



Was heißt Qigong?

Im Zentrum der Lehre steht die Vorstellung einer ursprünglichen Vitalenergie, die jeden Menschen belebt. Die Chinesen sprechen von **Qi**. Ihrem traditionellen Medizinverständnis zufolge kreist diese Energie in feinen Strömen durch den Organismus und beeinflusst Prozesse wie Stoffwechsel und Atmung. Fließt das Qi ungehindert, ist der Mensch gesund. Ist der Energiefluss gestört, wird er krank – körperlich und seelisch.

Qigong-Übungen sollen mögliche Störungen im Energiekreislauf verhindern oder vorhandene ausräumen. Dazu muss das Qi gepflegt und in gleichmäßigem Fluss gehalten werden. Diese Aufgabe benennt der Begriff **Gong**. Er bedeutet zugleich so viel wie „etwas so lange üben, bis man ein Meister darin ist“.

Qigong Baden wie ein Elefant FÜR KINDER

Paul geht zwar gern in den Hort, wird aber schnell unaufmerksam und unruhig. Daniel ist stolzer Erstklässler, aber oft unkonzentriert und in der Koordination seiner Bewegungen nicht sehr sicher. Einfache Qigong-Übungen können das ändern.

„Auf Eis gehen“, „die Sonne umarmen“ – manche Qigong-Übungen muten recht geheimnisvoll an. Im fernen Osten gehören sie jedoch zum Alltag vieler Menschen, und das seit mehr als 4.000 Jahren: Qigong ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und soll helfen, gesund zu bleiben oder es zu werden. Seine drei Hauptpfeiler sind bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen, bewusste Atmung und meditative Konzentration. Hierzulande ist die Lehre inzwischen vor allem als Entspannungstechnik beliebt. Und gar nicht so kompliziert, wie es auf den ersten Blick scheinen mag.

Damit eignet sie sich schon für Kinder. Sie brauchen jedoch ein spezielles Qigong. Vor allem muss es bildhaft sein. Gut sind Tier- und Pflanzenmotive. Die Übung „Wie ein Baum stehen“ etwa vermittelt Kindern die Basis aller Übungen, nämlich fest verwurzelt zu stehen und zugleich biegsam zu sein. Das Kind schlüpft in die Rolle des Baumes und spürt, wie es sicher am Boden steht und seine Wurzeln tief in die Erde gräbt. Gleichzeitig reckt es seine Zweige zur Sonne und lässt den Wind durch seine Blätter streichen. Spielerisch und allein über Fantasie und Vorstellungskraft findet sich das Kind so in bestimmte Haltungen, Bewegungen und Stimmungen ein. Ein weiteres Übungsbeispiel für Kinder ab drei Jahren: Sie verwandeln sich in einen badenden Elefanten und verspritzen mit dem Rüssel das Wasser.

Besonders unkonzentrierte und unausgeglichene Kinder profitieren von den Übungen. Sie werden ruhiger und können

schon nach wenigen Übungseinheiten ihre Aufmerksamkeit besser bündeln. Meist sind sie jetzt auch mit mehr Elan und Spaß bei einer Sache. Kinder, die zu Wut- und Aggressionsausbrüchen neigen oder sich schlecht in eine Gruppe einfügen können, begegnen anderen konstruktiver. Ebenso verlieren sich viele Haltungs- und Bewegungsprobleme, die Kinder werden geschmeidiger und geschickter. Zusätzlich gewinnen sie durch Qigong-Übungen ein positives Gefühl für sich selbst.

Spaß statt Theorie

Vor allem Vereine, aber auch manche Kindergärten und Schulen bieten Qigong für Kinder an. Eltern können aber auch zu Hause mit einem oder mehreren Kindern üben. Zahlreiche Ratgeber bieten Vorlagen. Am besten probieren Sie die Übungen vorher aus. Lassen Sie jede Theorie weg und korrigieren Sie die Kinder nicht – Qigong ist keine Präzisionsarbeit, sondern soll Spaß machen! Suchen Sie lieber nach einem neuen Bild, wenn ein Kind eine Übung nicht erfasst. Einzelne Bewegungen binden Sie am besten in eine fantasie- und stimmungsvolle Geschichte ein. Viele Kinder üben zudem gern mit Musik. Einfache Übungen eignen sich schon für Kleinkinder. Richtig interessant wird Qigong ab dem Kindergartenalter. Anfangs reichen fünf bis zehn Minuten, später sind 30 Minuten eine gute Übungseinheit. Beginnen Sie mit einer einfachen Übung. Wiederholen Sie die Übung beim nächsten Mal und fügen Sie eine neue hinzu. Viel Spaß!

Übungsbücher mit CD

Zuzana Sebková-Thaller: „Wurm im Apfel und andere Erzählungen – Qigong für Kindergarten- und Grundschulkindern“, Hermouille-Fin 1998, ISBN 2-9802546-1



Zuzana Sebková-Thaller: „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht – Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter“, Hermouille-Fin 1998, ISBN 3-9802546-4-X



Informationen: Deutsche Qigong-Gesellschaft,
Fon: 07347/34 39, E-Mail: contact@qigong-gesellschaft.de,
Internet: www.qigong-gesellschaft.de