

**Abschlussarbeit zum Kursleiter-Lehrgang
„Qigong mit Kindern“ 2005**

**„Qigong-Kurs für Eltern mit Kindern
von 5 bis 8 Jahren“**

Erstellt von Edeltraud Pfeuffer



**Abschlussarbeit
zum Kursleiter-Lehrgang „Qigong mit Kindern“**

	Seite
Gliederung	1
Vorwort zur Person	2
1. Planung und Vorarbeit	
1.1. Vorüberlegungen zu einem Kurs	2
1.2. Träger gesucht	2
1.3. Einführungsvortrag und Anmeldung	3
2. Kurs „Qigong für Eltern mit Kindern von 5 bis 8 Jahren“	
2.1. Allgemeine Zielsetzungen	3
2.2. Erste Kursstunde „Der Wurm im Apfel“	3
2.2.1. Vorüberlegungen	
2.2.2. Durchführung	4
2.2.3. Nacharbeit	5
2.3. Zweite Kursstunde „Aischa, das Beduinenmädchen“	6
2.3.1. Vorüberlegungen	
2.3.2. Durchführung	6
2.3.3. Nacharbeit	8
2.4. Dritte Kursstunde „Zaubern mit der Zauberkugel“	8
2.4.1. Vorüberlegungen	
2.4.2. Durchführung	8
2.4.3. Nacharbeit	10
2.5. Vierte Kursstunde „Paul Pinguin“	11
2.5.1. Vorüberlegungen	
2.5.2. Durchführung	11
2.5.3. Nacharbeit	13
2.6. Fünfte Kursstunde „Fanny Fischlein“	13
2.6.1. Vorüberlegungen	
2.6.2. Durchführung	13
2.6.3. Nacharbeit	15
2.7. Sechste Kursstunde „Zirkus Qigong“	15
2.7.1. Vorüberlegungen	
2.7.2. Durchführung	16
3. Zusammenfassende Betrachtung	
3.1. Ergebnis für die Beteiligten	17
3.2. Ergebnis für mich selbst	18
Literatur- und Musikangaben	18
Anlagen (6)	

Vorwort zur Person

Es ist vielleicht ein wenig ungewöhnlich, dass ich in meinem Alter (geb. 09.1941) noch eine Ausbildung als Kursleiterin mache. Meine Triebfedern heißen Neugierde und Qigong.

Ich bin pensionierte Hauptschullehrerin und beschäftige mich seit über 30 Jahren, zunächst aus einem bestimmten Leidensdruck heraus, mit Gesundheitsgymnastik, Atem- und Körperarbeit, Rückenschulung, Yoga, Feldenkrais, u.a.. Neben meiner Schularbeit arbeitete ich im Mitarbeiterkreis der VHS Mainburg im Gesundheitsbereich mit und gab auch Gymnastikkurse.

Vor zwölf Jahren lernte ich Qigong kennen und wusste sofort: Das ist gut für dich! Bei Qingshan Liu in München beteiligte ich mich zunächst zwei Jahre lang an Wochenendkursen. Dann bot er eine Lehrerausbildung an, die ich sofort freudig begrüßte, denn ich wollte tiefer einsteigen.

Im Frühjahr 1996 legte ich meine Prüfung ab und unterrichte seitdem Anfänger und Fortgeschrittene in Kursen. Seit September 2002 wohne ich in Grainau bei Garmisch und bot beim Katholischen Kreisbildungswerk einen Kurs für Anfänger an. Die Geschäftsleitung in Garmisch hatte ein offenes Ohr und schrieb den Kurs erstmals im September 2003 aus. Seitdem betreue ich diese 16 Teilnehmer fortlaufend. Wegen der großen Nachfrage bot ich im Januar 2005 wieder einen Anfängerkurs an, der mit 15 Teilnehmern gut besucht ist.

Immer tiefer in die Energiearbeit einsteigen... das ermöglicht mir die Ausbildung in Treuchtlungen. Sie begeistert mich und hat mich viel Neues gelehrt. Meine Kurse wurden dadurch beflügelt, was auch meine Teilnehmer dankbar wahrnehmen.

Qigong mit Kindern, das praktizierte ich schon mit meinen Schulkindern (11 bis 13-jährige) im Unterrichtsalltag und in separaten Entspannungs- und Konzentrationskursen. Behilflich dabei war mir damals schon das Buch „Der Maulwurf kommt ans Tageslicht“. Die Verfasserin persönlich kennen zu lernen war mir ein Bedürfnis und so kam ich über eine Internetanfrage zu dem Kurs. Danke!

1. Planung und Vorarbeit

1.1. Vorüberlegungen zu einem Kurs

Für meine Abschlussarbeit plante ich die Dokumentation eines Kurses für **Eltern und Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren**. Ich wollte meine neuerworbenen Kenntnisse in der Praxis erproben.

Da ich in Garmisch noch keine Kontakte zu Kindergärten und Schulen habe, wählte ich die Kursform bei einem Bildungsträger. Qigong für Kinder ist in Garmisch noch ein Fremdwort. Deshalb wollte ich Eltern und Kinder gleichermaßen dafür interessieren und dadurch auch etwas zur Verbreitung dieser Idee beitragen.

1.2. Träger gesucht

Als Kursleiterin beim Kreisbildungswerk (s.o.) fand ich bei dem Geschäftsführer offene Ohren und er begrüßte die Idee. So wurde der Kurs im Herbstsemester 2004 ausgeschrieben (Anlage 1).

1.3. Einführungsvortrag und Anmeldung

Um den Teilnehmern Gelegenheit zu geben, sich über die Kursinhalte und die Kursleiterin zu informieren, bevor sie sich anmelden, halte ich bei neuen Kursen einen kostenlosen Einführungsvortrag. (Anlage 2)

Zu dem Vortrag kamen zwei junge Mütter mit den Kindern Anna (7 ½ Jahre) und ihrer Schwester Felicia (2 ½ Jahre) und Sandra (8 ½ Jahre). Sie waren freundlich und aufgeschlossen und wir fanden einen guten Kontakt zueinander. Die Übungen im Rahmen des Vortrags machten ihnen viel Spaß. Gerne wollten sie sich für den Kurs anmelden. Sie erhielten auch eine schriftliche Kurzeinführung (Anlage 3). Trotz der geringen Beteiligung erlaubte mir der Geschäftsführer den Kurs zu halten und stellte mir den Raum unentgeltlich zur Verfügung.

2. Kurs „Qigong für Eltern mit Kindern von 5 bis 8 Jahren“

2.1. Allgemeine Zielsetzungen

Das **übergreifende Ziel** des Kurses war es, die Teilnehmer **in Qigong-Übungen hineinspüren** zu lassen. Dies bietet ihnen die Möglichkeit

- Zur Ruhe zu kommen
- Den eigenen Körper ganzheitlich wahrzunehmen
- Alle Sinne zu schulen
- Den Atem bewusst zu machen
- Den Wandel zwischen Ruhe und Bewegung zu erleben
- Den Energieaustausch zwischen Himmel und Erde zu erfahren
- Die Einkehr in die Mitte als besonders wichtig zu erkennen
- Die eigene Standfestigkeit zu erproben
- Dadurch Hilfen für den Alltag kennen zu lernen.

Das besondere Ziel für diesen Kurs, in dieser Zusammensetzung der Teilnehmer, war im Qigong zu zweit **die Begegnung der Mütter mit ihren Kindern ohne Worte** zu ermöglichen (ich bemerkte, dass besonders die Mutter der beiden Mädchen manchmal ziemlich ungeduldig mit Worten auf sie einzuwirken versuchte), ihre **Sensibilität füreinander** dadurch zu verbessern und so, auch für die Zukunft, das Vertrauensverhältnis zu erhalten.

Die Freude am Miteinander-Tun und –Erleben sollte im Vordergrund stehen.

2.2. Die erste Kursstunde (gilt auch für die weiteren fünf Stunden)

Zeit	Jeweils dienstags 16.00 bis 17.00 Uhr
Raum	Meditationsraum im KBW Garmisch ausgestattet mit Teppichboden und Dimmerlicht
Teilnehmer	Mutter mit Anna (7 ½ Jahre) und Felicia (2 ½ Jahre) Mutter mit Sandra (8 ½ Jahre)

2.2.1. Vorüberlegungen

Nach meinen ersten Eindrücken waren die drei Mädchen recht unterschiedlich: **Sandra**, ein aufgewecktes, intelligentes und diszipliniertes Mädchen verstand rasch, worum es ging. Sie bildete mit ihrer Mutter schnell ein gutes Team.

Anna, ein liebes, anhängliches Kind, mit dem ich hauptsächlich arbeitete, war sehr lebhaft, schnell ermüdbar und leicht abzulenken.

Felicia, die Kleinste, passte vom Alter her nicht in die ausgeschriebene Gruppe. Die Mutter wollte sie aber gerne mit dabei haben. Das war auch gut so. Sie war aber noch recht schüchtern und fühlte sich leicht überfordert. Deshalb hielt sie sich meistens ganz in der Nähe ihrer Mutter auf.

Ich wollte meinen Teilnehmerinnen freudvolle und abwechslungsreiche Stunden bereiten und deshalb wählte ich für jede der **geplanten sechs Stunden** einen eigenen Zyklus. Die Übungen wählte ich so, dass sie zum Teil immer wieder in einem anderen Zusammenhang wiederholt und vertieft wurden. Nur den Anfang und den Schluss der Stunde gestaltete ich immer gleich, um so einen Rahmen zu schaffen.

Als **Einstieg** in die Stunden wählte ich „Die Klangschaale“ ((1) S. 11).

Am **Schluss** bildeten wir einen Kreis und hielten uns an den Händen. Wir spürten unsere Nachbarn und hoben die Arme beim Einatmen und senkten sie beim Ausatmen. Dreimal. Dann schickten wir eine „Stille Post“ (= Handdrücken im Kreis herum), um unsere Verbundenheit noch zu verstärken und unser Qi zu speichern.

2.2.2. Durchführung

1. Stunde: **Der Wurm im Apfel** ((1) S. 13, 2.2))

Qigong zu zweit:

Der Leuchtkäfer wird wieder fliegen können ((2) S.15)

Ich bereite den Raum vor und gestalte die **Mitte**. Als Besonderheit lege ich drei schön bemalte, ausgeschnittene **Schmetterlinge** dazu, welche die Kinder zum Schluss mitnehmen dürfen.

Um die Mitte stelle ich drei Stühle für die Erwachsenen auf und davor lege ich je eine Gymnastikmatte für die Kinder.
Radiorecorder mit Harfenmusik (I)

A: **Einstimmung**

Klangschaale (s.o.)

Hinführung zum Thema

Betrachten der Mitte. Anregung, selbst etwas mitzubringen.
Schmetterlinge! Brainstorming.

B: **Hauptteil 1: Der Wurm im Apfel**

Die Mütter setzen sich mit auf die Matte. Sie sind der Apfelbaum.
In ihrem Schoß liegt das Ei.

Harfenmusik Nr.5

- **Der Wurm kriecht auf den Ästen des Apfelbaums**
Der kleine Wurm erkundet den Mamaapfelbaum.
- **Der Wurm bohrt sich in einen Apfel**
*Die Mama bildet eine Faust und die Raupe bohrt sich hinein.
Die Raupe bricht durch die Schale und sieht die Sonne.*
- **Der Wurm sucht seine Brille**
Alle suchen eine Brille und drehen den Kopf nach links und rechts.

- **Der Wurm setzt seine Brille auf.**
Wir üben die einfache Brille und größere Würmer schaffen auch die schwierige Variante.
- **Der Raupenwettbewerb**
*Alle stehen auf zum Raupenwettbewerb.
Wir können es auch rückwärts.*
- **Der Traum der Puppen und der Flug der Schmetterlinge**
Alle sind jetzt müde Würmer. Wir verpuppen uns und träumen.

Harfenmusik Nr.10

Wir werden zu Schmetterlingen, weiten unsere Flügel und tanzen in der Luft herum.

Hauptteil 2: Massage **Der Leuchtkäfer wird wieder fliegen können**

Es wird Abend und die Schmetterlinge suchen sich einen Platz zum Schlafen.
Die Mamas setzen sich zunächst auf den Stuhl, die kleinen Schmetterlinge ruhen sich auf der Matte aus.

Jetzt wird die nächste Übung erklärt. Ich übe mit Anna mit.
Die Mamas sind die Aktiven, die Retter in der Not. Die Kinder werden behandelt.
Zunächst entspannen wir uns. Wir achten auf unseren Atem. Wir wecken unsere Sinne und lächeln aus dem Herzen.

Harfenmusik Nr.3

Rahmengeschichte (Die Leuchtkäfer sind natürlich Leuchtkäfermädchen.)
.....Das Leuchtkäferchen liegt verletzt im Gras.
Jetzt knien sich die Mamas zu den Kindern auf die Matte und behandeln sie. Diese lassen alles mit sich geschehen, nehmen wahr und genießen. Je nach vorhandener Zeit werden Kopf, Schultern, Arme und der Rücken behandelt. Danach sind Schmerzen und Verspannungen gelöst. Beide konzentrieren ihre Kraft im Unterbauch, öffnen die Augen und lächeln sich dankbar an.

C: **Schluss**

Wir sprechen kurz darüber, was besonders schön war oder wo es Schwierigkeiten gegeben hat.
Zum Schluss treffen sich die Leuchtkäferchen auf der Wiese, bilden einen Kreis, atmen mitsammen und holen sich Kraft aus der Erde und vom Himmel. Einer sagt dem anderen ohne Worte durch einen Händedruck, dass sie ihr Qi gut bewahren wollen.
Als Erinnerung dürfen die Kinder einen Schmetterling aus der Mitte nehmen.

2.2.3. Nacharbeit

Für die erste Stunde wählte ich einen bewährten und ganz bezaubernden Zyklus, der vielseitige und nicht zu schwere Übungen beinhaltet und nicht zu lang ist. Trotzdem führt er spielerisch in das Wesen des Qigong-Zustandes und der Qigong-Übungen ein. Die Kinder ließen sich gut führen und genossen natürlich die anschließende Behandlung sehr.
Der angenehme Verlauf ermutigte mich sehr und wir freuten uns alle auf die nächste Stunde.

2.3. Die zweite Kursstunde

2.3.1. Vorüberlegungen

Für die zweite Stunde entwickelte ich selbst eine kleine Geschichte. Ich baute v.a. Übungen aus dem Zyklus „Der Tag geht auf“ ((3) S.39) ein. Eine Fernsehdokumentation über das Leben der Beduinen im Sinai inspirierte mich zu dem Thema. Vor allem der Gedanke auf einem Kamel zu reiten, um damit die Wellenbewegung des ChanMi-Qigong kindgerecht zu übermitteln, gefiel mir besonders. Darum herum baute ich die Geschichte auf.

Um meinen kleinen Mädchen die Identifikation zu erleichtern, wählte ich als Hauptperson Aischa, das Beduinenmädchen.

2.3.2. Durchführung

2. Stunde: **Aischa, das Beduinenmädchen**

Qigong zu zweit:

Fußmassage: **Mama macht es wieder gut**

Nach: „Das kluge Huhn Chinang“ ((2) S.26)

Ich bereite den Raum vor, lege in die Mitte aber nur ein Tuch, damit die Kinder selbst bei der Gestaltung der Mitte mitwirken können. Speziell zum Thema habe ich die kleine Bronzeskulptur eines Kamels und einige Wüstenbilder (Postkarten) bereitgelegt.

Radiorecorder mit „Wüstenmusik“ (II)

A: **Einstimmung**

Die Kinder richten die Mitte her.

Hinführung zum Thema: Das Kamel und die Wüstenbilder erzählen schon etwas von unserer heutigen Geschichte. Brainstorming.

Die Klangschaale ((1) S. 11)

B: **Hauptteil 1: Aischa, das Beduinenmädchen**

Die Mütter sitzen auf den Stühlen, die Kinder liegen auf den Matten.

Es ist Nacht in der Wüste (Licht stark abgedimmt).

Aischa schläft im Zelt ihrer Eltern, das mitten in der Wüste aufgebaut ist. Daneben sind noch andere Beduinenzelte und etwas entfernt haben sich die Kamele zum Schlafen niedergelassen. Man hört ihr Schnauben.

Geborgen liegt Aischa unter einer warmen Decke, denn draußen ist es kalt. Im Raum wird es langsam heller.

- **Der Tag geht auf**
Aischa steht auf und tritt vor das Zelt.
- **Wir tragen die Sonne hinauf**
Aischa steht in der Grundhaltung des ChanMi-Qigong und fühlt die Wärme und Kraft der Sonne.
- **Die Nacht weicht**
Aischa streckt die Arme weit zu den Seiten, wäscht das Gesicht, den Kopf und den Hals.

➤ **Wir waschen und trocknen uns.**

Die Mutter hat schon einen Kübel mit Wasser neben den Zelteingang gestellt.

Aischa hebt den Kübel hoch und kippt ihn um. Sie wäscht sich und bewegt die Wirbelsäule schlangenartig in der Frontalebene.

Sie trocknet sich von unten nach oben.

Sie ist frisch.

Nun läuft sie zu ihrer Familie, die schon beim Frühstücken ist. In der Wüste muss man früh aufstehen, denn der Tag wird sehr heiß.

Inzwischen haben die Männer die Kamele gefüttert und beladen.

Aischa und ihre Mutter dürfen auf einem Kamel reiten. Ab jetzt üben die Mamas auch mit.

Wüstenmusik

➤ **Aischa reitet auf dem Kamel**

Aischa sitzt auf dem Kamelrücken und spürt, wie sich das „Wüstenschiff“ bewegt. Sie wird mitbewegt. Ihre Wirbelsäule wellt vor und zurück.

Aischa ist in Gedanken schon bei der Oase, wo sie zu Mittag Station machen wollen. Dabei wird sie ganz schläfrig. Und als sie plötzlich aufwacht, sieht sie schon die hohen Palmen und das Grün der Oase.

Aischa rutscht vom Kamelrücken und schaut zu den Palmen empor.

➤ **Die Palmen**

Aischa hebt ihre Arme wie Palmwedel hoch und dreht sich im Wind.

Nach dem langen Sitzen genießt sie die Bewegung.

Plötzlich sieht sie auf einer Wiese einen großen, seltsamen Vogel. Sie fragt ihre Mutter. „Das ist ein Storch. Er ist auf der Reise nach dem Süden und macht hier Station.“ Aischa schaut sich den Vogel näher an.

Der steht ja auf einem Bein!

➤ **Der Storch**

Aischa stellt sich auf ein Bein, hebt den anderen Fuß und stützt ihn auf die Innenseite des Standbeins. Dann spielt sie damit und streckt ihn nach vorne, zur Seite und nach hinten.

Plötzlich lacht jemand hinter ihr. Sie fällt fast um. Ein paar Buben sind näher gekommen und lachen sie aus. Ein doofes Mädchen!

„Euch werde ich es zeigen!“ denkt Aischa.

➤ **Die Zauberfaust**

Aischa holt mit ihrem rechten Arm Schwung und stößt ihre Faust nach vorne und schreit so laut sie kann: Ha!!

Die Buben erschrecken und hören auf zu lachen. „Da staunt ihr“, sagt Aischa, „mit dieser Faust kann ich euch verzaubern! Soll ich sie euch beibringen?“ Das gefällt den Kerlen. So üben sie gemeinsam.

Aischa zeigt ihnen die komplette Zauberfaust.

Aischa fragt: „Machen wir einen Raupenwettbewerb?“ Darin ist sie gut, weil sie den schon geübt hat. Die Buben sind einverstanden.

➤ **Raupenwettbewerb**

Alle stellen sich auf zum Wettbewerb. Aischa strengt sich mächtig an.

Doch plötzlich zuckt sie zusammen und jammert: „Ich hab mich am Fuß verletzt.“ Sie hebt den Fuß, an der Sohle blutet es ein wenig. Vielleicht war im Sand ein kleiner spitzer Stein?

Hauptteil 2: Fußmassage: **Mama macht es wieder gut.**

Die Familie hat sich inzwischen im Schatten einer Palme gelagert und etwas gegessen und getrunken. Die Hauptmahlzeit ist erst am Abend. Aischa kommt gelaufen und erzählt ihrer Mutter von der Verletzung. „Komm her“, sagt Mama, „ich mach es wieder gut!“

Im Schatten der Palmen legt sich Aischa gemütlich auf den Boden. Ihre Mama setzt sich gegenüber, nimmt den wehen Fuß in ihre Hände und legt ihn auf ihren Schenkel. Beide atmen ruhig und gleichmäßig und sind zufrieden.

Die Fußmassage folgt den Anweisungen für „Das kluge Huhn Chinang“ ((2) S. 26/27)

Beide Füße sollen behandelt werden. Deshalb muss ich auf die Zeit achten und eher eine verkürzte Form anbieten.

Zum Schluss fühlt Aischa in beide Füße hinein. Sie fühlen sich gut an. Sie setzt sich auf, lächelt ihre Mama an und bedankt sich.

C: **Schluss**

Die Teilnehmer haben Gelegenheit, sich zur Stunde zu äußern.
Wir bilden den Schlusskreis und speichern das Qi.

2.3.3. Nacharbeit

Die Stunde lief recht gut. Die Teilnehmer entwickelten schon eine gewisse Routine. Die Mutter von Anna und Felicia wurde zunehmend weniger angespannt und ließ es zu, wenn sich ihre Kinder nicht immer (nach ihrer Meinung) an die Regeln hielten. Ich merkte, dass ich mir in manchen Punkten mehr Zeit lassen musste.

2.4. Die dritte Kursstunde

2.4.1. Vorüberlegungen

Das Thema **Zaubererkugeln** faszinierte mich besonders. Im Kurs hatten wir gelernt, mit Bällen im Bauch zu spielen und es kamen schöne Vorschläge, wie man dies mit Kindern umsetzen könnte. Christl Bernsdorf entwickelte eine „Anleitung für Grundschulkinder zum Bewegen der Zaubererkugel im Bauchraum“. Das wollte ich ausprobieren und eine **Zauberstunde** halten.

2.4.2. Durchführung

3. Stunde: **Zaubern mit der Zaubererkugel**

Qigong zu zweit: **Hokus pokus fidibus – der Zauberer hat Hexenschuss**

(Ein Bewegungslied von Fredrik Vahle ((4), vorgestellt von Hanne Heckner bei den Qigong-Tagen)

Ich bereite den Raum vor. Diesmal verwende ich keine Matten, sondern einen Stuhlkreis. Als Utensilien für die Mitte bereite ich „Zauberhaftes“ vor: Einen Raben, Zauberstab, Glasschusser, Energiebälle und 2 Döschen mit Seifenblasenlauge.

Radiorecorder mit Harfenmusik (I), Kassetteneinspielung und Tanzmusik (III)

A: Einstimmung

Die Kinder richten die Mitte her.

Hinführung zum Thema: Die Zauberdinge weisen schon die Richtung. Kinder erzählen von Zaubern und Hexen. (Nicht zu lange ausdehnen lassen!)

Die Klangschale ((1) S. 11

B: Hauptteil 1: Zaubern mit der Zauberkugel

a) Wir bereiten uns auf die Zauberstunde vor

Wir müssen ganz sauber sein, um richtig zaubern zu können.

- Wir **klopfen** den Körper durch ((3) S. 44)
Weil wir es zum ersten Mal machen, nehmen wir uns Zeit dafür.
- Wir sitzen im Kreis und **pusten** nacheinander eine „**Zauberkugel**“ mit Hilfe des Seifenblasenmaterials. Die Schönheit dieser Kugel nehmen wir in unserer Vorstellung mit in unseren Bauchraum.
- Wir stehen auf und bereiten uns vor, damit wir die Kugel noch besser spüren können und später sogar in Bewegung bringen können:
 - Kreisende Bewegung mit den Handflächen auf dem Bauch
 - Auf- und Abreiben im Lendenbereich
 - Abstreichen des Gürtelgefäßes
 - Wir stehen fest verwurzelt, gehalten vom goldenen Himmelsfaden und legen beide Hände auf unseren Unterbauch.

b) Wir zaubern mit der Zauberkugel

Harfenmusik Nr.5

- Wir greifen uns eine schöne, bunte Zauberkugel und lassen sie in unserem Bauch verschwinden. Sie liegt jetzt in der Bauchhöhle und leuchtet sie aus.
- Jetzt lassen wir sie hin- und herrollen: zuerst seitlich, dann von vorne nach hinten und dann rundherum.
- Wir legen die Hände auf den Bauch und vergrößern unsere Zauberkugel mit unserem Atem, den wir direkt durch den Nabel hineinziehen.
- Jetzt verkleinern wir den Ball wieder. Er liegt jetzt wie ein ganz kleiner, leuchtender Schusser in unserem Bauch. Und von dort strahlt er immer Energie aus, wenn wir sie brauchen.

Damit wir diesen Energieball in uns nicht vergessen, darf jede einen bunten Schusser mit nach Haus nehmen.

Hauptteil 2: Qigong zu zweit Hokus pokus fidibus

Dieses Bewegungslied von Fredrik Vahle ((4) S. 98) hatte ich auf ein Tonband aufgenommen. Der Text (Massageanleitung) wird gesprochen und dann folgt der Refrain, den ich mit der Flöte einspielte, so dass die Teilnehmer ihn mitsingen können.

Zuerst spielen die Mamas die Zauberin, die den kranken Zauberer heilt und dann sollen die Kinder ihre Mamas behandeln.

- Wir üben zuerst den Refrain und den speziellen Gang der Zauberin miteinander.
- Dann setzt sich der kranke Zauberer auf einen Stuhl und die Zauberin steht dahinter.
- Sie streckt die Hände zum Himmel, wackelt mit den Fingerspitzen und holt sich Energie aus den Wolken. Dann rubbelt sie ihre Hände zwischen den Knien warm und macht den Backentest.
- Dann geht sie langsam im Zaubergang um den Zauberer herum.
[Einspielung vom Tonband](#)
- „Sie legt die Hände auf sein Kopf“

So wird je nach den Strophen weiterbehandelt.
Dazwischen wird jeweils der Refrain gesungen.
Zum Schluss tanzen Zauberer und Zauberin

[Tanzmusik](#)

C: Schluss

Die Teilnehmer haben Gelegenheit, sich zur Stunde zu äußern. Sie bekommen den Liedtext mit Anweisungen.

Anlage 4

Wir bilden den Schlusskreis und speichern das Qi.

2.4.3. Nacharbeit

Die Stunde war für mich eine Enttäuschung.

1. Äußere Umstände

Es ging damit los, dass zuerst nur Sandra mit ihrer Mutter da war. Wir richteten inzwischen die Mitte her, bis schließlich nach einer Viertelstunde die andere Mama, schwer erkältet mit Felicia ankam. Eigentlich hätte der Papa die Anna bereits abliefern und die Mama vertreten sollen. Der kam aber noch 15 Minuten später und zwischen den Eheleuten gab es Unstimmigkeiten. Schließlich blieb dann doch die Mama mit ihren beiden Mädchen da.

Ich versuchte die Stimmung zu retten und alle zur Ruhe kommen zu lassen, was zunächst auch gelang. Aber dann wollte die Anna bei keiner Übung mitmachen. Sie war einfach zu müde, da sie vorher bei der Hausaufgabenbetreuung war. Sie wollte einfach nur spielen oder kuscheln. Die Mutter war gestresst und verspannt. Und da lass mal Zauberkekse rollen!!

So ging ich dann schnell zu dem Bewegungslied über, das dann doch noch die Situation einigermaßen rettete und allen Spaß machte.

2. Stundenkonzept

Ich denke, dass diese Stunde für die Teilnehmer etwas verfrüht war, da sie doch schon sehr viel Aufmerksamkeit und Sensibilität verlangt.

2.5. Die vierte Kursstunde

2.5.1. Vorüberlegungen

Für die Vorbereitung der vierten Stunde machte ich mir besonders viel Mühe, nachdem die dritte nicht so zufriedenstellend war.
Mit Paul Pinguin ging ich kein Risiko ein, denn Paul lieben alle Kinder.

2.5.2. Durchführung

4. Stunde: **Paul Pinguin** ((1) S. 58)
Qigong zu zweit:
Beim Friseur ((2) S. 25)

Ich richte wieder die Matten für die Kinder und die Stühle für die Mütter her. Das hat sich bewährt. Die **Mitte** gestalte ich selbst besonders sorgfältig.
Radiorecorder mit Flötenmusik (IV) und Harfenmusik (I)

A: Einstimmung

Klangschale ((1) S. 11)

Hinführung zum Thema

Ich nehme die Pinguinpuppe in die Hand: „Darf ich mich vorstellen. Ich heiße Paul, Paul Pinguin. Vielleicht wisst ihr ja, wo ich normalerweise lebe.....“ Vorwissen der Kinder einbeziehen.

„Heute erlebt ihr die Geschichte, wie ich eines Tages mein Mäntelchen verloren habe undaber das verrate ich jetzt nicht.“

B: Hauptteil 1: Paul Pinguin

(Ich habe natürlich nur Ausschnitte aus dem Zyklus gewählt.)

Erzählung: ((1) S. 58)Auch wir helfen jetzt, das Mäntelchen zu suchen.

Grundhaltung:

Es ist nicht leicht, ein Pinguin zu sein.
Zuerst schütteln wir uns tüchtig durch

- Die Finger und Hände
- Die Unterarme aus den Ellenbogen
- Die Oberarme aus den Schultern
- Die Zehen und Füße
- Die Unterschenkel aus dem Knie
- Die Oberschenkel aus der Hüfte

Alle unsere Gelenke sind geöffnet.

Wie steht ein Pinguin?

- Schnabel zur Brust
- Handgelenke in Richtung Handrücken
- Zehenspitzen nach außen.

Den Stand probieren wir jetzt auch auf einem Stuhl. Die Mama ist euer Schutzengel. Auch Pinguine haben Schutzengel.

Und jetzt machen wir uns auf den Weg.

➤ **Die Suche nach dem Mäntelchen.**

Wir schauen in alle Richtungen. Wir laufen über Eisschollen....

- **Die Frühlingsanemone**
Wir sind jetzt Anemonen: Verwurzelt in der Erde öffnen wir uns zur Sonne. Wir strahlen wie die Sonne.
Das Kind ist jetzt wieder der Pinguin und fragt die Anemone nach seinem Mäntelchen.
Die Mamaanemone antwortet: „Nein, nein, vielleicht bei den Bäumen.“
Paul watschelt weiter.
- **Die Laubbäume**
Wir sind jetzt alle Bäume und schwanken im Wind.
Das Kind ist jetzt wieder Paul und fragt die Bäume nach seinem Mäntelchen.
Die Mamabäume antworten: „Nein, nein, vielleicht auf der Lichtung bei den Schlangen.“
Paul watschelt weiter.
- **Schlangentanz**
Die Schlangen sonnen sich auf der Lichtung in der Sonne. Sie fühlen sich wohl, wiegen sich im Schlangentanz.
Wir alle sind Schlangen, liegen zusammengerollt auf der Matte. Wenn die Musik erklingt stehen wir auf und tanzen. Flötenmusik (IV)
Das Kind ist wieder Paul und fragt die Schlangen nach seinem Mäntelchen.
Die Mamaschlangen antworten: „Nein, nein, vielleicht der Storch auf der Wiese.“
- **Auf der bunten Wiese**
Paul hat noch nie so viele Farben gesehen. Er bewundert die Wiese, hört die vielen Geräusche und riecht den Duft der Blumen (Stilleübung). Er speichert alles in seinem Bauch.
- **Der Storch**
Auf der Wiese steht ein Storch auf einem Bein.
Wir ahmen den Storch nach und versuchen das Gleichgewicht lange zu halten.
Die Mama macht mit ihren Händen einen Schmetterling (gelernt beim Einführungsvortrag). Paul fragt nach dem Mäntelchen. Die Schmetterlinge antworten: „Geh in die Stadt!“
- **Paul geht die Treppe hinauf**
Paul watschelt in die Stadt und steigt die Treppen zu einem Textilladen hinauf.
- **„Womit kann ich dienen?“**
Die Mamas sind die Verkäufer und bedienen Paul. Sie bieten ihm einen Bademantel, einen Skianzug, einen Pelzmantel an. Immer verneint Paul ganz traurig: „Nein, nein.“
Dann sieht er einen alten Frack, schlüpft hinein und freut sich: „Ja, ja!“
- **Paul kehrt zurück in seine Heimat.**
Paul watschelt nach Hause und trifft dort seine Freunde. Alle freuen sich, dass er wieder so ein schönes Mäntelchen hat.
Er erzählt ihnen von seinen Erlebnissen. Alle legen die Flügelchen auf den Bauch und speichern die Farben, die Düfte und den warmen Sonnenschein ins untere Energiezentrum.

Hauptteil 2: Kopf- und Gesichtsmassage Beim Friseur ((2) S. 25)

Anlässlich von Pauls Heimkehr möchten alle ein Fest feiern. Dazu müssen sie sich besonders schön machen. Paul muss zum Friseur gehen.

Paul macht es sich auf dem Friseurstuhl bequem. Die Mamas sind die Friseusen.

Bevor sie mit der Behandlung beginnen, atmen beide und werden ruhig. Die Friseusen reiben die Hände und beginnen.

Qigong-Massage der Stirn und des Kopfes.

Sammlung zum Abschluss: *Beide fühlen nach und Paul bedankt sich.*

C: Schluss

Jetzt ist Paul zurecht gemacht und auch die anderen Tiere haben sich für das Fest herausgeputzt.

Jeder Teilnehmer hat sich für ein Tier oder eine Pflanze entschieden und stellt es zum Fest dar.

[Harfenmusik Nr.10](#)

Wir geben uns die Hand und bilden einen Kreis. Das war ein schönes Fest.

Wir atmen zusammen, speichern die schöne Geschichte in unserem Bauch und nehmen sie mit in unseren Alltag.

2.5.3. Nacharbeit

Diese Stunde ist recht gut verlaufen und hat allen Spaß gemacht. Auch Anna war konzentriert dabei. Die Verteilung der Rollen hat manchmal etwas für Verwirrung gesorgt. Darunter litt die Vertiefung in die Übung. Aber ich denke, dass sich bei wiederholtem Üben das Qi-Gefühl verbessert hätte. Dieser Kurs sollte ja mehr dem Kennenlernen dienen.

2.6. Die fünfte Kursstunde

2.6.1. Vorüberlegungen

Im Laufe der Kurse bemerkte ich, dass die kindgemäßen Geschichten den Kindern, aber auch den Müttern viel Freude machten. Es mussten immer wieder lebhaftere mit stilleren Übungen abwechseln, denn der Bewegungsdrang, v.a. von Anna war recht intensiv. Bei den Qigong-Tagen in Hamburg hatte ich bei Frau Seitz-Heyl die Geschichte vom kleinen Fischlein kennen gelernt. Sie schien mir für diesen Kurs besonders geeignet.

2.6.2. Durchführung

5. Stunde: Die Geschichte von Fanny Fischlein (von Gudrun Seitz-Heyl)

beinhaltet Qigong zu zweit:

Die Putzerfische säubern die Haifische

Für jedes Kind male ich zu Hause ein buntes Fischlein und lege sie in die Mitte auf ein blaues, mit Meermotiven bedrucktes Tuch. Die Kinder dürfen selbst noch auswählen aus Meerpostkarten, Steinen und Muscheln.

Radiorecorder mit „Meeresrauschen“ (V)

A: Einstimmung

Die Kinder richten die Mitte her.

Die Klangschale ((1) S.11)

Die Kinder liegen auf den Matten und atmen tief in den Bauch ein und aus.

Die Mütter sitzen auf den Stühlen.

B: Hauptteil 1: Die Geschichte von Fanny Fischlein

Das Fischlein schlüpft aus und erlebt viele Abenteuer

➤ **Beginn des Lebens in einer Eihülle**

Sammlung, zu sich selber kommen, auf sich selber hören, bei sich sein.

Meeresrauschen

➤ **Der Embryo wächst.**

Er dehnt und streckt sich, schiebt zur Seite.

➤ **Die Eihülle platzt. Das kleine Fischlein wird von einer Welle fortgetragen.**

Körper wellt (1.ChanMi-Basisübung)

➤ **Das Fischlein sieht die Muscheln unter sich.**

Die Hände bilden eine Muschel, sie öffnen sich leicht, die Handherzen leuchten.

Musik aus

➤ **Am Grund des Meeres wachsen Algen.**

Seitliche Pendelbewegung (2. ChanMi-Basisübung), steigen und sinken, vom Dunklen ins Helle.

➤ **Das Fischlein schwimmt weiter durch das Meer und sieht eine Menge Krabben. Sie haben viele bunte Farben. Such dir eine aus.**

Hinhocken und die Stielaugen bewegen, rechts, links, nach unten und oben, kreisen.

➤ **Durchscheinende Quallen schwimmen vorbei.**

Öffnen und Schließen.

➤ **Muränen lauern zwischen den Felsen. Sie sind neugierig und wollen Beute machen.**

Zauberfaust: 1,2,3, ha!! (Schwung nehmen) Drehen, öffnen zur Seite und heranziehen. Schnapp!

➤ **Korallen wachsen am Riff. Sie sind festgewachsen, aber oben beweglich.**

Wir stehen fest, sicher, eingewurzelt.

➤ **Seeanemonen bewegen sich mit dem Wellenschlag nach allen Richtungen.**

Vielseitige Bewegung und dann ein plötzliches Zurückziehen, wenn Gefahr im Anzug ist.

Meeresrauschen

- **Haifische ziehen durch das Riff.** Das Fischlein kuschelt sich zwischen den Anemonen ein.
Die Haifische schlängeln (Drachenübung) langsam und dann wieder ganz schnell.

Musik aus

Hauptteil 2: Die Haifische werden geputzt

Wenn die Haifische satt sind, dann lassen sie sich zu Boden sinken. Die **Putzerfische** kommen.

Die Kinder legen sich auf die Matten und die Mamas als Putzerfische knien sich daneben.

- *Hände auf den Rücken legen, abstreichen,*
- *knispeln (kleine Schädlinge entfernen)*
- *abklopfen (damit die großen herauskommen)*
- *bohren, auch zwischen den Schulterblättern,*
- *reiben*
- *von oben nach unten abstreifen, auch die Haare und „Flossen“ dreimal, einmal ohne Berührung.*

Wenn Zeit ist, "putzen" jetzt die Kinder die Mamas.

C: Schluss

Die „**Anemonen**“ bilden einen Kreis, geben sich die Hände. Beim Anschlagen der Klangschale heben sie die Arme und wiegen sich. Wenn der Ton verklungen ist, lassen sie die Arme sinken.

2.6.3. Nacharbeit

In dieser Stunde fehlte die kleine Felicia. Um Anna kümmerte sich ihre Mutter. Dadurch hatte ich mehr Möglichkeiten, die Übungen gut anzuleiten und durch Hinweise zu vertiefen. Der Zyklus war von Gudrun sehr schön zusammengestellt und ist auch mir mit den Kindern gut gelungen. Eine runde Sache!

2.7. Die sechste Kursstunde

2.7.1. Vorüberlegungen

Die letzte Stunde sollte Freude machen, bekannte Übungen wiederholen und vertiefen und „Qigong für Kinder“ im Gedächtnis der Teilnehmerinnen verankern.

Für alle Teilnehmerinnen schnitt ich eine kleine rote Sonne aus und versah sie mit einem doppelseitigen Klebeband. Dann nahm ich auf Tonband verschiedene Musikstücke auf, die ich der Einzelübung und der vorgesehenen Länge anpasste.

Die einzelnen Übungen entnahm ich u.a. der „Arche Noah“, die uns am 4. Wochenende in Treuchtlingen von Evelyn Bertram vorgestellt worden war.

2.7.2 Durchführung

6. Stunde: Zirkus Qigong Qigong zu zweit: Seehunde und Pinguine Massage mit den Füßen

Für die Zirkusmanege knüpfe ich bunte Jongliertücher aneinander und forme damit einen Kreis. Außen herum stehen die „Zuschauerstühle“.

6 Bambusstäbe (30 cm), Seifenblasenlauge, Luftballone und ein großes Seidenschwungtuch lege ich bereit.

Radiorecorder mit vorbereiteter Kassette (VI)

A: Einstimmung

Heute erleben wir etwas ganz Besonderes. Wir gehen in den Zirkus.

Vorwissen der Kinder mit einbeziehen.

Da ertönt die Klangschale – alle werden ganz still und atmen tief.

Ist der Ton verklungen, öffnet sich der rote Zirkusvorhang und herein reitet die Zirkusprinzessin auf einem weißen Elefanten. Sie heißt alle Zuschauer herzlich willkommen.

Ich stelle die Zirkusprinzessin dar und sage: *„Zu Beginn der Vorstellung möchte ich euer Herz der Freude öffnen.“*

Ich hebe meine Arme zum Himmel, Gesicht und Handflächen schauen hinauf.

„Die Sonne schickt uns ihre roten Strahlen, Strahlen der Freude. Ich hole sie für euch herunter und schenke euch zum Zeichen dafür eine rote Sonne.“

Jede Teilnehmerin bekommt für die Brustmitte eine rote Sonne zum Anheften.

B: Hauptteil 1

Und schon beginnt das Programm.

- Helfer tragen eine große Schießscheibe herein.
Berittene Indianer schießen mit Pfeil und Bogen (((3) S.63/64)
Wir sitzen im tiefen Reitersitz und wippen in den Knien.

Musik 1

Wir spannen den Bogen und schießen nach rechts und links.

- *Der indische Fakir Suleiman und seine Schlangen.*
Die Mamas sind die Fakire. Sie tragen einen Korb herein, nehmen ihre Flöte (Bambusstab) zur Hand und lassen die Schlangen (Kinder) tanzen.

Musik 2

- *Benny, der Koalabär klettert einen Zirkusmast hoch.*
Benny klettert (im Passgang) hoch. Er schaut zu den Seiten und nach hinten. „So viele Leute! Da hab ich einen guten Platz!“

- *Alfredo und Beppo, die zwei Affen* ((5) S. 100) Musik 3
Die Affen gehen aus der Grundhaltung in die Hocke und hüpfen aus dem Stand hoch. Sie hopsen herum und trommeln sich mit beiden Fäusten auf die Brust.

- *Stampfi, das Stinktief ist wütend.*
Es steht hinter dem roten Vorhang und lugt in die Manege. „Diese blöden Affen dürfen auftreten und ich nicht.“ *Es stampft in den Boden,*

mal rechts, mal links. „Wenn sie rauskommen, dann verspritze ich meine Stinke.“ Es zischt. Dann besinnt es sich. „Ich will die Vorstellung nicht stören! Nein, nein!“ Es stampft noch mal kräftig auf.

- **Stolzi, der Vogel Strauß schreitet durch die Arena.** Musik 4
„Seht mal mich an!“ Er geht stolz um die Arena herum und lässt sich bewundern.
- **Die Dompteuse, Donna Salewa, mit Tiki, dem Tiger.** ((5) S.31)
Die Kindertiger stehen auf dem Stuhl, die Dompteuse mit 2 Bambusstöcken steht im Abstand davor.
Die Mamas schwingen die Dompteurpeitsche in großen Achterschwüngen (Tellertragen!).
Tiki richtet sich auf, zeigt die Krallen, funkelt mit den Augen und lässt sich auf Kommando der Dompteuse wieder sinken. Dreimal. Tiki faucht. Auf Kommando springt er vom Stuhl und schleicht davon.
- **Die Tauben fliegen eine Runde in der Zirkuskuppel.** („Die fliegende Taube“ Qigong-Harmonie in 18 Figuren)
Eine Stange mit Tauben wird hereingebracht.
Stehen im Bogenschritt, Arme öffnen und schließen, mit Gewichtsverlagerung.

Die Zirkusprinzessin verabschiedet die Zuschauer mit bunten Zauberkugeln (Seifenblasen). Jede darf sich eine Zauberkugel mitnehmen – *im Bauch speichern.*

Musik 5

Hauptteil 2

Alle Teilnehmer sind zufrieden, nur die Pinguine und Seehunde in ihrem Wagen sind ein bisschen traurig. Sie durften nicht auftreten. Die Seehunde (Mamas) liegen faul auf ihrer Matte, doch die kleinen Pinguine machen sich ein Vergnügen und watscheln auf ihnen herum, ganz vorsichtig.

Massieren mit den Füßen: Die Pinguine legen sich auf den Bauch und die Seehunde bearbeiten ihren Rücken und ihre Beine mit den Füßen. Das tut gut!

C: Schluss

Alle Zirkusartisten freuen sich, dass die Vorstellung so gut gelungen ist. Sie wollen ein wenig feiern. Sie pusten Luftballone auf, legen sie auf ein **großes Schwungtuch** und lassen sie fliegen. Dann lassen sie das Schwungtuch steigen und immer eine darf unten durchlaufen.

Zum Schluss beruhigen wir uns und lassen das Schwungtuch im Atemrhythmus schwingen.

Wir verabschieden uns.

3. Zusammenfassende Betrachtung

3.1. Ergebnis für die Beteiligten

Zum Schluss bedankten sich die Teilnehmerinnen bei mir mit einem kleinen Geschenk und einer Karte: „Herzlichen Dank, Frau Pfeuffer, für Ihre Geduld, Ihre

wunderbaren Geschichten, für all das, was wir bei Ihnen Wohltuendes lernen durften.“ Sandra schenkte mir ein selbstgemaltes Bild (Fotoanhang).

3.2. Ergebnis für mich selbst

Für mich war der Kurs insofern gelungen, als ich meine Ziele erreicht hatte und die Teilnehmer es auch so zum Ausdruck brachten. Im Einzelnen ist bei meiner Arbeit mit Kindern noch vieles zu verbessern. Meistens hatte ich zu viel im Programm. Aber es war eine interessante Erfahrung.

Literaturangaben:

- | | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| (1) | Zusana Sebkova-Thaller | Wurm im Apfel und andere Erzählungen |
| (2) | Zusana Sebkova-Thaller | Skript zu "Qigong zu zweit" |
| (3) | Zusana Sebkova-Thaller | Der Maulwurf kommt ans Tageslicht |
| (4) | Fredrik Vahle | Bewegliche Lieder
oder Musik macht Beine |
| (5) | Schoefer-Happ, Algaier,
Wallin | Gute Haltung – tierisch stark |

Verwendete Musik:

- | | | |
|-------|------------------------|-----------------------------|
| (I) | Christine Högl | Harfenmusik |
| (II) | Kitaro | Silk Road |
| (III) | Fidulafon | |
| | Musik zur Gymnastik | Ten pretty girls |
| (IV) | Riley Lee (flute) | Dance – The Angles of Light |
| (V) | Dan Gibson's Solitudes | Ocean Surf |
| (VI) | Kassette Pfeuffer | |
| | 1. Bert Kaempfert | The Maltese Melody |
| | 2. Riley Lee (flute) | Dance – The Angles of Light |
| | 3. Guem Percussions | Nimba |
| | 4. James Last | Habanera From "Carmen" |
| | 5. James Last | Adagio "From the New World" |

Grainau, den 31. Januar 2005



Gesundheit und Kreativität

Qi Gong

Für Eltern mit Kindern von 5 – 8 Jahren

Qi Gong kann uns verzaubern. Durch die „Pflege der Lebensenergie“ entwickeln wir die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Einfühlbarkeit. Wir bauen Abwehrkräfte gegen Gesundheitsgefährdungen auf, verbessern Koordinationsfähigkeiten und stellen eine gesunde Ganzheit von Körper, Seele und Geist her. Gegen den Dauerstress von massenmedialen Bildern und Konsumverlockungen lernen wir, was ein Mensch von Natur aus wirklich ist und sein kann. Eltern können mit ihren Kindern gemeinsam diesen Qi-Zustand erfahren und spielerisch mit Tier- und Pflanzenübungen, mit Phantasiegeschichten, Selbstmassagen oder „Qi Gong zu zweit“ wichtige Grunderfahrungen machen und ihre gemeinsame Vertrauensebene verstärken. Der Kurs ist auch für Grundschullehrer geeignet!

Einführungsvortrag

Di., 12.10.2004
16.00 Uhr

Die Teilnahme am Einführungsvortrag ist kostenlos!
Wer möchte, kann sein Kind gerne mitbringen.
Garmisch-Partenkirchen, Kapitelsaal Kreisbildungswerk, Burgstraße 15

Kurs für Eltern und Kinder

Di., 19.10.2004
16.00 - 17.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen, Kapitelsaal Kreisbildungswerk, Burgstraße 15

Leitung: Edeltraud Pfeuffer Hauptschullehrerin i. R.; 27 Jahre ehrenamtliche Mitarbeit in der Erwachsenenbildung u.a. als Leiterin für Gesundheitskurse; 1996 Ausbildung zur Qi Gong-Lehrerin
Anmeldg.: Kath. Kreisbildungswerk, Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821/58501
Gebühr für 6 Treffen pro Familie: EUR 30,00

Programm 09. 2004 - 01. 2005
Katholisches Kreis-
bildungswerk
Garmisch-Partenkirchen

Qigong für Eltern mit Kindern von 5 bis 8 Jahren

Anlage 2

Neuer Kurs beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch

Einführungsvortrag

12. 10. 2004

(Kinder sind zu diesem Vortrag mit eingeladen)

„Wir beginnen mit dem **Üben**. Nur übend erfahren wir, was Qigong ist.“
(Sebkova-Thaller)

1. Zur Ruhe kommen

Regenstab Ich lasse es regnen, lausche und lächle.

Hände Wir schauen unsere Hände an und beginnen sie zu reiben, langsam. schneller, fester.
Wir spüren in die Hände hinein.
Beim Reiben stülpen wir jeweils eine Hand über die andere.
Jeder Finger begrüßt den Daumen.
Die rechte Hand begrüßt die rechte Hand des Partners (Elternteil, Begleitperson, etc.). Wir sind ganz fühlig mit unseren Fingerspitzen. Wir schauen unseren Partner an und lächeln ihm zu.

2. Begrüßung und Vorstellung

Eure Finger haben sich schon begrüßt. Jetzt darf ich euch begrüßen
Schön, dass ihr gekommen seid und euch für Qigong interessiert.
Ich stelle mich vor und erzähle kurz von meiner Ausbildung.

3. Was ist Qigong?

Vielleicht habt ihr schon von Qigong gehört. Es kommt aus China. Aber auch wenn wir keine Chinesen sind, können wir Qigong üben.

Qi ist eine innere Kraft, eine **Energie, die uns lebendig hält**, Alle Lebewesen haben Qi, Energie, die sie leben lässt. (Beispiele)

Gong heißt üben, arbeiten, die Energie pflegen.

Wenn die Energie im Körper gut fließen kann, dann sind wir gesund, sagen die Chinesen. Und das wissen sie schon über 2000 Jahre!

Ihr habt sicher gemerkt, was passiert ist, als ihr euch die Hände gerieben habt: Sie sind warm geworden.

Wärme ist ein Beweis für Lebensenergie. Ein Stein ist kalt, außer die Sonne scheint drauf und erwärmt ihn. Aber wenn die Sonne weg ist, dann wird er wieder kalt. Aber du hältst deine Körpertemperatur.

4. Fingerübung

Geschichte vom kleinen Schmetterling und seinem Ringlein.

Wir führen die Übung durch.

Das war eine Qigong – Schlaumacherübung. Das Bewegen der Finger liefert Impulse für das Nervensystem und das Sprachzentrum. Die beiden Gehirnhälften arbeiten zusammen.

5. Was machen wir in Qigong?

Und damit sind wir schon bei der Frage: Was machen wir in Qigong?

Wir lernen Aufmerksamkeits- und Atemübungen, dehnen uns und bewegen uns im Schneckentempo und dann wieder ganz schnell. Wir schulen unseren Gleichgewichtssinn. Wir massieren uns selbst und unseren Partner beim Qigong zu zweit.

Und dabei hören wir Geschichten, sind Tiere und Pflanzen.

Und fühlen uns wohl dabei.

Qigong ist in erster Linie **Praxis**, keine Theorie. Wenn ich Qigong übe, dann kann ich erfahren, **spüren**, dass es mir gut tut.

Das Qigefühl kann ich nicht herbeireden, sondern ich bekomme es, wenn ich übe.

6. Was unterscheidet Qigong von anderen Übungen, z.B. Gymnastik oder autogenem Training?

Qigong ist Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**.

Es beruht auf der Lehre von den **Meridianen**. Das sind Bahnen, die den Körper durchziehen und entlang derer das Qi fließt. Die TCM ist eine **Erfahrungslehre**, die sich damit beschäftigt, das Qi im Körper harmonisch fließen zu lassen. Sie kann gestautes Qi zum Fließen bringen, verbrauchtes Qi ableiten, zu wenig Qi auffüllen und zu viel Qi ableiten.

Qigong ist eine **ganzheitliche Methode**, bei der Körper, Seele und Geist gleichermaßen berücksichtigt werden und zusammenarbeiten. Eine große Rolle spielt die **Vorstellungskraft**, die bei den Kindern mit der Anregung der Fantasie durch Geschichten und Bilder geweckt wird.

7. Bewegungsübung

Stell dir eine schöne Blume vor, z.B. eine Mohnblume.

Sie wächst aus einem Samen heraus. Der Samen ruht über den Winter in der Erde. Im Frühling wächst daraus ein Keim, ein Stiel mit einer Knospe wächst hoch, die Blüte entfaltet sich.

Und jetzt sind wir selbst diese Blume. (Atemblume 1. Teil)

Du spürst das Licht und die Wärme der Sonne, strahlst ihr entgegen und bist ganz erfüllt von ihrer Energie. In deinen Händen kribbelt es vielleicht.

8. Was bewirkt Qigong?

Qigong ist eine **Methode der Gesundheitsförderung**, die den ganzen Menschen beansprucht und fördert.

Wie ihr schon gemerkt habt, beruhigen wir uns bei der Übung und entspannen uns. Dies führt zu einer verbesserten Durchblutung und damit zu einer **verbesserten Sauerstoffversorgung aller Organe und des Gehirns**.

Die beiden **Gehirnhälften arbeiten besser zusammen** und verbessern so die Koordination, die wir für den Lernprozess benötigen.

Qigong bewirkt in uns die Fähigkeit zu mehr **Konzentration**, zu **Selbstwahrnehmung**, Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, mehr **Standfestigkeit** durch Erdung und Stärkung des Selbstwertgefühls.

9. Warum sollen Eltern und Kinder gemeinsam üben?

Gemeinsames Tun schafft **Verbundenheit und Vertrauen**. Die Einschulung bringt eine neue Phase in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Der Loslösungsprozess intensiviert sich. Und doch müssen die Eltern noch steuernd und helfend eingreifen. Da kann Qigong zu zweit immer wieder zu mehr Kommunikation führen, zu dem Gefühl, sich aufeinander verlassen zu können. Kinder brauchen verständnisvolle Eltern.

10. Übung „Qigong zu zweit“

„Es kocht ein Mäusele.“

(Quelle: Skript Qigong zu zweit von Zusana Sebkova-Thaller)

Es kocht ein Mäusele
In seinem kleinen Häusele
Aus Weizenkorn und Haferklei
Einen zuckersüßen Brei.

Die Massage wird vom Elternteil beim Kind an einem Arm durchgeführt. Sie soll als Beispiel dienen.

11. Schluss:

Vorstellen des Qiballs. Vorschlag: Herstellung, wenn es gewünscht wird.

Details zum Kurs besprechen (Ort, Kleidung, Mitbringen persönlicher Dinge, z.B. Kuscheltier, Fundstücke (für die Mitte), o.ä.)
Beantwortung von Fragen.
Austeilen der Infoblätter
Anmeldungen
Verabschiedung.

Material: Regenstab, Zimbeln, Qiball
evt. Bild einer Mohnblume
Tischschmuck

Informationen für die Teilnehmer (Erwachsene)

Kursleiterin: Edeltraud Pfeuffer, Qigong-Lehrerin
Griesbergweg 6, 82491 Grainau
Telefon: 08821/81395
e-mail: pfeuffer@gaponline.de

Kurzeinführung:

Qigong ist ein Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**.

Die TCM beruht auf der Beobachtung von Körperreaktionen und der Interpretation von Körpererfahrungen.

Qi kann man mit Dampf, Äther, Hauch übersetzen. Das Wort **Odem**, im Sinne von **Lebensenergie**, Vitalität, trifft wohl am besten die Bedeutung.

Das Qi und seine Bewegungen bestimmen das Leben. Die TCM meint, dass man **gesund** und das Abwehrsystem dann auch stark ist, **wenn das Qi in Harmonie ist**. Wenn das Qi in Disharmonie ist, ist man krank. Qi-Disharmonie ist also die Krankheit selbst. Gesundheit wird durch die Harmonie des Qi **in der Einheit, die Körper, Seele und Geist bilden**, gewährleistet.

Die Silbe **Gong** kann mit Arbeit oder mit beharrlichem Üben übersetzt werden.

Qigong ist also „Arbeit mit Lebensenergie“, „Pflege der Lebenskraft“. Durch diese „Arbeit“ werden Blockaden gelöst und freier Energiefluss ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren.

Qigong sind sehr fließende Bewegungen mit großer Intensität.

Wie wirkt Qigong?

Neben der **Kräftigung** und Förderung der **Beweglichkeit** kann Qigong ein Gefühl für **natürliche Haltung** und fließende Bewegungsabläufe aufzeigen. Die Bewegungen können so ausgeführt werden, dass alle Gelenke geschont und Fehlhaltungen korrigiert werden. **Atem und Bewegung** kommen in Einklang. Auch die **Vorstellungskraft** wird geschult. Es verbessert sich das **Wohlbefinden**, die **Konzentration** und die **Koordination der Bewegungen**. Die gezielte Arbeit mit den Muskeln begünstigen auch unsere körperlich und geistige **Wachsamkeit, Flexibilität und Reaktionsfähigkeit**.

Wie wird geübt?

Wichtig für die Ausführung ist die Lust an Bewegungen und die Neugierde auf etwas Neues. Die eigenen Stärken und Schwächen oder Handicaps lernen wir kennen und akzeptieren.

Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihren Kindern zu Hause die Qigong-Übungen in ruhiger und entspannter Atmosphäre zu wiederholen und haben Sie gemeinsam Spaß beim Üben. **Qigong ist kein Leistungssport.**

Wann soll nicht geübt werden?

Bei Übermüdung oder Krankheit, vor allem mit Fieber oder Durchfall, sollten Sie das Üben für einige Zeit unterbrechen.

Hokus pokus fidibus – der Zauberer hat Hexenschuss

Anlage 4

(Aus dem Buch: „Bewegliche Lieder“ von Fredrik Vahle, rororo 2002)

**Refrain: Hokus pokus fidibus,
der Zauberer hat Hexenschuss,
doch seine Frau, die Zauberin,
die kriegt das wieder hin.**

Während des Refrains „schleicht“ die Zauberin im magischen Kreis um den Zauberer herum: Ballen zuerst aufsetzen, dann zur Ferse abrollen.

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Sie legt die Hände auf sein'Kopf,
das tut dem Zauberer gut.
Die Hände von der Zauberin
sind wie ein warmer Hut. | (Wackelhände) |
| | Refrain | |
| 2. | Sie legt die Hände auf die Ohr'n,
jetzt kann der Zauberer lauschen.
Er hört in ihren Händen drin
ein Grummeln und ein Rauschen. | (Spiralen) |
| | Refrain | |
| 3. | Sie streichelt ihm die Schultern sanft,
da soll'n ihm Flügel wachsen.
Dann braucht er nicht mehr so viel geh'n,
hat keine müden Haxen. | (Wellen) |
| | Refrain | |
| 4. | Sie drückt mit ihren Daumen sacht
die Wirbelsäule runter,
ganz langsam bis zur Hüfte geht's,
das macht den Zaubrer munter. | (Faust mit Dau-
men raus) |
| | Refrain | |
| 5. | Sie knetet ihm die Hüften durch,
von hinten bis zum Bauch.
Der Hexenschuss ist schon fast weg,
jawohl, das soll er auch! | (Daumen und Zei-
gefingergespreizt) |
| | Refrain | |
| 6. | Sie streichelt ihm die Füße warm,
erst fest und dann ganz sacht –
der Hexenschuss ist weg, da steht
der Zaubrer auf und lacht. | (Hände auf Füße
sinken lassen) |
| | Refrain | |
| 7. | Der Zaubrer und die Zauberin,
die reichen sich die Hände
und drehen sich im Kreis herum,
da fliegen alle Wände. | |



Anlage 5



Anlage 6

