlung, Mitte finden     |
| 6. Ton hören                                       | - Aufmerksamkeit wecken      |
| 7. Zyklus erarbeiten                               | - Geschichte erleben, üben   |
| 8. Abschließen ( Dank)                             | - Energie einsammeln         |
| 9. Aufräumen der gestalteten Mitte                 | - gemeinsam Raum ordnen      |
| 10. Schuhe anziehen                                | - in den Alltag zurückkehren |
| 11. Zurückbringen in die jeweilige Gruppe          | - Auflösung der Übungsgruppe |

Variierende Übungsinhalte waren:

- |                  |  |
|------------------|--|
| Begrüßung:       | * Vorstellung der Namen durch Ballzuwurf<br>* Lied: „Wir sitzen im Kreis...“<br>* Klopfübung   |
| Mitte gestalten: | * je nach Zyklus passende Utensilien bereitstellen<br>* Tücher<br>* Blumen   |
| Zyklus:          | * die Ritter in drei Einheiten aufgeteilt:<br>- aufstehen und hinsetzen mit den Fingern<br>- aufstehen und hinsetzen mit den Zehen<br>- Finger im Grundgelenk beugen und strecken<br><br>- das Schild putzen ( kreisen aus dem Sprunggelenk)<br>- die Zerreißprobe<br>- den Himmel tragen<br><br>- Reiten<br>- Zauberfaust<br>- wie die Sonne strahlen |



## 6. ZYKLUS: DIE RITTER



Nachdem heuer in unserer Stadt wieder die Landshuter Hochzeit gefeiert wird und wir dieses Ereignis als Sommerfest-Thema ausgewählt haben, stellen wir einen guten Bezug zu dieser Geschichte her.

Es wird den Kindern viel von früheren Festen, Rittern und Burgfräuleins erzählt. Gerade deshalb habe ich diesen Qigong-Zyklus gewählt. Den Text aus dem Buch „Wurm im Apfel“<sup>1</sup> habe ich mit eigenen Worten erzählt, um es den jüngeren Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren verständlicher zu machen.

### 6.1 Übungen für die zehn oberen Diener

„Bevor die Ritter zu arbeiten anfangen, müssen sie einiges lernen und zwar:  
*aufstehen – hinsetzen, aufstehen – hinsetzen, noch drei bis vier Mal wiederholen, die Hand zur Faust schließen und die Fingerspitzen zum Himmel richten.*“

Diese Übung regt alle kurzen Meridiane an: Herz, Lunge, Kreislauf, Dreifacher Erwärmer, Dünndarm, Dickdarm.

Wandlungsphasen: Feuer und Metall – Sommer und Herbst



<sup>1</sup> „Die Ritter“ aus: Der Wurm im Apfel, Zuzana Šebkova – Thaller

## 6.2 Übungen für die zehn unteren Diener

„Jetzt üben es noch unsere Zehen und zwar:

*hochziehen – hinsetzen, hochziehen – hinsetzen, noch drei bis vier Mal wiederholen.*

*Wir stellen uns vor, wir ziehen die Zehen mit einem Faden hoch.*

Es geht zwar schwieriger, aber bald haben wir es geschafft.“

Diese Übungen sind für die Finger- und Zehenfertigkeit wichtig.

## 6.3 Weitere Übung für die oberen zehn Diener

„Nun begrüßen sich alle. Die Hände drehen sich nach außen und jeder Finger beugt sich tief im Handgelenk und streckt sich wieder. Der Mittelfinger beugt sich tief und sagt: „Guten Tag!“, ebenso der Zeigefinger, der Ringfinger und der Kleine Finger. Nur der Daumen ist ganz neugierig und schaut rundherum. Er dreht sich drei Mal links und drei Mal rechts herum. Jetzt dürfen **alle Finger** umschauen und sich drei Mal nach rechts und links drehen.“

Anmerkung: Bei der Übung konnte ich nach Wiederholungen eine Verbesserung der Fingerfertigkeit feststellen. Bei Sven ( 5 Jahre), der links etwas in seiner Bewegung eingeschränkt ist, merkte man es spürbar.

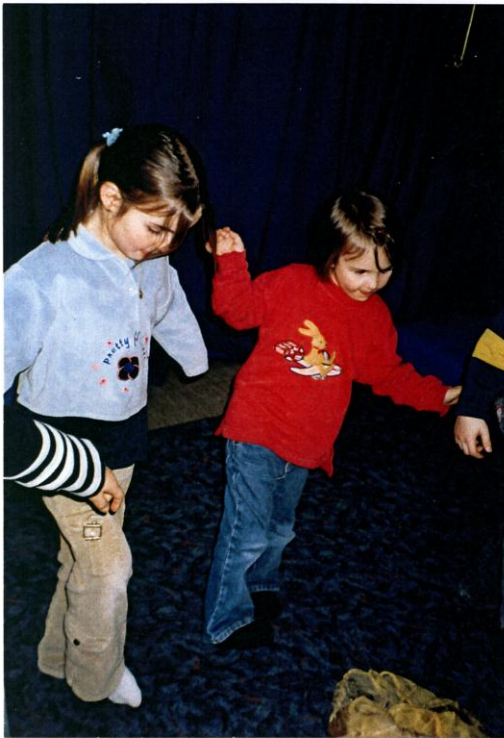




#### 6.4 Weitere Übungen für die unteren zehn Diener

„Damit alles schön glänzt, bevor die Ritter ihre Rüstung anziehen, müssen sie ihr Schild putzen und polieren. *Rechten Fuß heben und im Sprunggelenk kreisen, dann den linken Fuß heben und kreisen. Damit es ganz fest geputzt ist, wechseln wir nochmal unsere Beine.*“

Dabei werden alle Meridiane, die am Sprunggelenk vorbeiführen, aktiviert: Die drei Yin-Meridiane, Nieren-, Milz-, Lebermeridian und die drei Yang-Meridiane Magen, Galle, Blase. Wandlungsphasen: Wasser, Erde, Holz – Winter, Spätsommer, Frühling. Ein Ausgleich findet statt – aktivieren und verteilen – Yin- und Yang-Ausgleich.



Diese Übung klappt sehr gut und alle machen begeistert mit.

### 6.5 Die Zerreißprobe

„Jetzt stehen die Ritter sehr stolz da. Die Diener wollen sie ganz fest zur Seite ziehen, das heißt die Zerreißprobe. *Wir stehen wie immer schulterbreit, heben die Arme seitlich hoch bis zu den Schultern und stellen uns vor, dass wir an den Mittelfingern angebunden sind, die anderen Finger beugen wir jetzt. Die Diener ziehen jetzt an unserem Mittelfinger, so dass sie ganz lang werden. Endlich lassen wir die Arme los und entspannen. Ebenso geht es mit dem Ringfinger, Zeigefinger, Kleiner Finger und Daumen. Sie haben alle die ganz harte Probe bestanden.*“

Diese Übung ist für unsere Kinder eine echte Herausforderung, durchzuhalten und stark zu sein. Es fördert die Konzentration und Ausdauer. So lange es ihnen möglich ist, den Zug zu spüren, halten sie die Finger oben.

Lunge 1: Brustkorb dehnen

Element Metall - Herbst

### 6.6 Herakles - Den Himmel tragen

„Die mittelalterlichen Ritter wollen so stark sein, wie ganz früher die Helden. Sie waren so riesengroß, dass sie das Himmelsgewölbe getragen haben. *Wir stellen uns ganz entspannt hin, bilden vor unserem Körper eine Schale, heben sie etwas hoch und drehen sie um, so dass die Finger nach unten zeigen. Wir verbinden unsere Finger, dass sie fest zusammen sind. Mit dem Einatmen ziehen wir die Arme vor dem Körper hoch, bis über den Kopf, drehen die Hände, so dass die Handflächen nach oben schauen. Jetzt stützen wir ganz fest den Himmel und sinken dabei etwas in die Knie. Geschafft!*

*Wir öffnen die Hände und lassen unsere Arme seitlich wieder sinken, bis sie ganz unten sind. Damit wir den Himmel gut stützen können, müssen wir es noch ein paar Mal wiederholen.*“



Diese Übung dient dem Ausgleich zwischen Yin und Yang und die Verwurzelung mit dem Boden ist gut zu erkennen, wir spüren Himmel und Erde.  
Von Mädchen wird die Übung genauso begeistert angenommen, wie von Jungen. Sie gibt ihnen Kraft und Selbstbewußtsein.

### 6.7 Die Reiterübung und Zauberfaust

Diese beiden Übungen wurden in diesen Zyklus aufgenommen, um mehr Aktivität und Motivation ins Spiel zu bringen.

„Jetzt wollen die Ritter aber endlich mal aufs Pferd aufsteigen und reiten. Sie haben ihre Lanzen dabei und wollen sich für die Ritterspiele vorbereiten. Die Ritter müssen aufs Pferd aufsteigen, sie werden beim Reiten durchgeschüttelt, schnalzen mit der Zunge und bewegen sich ein Paar Runden vorwärts. Im Wettkampf wollen sie beim Ringelstechen ihren Ring treffen. Dazu brauchen sie ihre Zauberfaust. *Hand eindrehen, zurückziehen zur Hüfte, drehen mit einem lauten „Ha“-Schreien vorstoßen. Die Hand lösen, in den Spiegel schauen und tief zu Boden drücken.*“

Für alle Kinder ist reiten und schießen etwas typisches für Ritter und wird darum mit vollem Einsatz gespielt. Die überschüssige Kraft wird abgebaut, es wirkt befreiend und sie sind wieder aufnahmefähig für Neues.

### 6.8 Wie die Sonne strahlen

„Wir sitzen jetzt und wollen sehen, was die Burgfräulein eingeübt haben. Sie können strahlen wie die Sonne. Das möchten aber die Ritter auch lernen und deshalb üben wir alle gemeinsam. *Wir schließen unsere Augen und schauen in unser Herz hinein. Wir sehen, dass unser Herz lächelt, denn wir sind alle kleine Sonnen. Wir breiten dieses Lächeln aus und sind fröhlich. Wir öffnen unsere Augen, lächeln und strahlen uns einander an.*“

Die Kinder spüren die Wärme der Sonne und sind locker, losgelöst und entspannt. Sie sind fröhlich und bringen ihre Begeisterung durch Worte zum Ausdruck. Dies gibt mir die Bestätigung, dass es den Kindern gut tut, Neue Kraft und Energie geschöpft haben.





### 6.9 Die Sammlung

„Jetzt ist die Geschichte zu Ende. *Wir sammeln sie mit unseren Händen in unseren Bauch ein, legen die Hände übereinander und verreiben sie mit größer werdenden Kreisen nach Außen und vier kleiner werdenden Kreisen nach Innen.*“

Die Kinder können ihre Energie einsammeln und verdichten.



### 6.10 Der Dank

Wir geben uns die Hände, lächeln uns zu, strahlen wie die Sonne und sagen Danke, dass ihr alle so schön mitgemacht habt.

## 7. MEINE EIGENE SAMMLUNG

Es ist mir sehr wichtig, dass ich mich vor jedem Zyklus, den ich mit den Kindern übe, mich selber in Einklang bringe.

Dazu helfen mir einige Bilder:

- Ich stehe fest verwurzelt mit beiden Beinen auf dem Boden. Da ich zu hohem Blutdruck neige, schicke ich tiefe Wurzeln in die Erde.

7/10 des Gewichtes verlagere ich auf die Fersen, 3/10 des Gewichtes auf den Vorderfuß, Knie sind wie Kugellager, durchdrücken und lockerlassen.

- Ich richte meinen Kopf – Baihui zum Himmel und ziehe mich wie an einem silbernen Faden hoch. So stelle ich die Verbindung zum Himmel her.

- Ich fühle mich wohl in meiner Mitte ( mittleres Dantian)

- Ich entspanne meine Schultern, indem ich sie hochziehe und fallen lasse.

- Ich öffne die Ellbogen leicht nach außen, so dass unter den Achselhöhlen einer kleiner Wattebausch Platz hätte.

- Die Finger sind locker und fühlig, als spüre man Tautropfen an den Fingerspitzen.

- Ich hole den frischen Atem von meinem Lieblingsort, atme in meinen Bauch und lasse so den Atem fließen. So spüre ich mein inneres Lächeln.

**Die Chinesen sagen:**

**Die Aufmerksamkeit schafft Wirklichkeit**

Erst die Ruhe in Bewegung bringen,  
den Atem regulieren,  
das Herz beruhigen.  
Die Sinne nach innen richten,  
sich selbst zulächeln,  
dann sehen wir die Welt und uns selbst  
im ursprünglichen Licht.

Liane U. Schoefer-Happ



## 8. REFLEXION

Meine Beobachtung während des Zyklus „Die Ritter“ war:

- Die Kinder von vier bis sechs Jahren freuen sich, wenn sie eine Qi-Gong-Geschichte mitspielen dürfen.
- Sie warten gespannt, wie die Geschichte beim nächsten Mal weitergeht.
- Sie wissen noch den genauen Ablauf der letzten Stunde.
- Sie können die Ruhe und Harmonie genießen.
- Die Kinder können sich mit der Geschichte identifizieren und sind von Anfang bis Ende gut konzentriert.

Bei einigen Kindern stelle ich fest:

- Jony, ein fünfjähriger Junge, hat wenig Ausdauer und will sich zwischendurch hinsetzen. Nachdem ich ihm dies ermögliche, macht er kurz darauf wieder mit.
- Nikolaj, sechs Jahre, fragt: „Darf ich heute nur zuschauen?“ Ich erlaube es ihm und gebe ihm einen Platz. Nachdem die Klangschale verklungen ist, sagt er: „Ich will doch mitmachen!“
- Drei Kinder der Kätzchengruppe, die im Kindergartenalltag wenig miteinander spielen, üben in Qi-Gong, als wären sie die besten Freunde.
- Die Kinder erzählen die Geschichte anschließend den Fräuleins, so dass auch sie neugierig werden und mitüben.
- Die Kinder werden im Umgang allmählich liebevoller zueinander.
- Sie basteln Gegenstände von der Mittegestaltung nach, damit sie es zu Hause auch haben, z.B. Ritter aus Korken und Muscheln, Tiere aus Pappmache, Friedenspfeife und Tomahawk.
- Die Lieblingsübungen der einzelnen Kinder kann man gut beobachten, da sie ganz intensiv mitüben.
- Durch neue Bilder erkennen sie selber, wie die Übung noch harmonischer wird.
- Manche Kinder wünschen sich zum Abschluß ihre persönliche Lieblingsübung.

**Der derzeitige Praktikant** in unserer Einrichtung darf bei den einzelnen Beschäftigungen jeweils hospitieren.

Er war bei meiner Kinder Qigongstunde dabei und erinnerte sich sofort, das er als Kind einmal "so was" gemacht hat. Felix fand diese Übungen so faszinierend, das er seinen Beitrag für die Schule "Qi-Gong im Kindergarten" schreiben wird.

Es gab mir wiederum eine Bestätigung das es bei ihm gut angekommen ist.

**Die Kolleginnen** nehmen die Eindrücke und Wünsche der Kinder in ihren Gruppen auf und stellen Material zum Basteln und Malen bereit. Die Vertiefung der jeweiligen Geschichte geht in den Kindern weiter.

**Ich selber** spüre immer mehr die Energie, den Fluß, das kribbeln in meinen Händen, ein schönes Gefühl, Wärme und Kraft.

Ich will mich noch viel mit Qi-Gong beschäftigen damit mir manche Unklarheiten noch verständlicher werden. Das gelernte üben und neues dazulernen.

Für Einzelstunden bei Christine die für mich in erreichbarer Nähe ist, werde ich mich bemühen. Sie strahlt für mich die entsprechende Ruhe aus.

## **ANHANG**

**A 1: Kurze Aufzeichnung des Zyklus**

**A 2: Zeichnungen der Kinder**

**A 3: Kommentar zu den Bildern**

## **LITERATURVERZEICHNIS**

**Text: „Die Ritter“ aus: „Wurm im Apfel“ von Zuzana Šebkova – Thaller**

**Titelbild von: „Die Fünf Elemente im Leben von Kindern“ von Karin Kalbantner-Wernicke**

**Grundsatz aus: „Besser hören und sehen mit Qi-Gong“ von Liane U. Schoefer-Happ**



# Die Ritter

Aufstehen



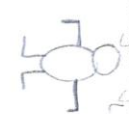
Hinsetzen



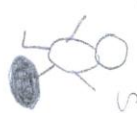
Abstellen - Hochziehen



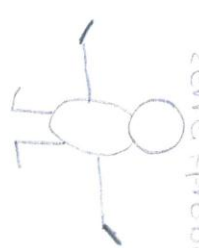
Finger - Grundge -



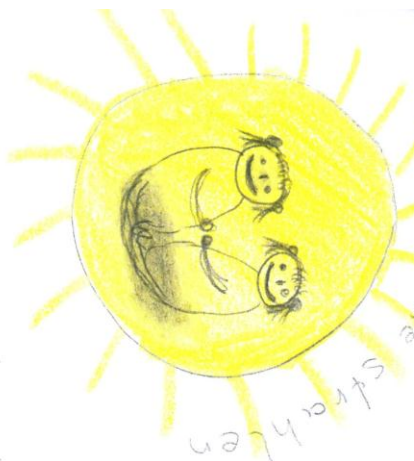
Schild putzen



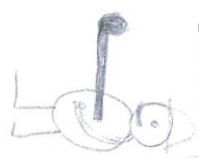
Zweite Probe



Wie die Sonne strahlen



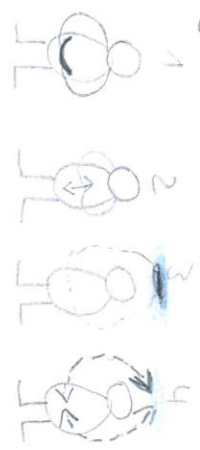
Zauberfaust



reiten

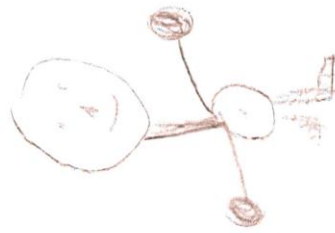
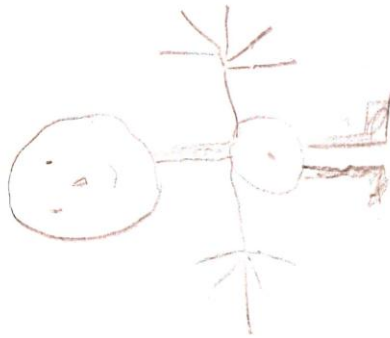


Den Himmel stützen



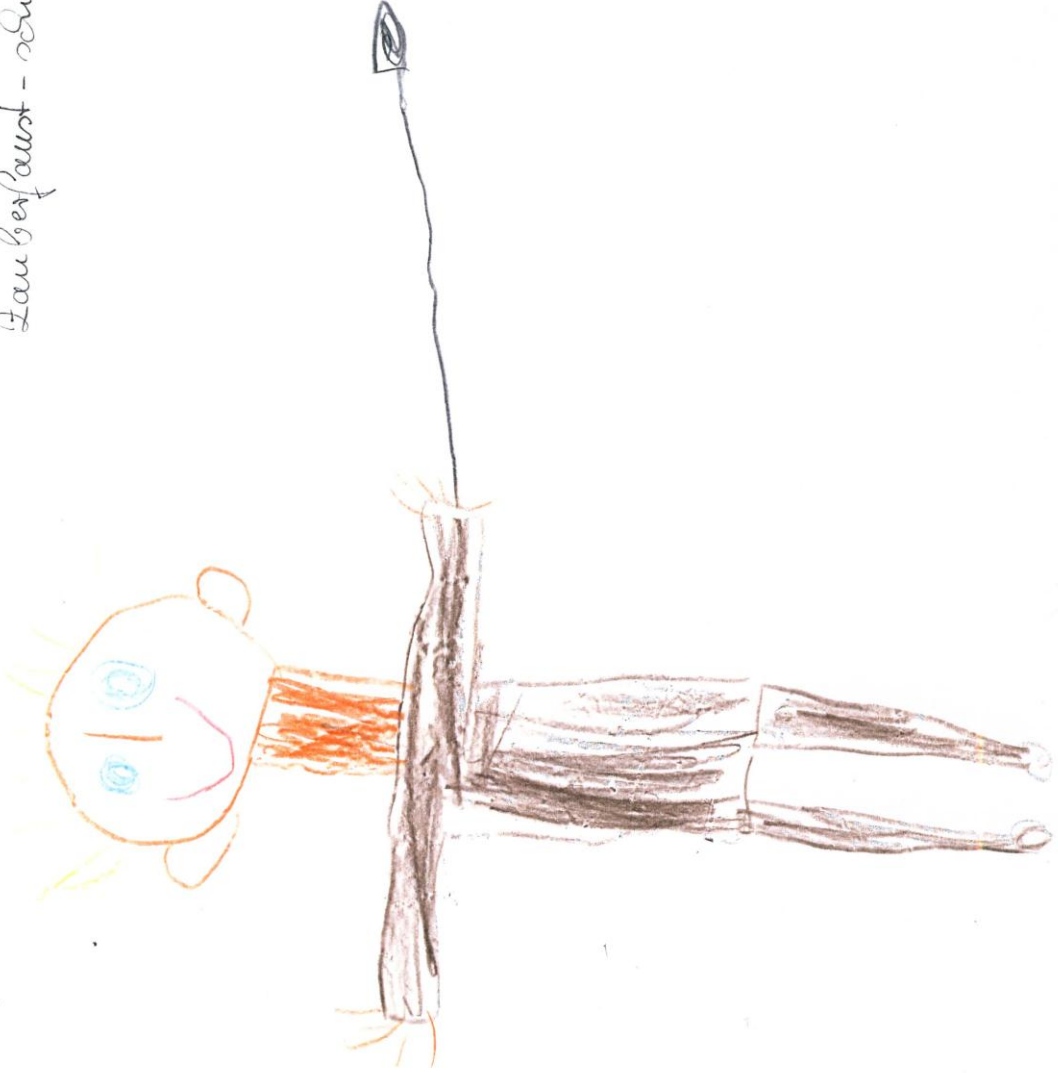
JONAS PAUL 5 Jahre

Aufstehen u. Hinsetzen



MICHAEL BAUER 6 Jahre

Wir gefällt am Besten die  
Zauberfaust - Rieper.



Jenny hat das Reiten am Besten gefallen:

5 1/2 Jahre





Am 14. 5

Jahre- bis gefällt am besten: Reiten

