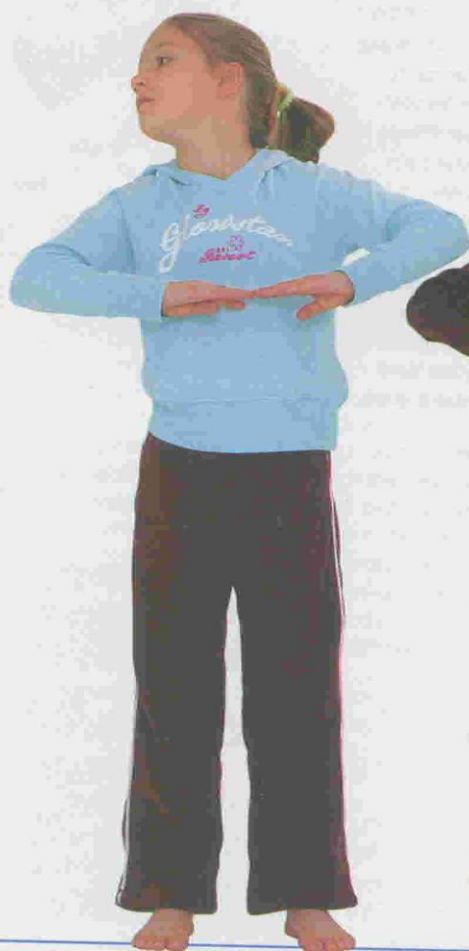


Die mit dem Bären tanzen

Entspannen – nichts lieber als das. Doch wie?
Mit diesen **Qigong-Übungen** geht's kinderleicht



1



Kinder, die Qigong machen, haben einen anderen Gang und ein größeres Selbstvertrauen – davon ist Dr. Zuzana Sebkova-Thaller überzeugt. Die Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft hat die asiatische Entspannungsform für die Kleinen in Deutschland populär gemacht. Im Wesentlichen verbergen sich dahinter dieselben Übungen wie für Erwachsene. „Aber sie werden auf kindgerechte Weise erklärt, eingebettet in Geschichten“, erzählt die Expertin. Oft versetzen sich die Kleinen in Tiere, erleben Abenteuer als Bär, Adler oder Drache. Sie ahmen alle Bewegungen

DER BÄR SCHAUT



Gelassen in jedem Alter

Ein kleines bisschen Ruhe tut allen Kindern gut. Aber: Je nach Alter haben die Knirpse andere Bedürfnisse und Fähigkeiten. Welche Anti-Stress-Methoden sich wann am besten eignen, erklärt Dr. Volker Friebel. Der Psychologe aus Tübingen beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Entspannung für Kinder.

0 – 2 Jahre: „Viele Eltern beruhigen ihre Kinder instinktiv richtig“, erklärt Dr. Friebel. „Wenn ihr Kind müde ist, aber Probleme beim

Einschlafen hat, nehmen sie es auf den Arm, so dass es am Herzen von Vater oder Mutter liegt.“ Babys Herzschlag passt sich dann dem von Mama oder Papa an – und der ist meist langsamer, das Kind wird ruhiger, so der Experte. Weitere Möglichkeit: akustische Reize setzen. Mit einer Rassel oder einem Holzklötzchen ein leises Geräusch erzeugen, dem das Baby lauscht. Dreht es sich weg, machen Sie den nächsten Ton. „Wenige gezielte Reize bannen die Aufmerksamkeit und beruhigen“, sagt Friebel. Ihr Kind bestimmt die Dauer. Achtet es nicht mehr auf die Geräusche, hören Sie auf.

Eine Wohltat für alle Kleinen: die Babymassage. Die sanften Berührungen und Mamas leise Stimme genießen kleine Mäuse immer. Am besten lassen Sie sich die richtigen Griffe von einer Hebamme zeigen.

3 – 4 Jahre: „Für die Kleinen ist jetzt alles interessant, was mit Sprache zu tun hat“, sagt Psychologe Friebel. Deshalb sind zum Beispiel Fantasiereisen prima für diese Altersgruppe. Ihr Kind legt sich auf den Rücken und schließt die Augen. Denken Sie sich einen Naturgegenstand aus, und erzählen Sie eine kleine Geschichte

der Tiere in fließenden Übungen nach. Das gibt ein gutes Körpergefühl, lockert die Muskulatur und entspannt. „Körper, Geist und Seele werden wieder eins. Die Kinder sind mit ihren Sinnen und ihrer ganzen Wahrnehmung dabei“, sagt Sebkova-Thaller.

Dabei kommt es nicht so sehr auf die perfekte Ausführung an. Und man muss auch nicht stundenlang üben. Anfangs reichen fünf bis zehn Minuten. Später können Eltern die Entspannungszeit auf eine Stunde ausdehnen. Das Allerwichtigste dabei: „Es soll den Kindern Spaß machen und darf ihnen nie zu lang werden“, sagt die Fachfrau. Günstig ist es, wenn Sie Qigong regelmäßig ein-, zweimal in der Woche einpla-

nen. Probieren Sie's aus – mit den folgenden Übungen. Der „Bär“ und der „Adler“ harmonisieren Körper und Seele. Die „Zauberfaust“ hilft, überschüssige Energie loszuwerden und lässt sich gut zwischendurch machen.

Wenn nicht anders beschrieben, brauchen die Kinder nicht extra auf ihren Atem zu achten. Die meisten machen es intuitiv richtig. Wie oft die Übungen wiederholt werden, liegt bei den Kindern. Je mehr Training sie haben, umso mehr Durchläufe schaffen sie schließlich auch.

Weitere Informationen:

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V., Gutfenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, www.qigong-gesellschaft.de

ÜBER DIE MAUER



1 „Nanu“, denkt der kleine Bär. „Was ist das?“ Eine Mauer türmt sich vor ihm auf. Er ist neugierig, will wissen, was dahinter ist. Seine Füße stellt er ein wenig auseinander und fest auf den Boden, so dass er sicher stehen kann. Er lehnt sich gegen die Mauer, die ihm bis zur Brust reicht, und legt seine Pranken darauf. Sie berühren sich fast. Der Bär reckt seinen Hals und schaut neugierig nach links, geradeaus und nach rechts.

2 Plötzlich erschrickt er. Er duckt sich schnell in die Hocke, seine Pranken halten sich weiter an der Mauer fest. Der Bär lauscht. Dann richtet er sich wieder auf und schaut erneut über die Mauer.

Effekt: Die Übung löst Verspannungen im Brust- und Halswirbelbereich und baut Stress ab.

dazu – die sich Ihr Kind dann vorstellt. Zum Beispiel: Eine Blume wächst auf einer grünen Wiese. Sie leuchtet in einem schönen Orange im Sonnenschein und verströmt einen wunderbaren Duft. Ein leichter Wind bläst und wiegt die Blume sanft hin und her. Da kommt eine Biene vorbeigeflogen und lässt sich auf der Blüte nieder ... Kann Ihr Kind die Blume sehen und riechen? „Sie können sich aber auch an die Realität halten“, erklärt Friebe, „und beispielsweise am Abend, wenn Ihr Kind im Bett liegt, mit ihm den Tag Revue passieren lassen.“ Es schließt dabei die Augen – und Sie erzäh-

len noch mal, was den Tag über geschehen ist. Beispiel: der Spaziergang am Nachmittag. Ihr Sprössling kann sich noch einmal den Weg vorstellen, den Freund, dem Sie begegnet sind, die Blätter, die im Wind geraschelt haben usw.

5 – 6 Jahre: „Viele Sechsjährige wollen aktiv sein und die Welt erkunden, haben aber gleichzeitig ein Bedürfnis nach Ruhe“, erklärt der Experte. „Daher bietet sich die Kombination von Fantasie- und Bewegungsspielen an.“ Das heißt: In eine Geschichte wird Bewegung integriert. Zum Beispiel: Der kleine Hund er-

wacht aus seinem Mittagsschlaf, er räkelt und streckt sich. Er tolt den Fliegen hinterher, die vor seiner Nase summen, und schlägt einen Purzelbaum auf der Wiese. Schau da, am Busch hängt eine Brombeere, die kann gepflückt werden. Von so viel Aufregung wird der kleine Hund wieder ganz müde, er gähnt und legt sich auf die Wiese. Er schließt seine Augen und träumt ... Ihr Kind ist der kleine Hund und bewegt sich wie dieser.

7 – 10 Jahre: Ständig stillsitzen, sich konzentrieren, erster Leistungsdruck – da kann



DER BÄR GEHT

1 Der Bär hat genug gesehen. Er wendet sich zur Seite und tritt davon. Alles wirkt rund an ihm. Er geht langsam und bedächtig. Wenn er das linke Bein hebt, hebt er auch seinen linken Arm und lässt ihn nach vorne kreisen. Dabei ist er locker.

2 Der kleine Bär will nicht, dass man ihn von weitem hört. Deshalb tritt er ganz leichtfüßig auf und verlagert sein Gewicht immer auf das Bein, das fest am Boden steht.

3 Dann hebt der Bär sein rechtes Bein, sein rechter Arm schwingt natürlich mit. Und weil der Bär so vergnügt ist, brummt er leise vor sich hin – immer wenn er ein Bein auf die Erde senkt. Dazu muss er kräftig ausatmen. Danach holt er Luft, während er sein anderes Bein wieder hebt.

Effekt: Trainiert das Gleichgewicht, gibt neue Energie und fördert die Konzentration. Noch intensiver ist die Wirkung, wenn der kleine Bär rückwärts geht.



DER ADLER BREITET SEINE FLÜGEL AUS



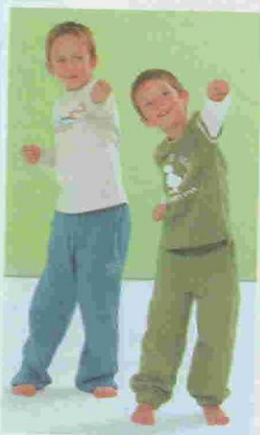
- 1 Der junge Adler ist hoch oben am Rand seines Nestes. Seine Füße stehen dicht zusammen. Die Beine sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufrecht. Die Flügelarme lässt er locker an der Seite hängen. Der Adler ist ganz ruhig und horcht in sich hinein. Dann breitet er langsam seine Flügel aus und fliegt los. Er spürt, wie der Wind ihn trägt.
- 2 Der Adler möchte der Erde wieder näher kommen. Er beugt seinen Körper nach vorn, senkt seine Flügel, bis sich die Hände berühren. Die Finger sind gestreckt, die Spitzen der Finger reichen bis zum Boden. So blickt der Adler in die Tiefe der Erde.
- 3 Dann erhebt er sich wieder. Er richtet sich auf, die Hände werden über dem Kopf zusammengeführt.

Effekt: Rücken- und Beinmuskulatur werden gedehnt. Die Übung wirkt harmonisierend und schenkt neue Energie.

DIE ZAUBERFAUST

Jetzt brauchen die Kleinen richtig Kraft: Beine auseinander stellen und leicht beugen, den Rücken gerade halten. Die Füße schauen nach vorne. Nun stellen sich die Kinder vor, wie sie ihre Energie sammeln, dann stoßartig loslassen. Dabei schnell die Faust nach vorn, die andere wird an den Körper herangeführt. Mit der anderen Hand wiederholen.

Effekt: Baut Wut und Aggressionen ab, gibt neue Energie.



DER ADLER FLIEGT BÖGEN



Ganz oben fliegt der Adler. Dorthin strecken sich auch die Arme, die Hände sind zusammen. Diesmal möchte der Adler ganz elegant zur Erde zurückgleiten. Majestätisch beschreibt er seine Bögen. Die Hände tun es ihm nach. Erst gleiten sie nach rechts. Sie sinken bis auf Halshöhe. Dort machen sie eine Wende und gleiten vor der Brust nach links. Der Adler fliegt noch tiefer. Mit ihm gehen die Hände noch einmal nach rechts. Der Oberkörper folgt der Bewegung der Hände. Unten angekommen, steigt der Adler wieder empor, bis er seine Ausgangsposition erreicht hat.

Effekt: Macht die Wirbelsäule geschmeidig. Löst Spannungen im Nacken und Rücken. Aktiviert den Energiefluss.

bei den Kleinen schon Stress aufkommen. „Aber sie können jetzt selbst lernen, sich zu entspannen“, erklärt Dr. Friebe. Zum Beispiel mit Atemübungen. „Am einfachsten ist es, dem eigenen Atem nachzuspüren und sich dabei vorzustellen, wie Ruhe und Kraft in den Körper strömen.“ Diese Übung können Kinder jederzeit – zum Beispiel vor der Schule oder einfach zwischendurch – machen. Aber auch die älteren Kids mögen es, wenn Mama oder Papa mit ihnen gemeinsam entspannen. Etwa mit einer Regenmassage. Mal prasselt

der Regen sanft auf den Rücken (die Finger tippeln sacht), mal trommelt er stark (die Finger klopfen kräftig) ... Oder Sie zeichnen mit dem Finger eine Figur auf den Rücken, und Ihr Kind darf raten, was es ist. Methoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Yoga werden meist von Therapeuten, Erziehern oder Psychologen angeboten. „Sie sind für zu Hause weniger geeignet, weil es auch auf das Gruppenerlebnis ankommt“, meint Friebe. Wer es ausprobieren möchte, sollte es sich von Experten zeigen lassen.

Das sollten Eltern beachten:

Kinder haben heute oft schon viele Termine. „Entspannung sollte deshalb nicht eine weitere Pflicht oder Leistungserwartung sein“, rät Psychologe Dr. Volker Friebe. Das heißt: Machen Sie die Relaxzeiten nicht zu einem Muss-Termin. Bauen Sie sie lieber immer mal wieder zwischendurch in den Tagesablauf der Mädchen und Jungen ein. Sorgen Sie dabei für eine besonders ruhige Umgebung, in der möglichst kein Telefon stört.