

Qigong zu zweit

Übung „Es kocht ein Mäusele“ für Kinder in Grundschule und Verein

Dr. Zusana Šebková-Thaller

Vorab ...

„Es kocht ein Mäusele“ und „Vom klugen Huhn, das ein kleines Hähnchen geheilt hat“, so heißen zwei beliebte Übungen aus dem „Qigong zu zweit“, die u. a. die Anfangs- und Endpunkte der Energiebahnen (Meridiane) aktivieren. Beide Übungen brauchen wenig Platz und können auch zu Hause, im Klassenzimmer oder in jedem Vereinsraum praktiziert werden.

Es können zwei Kinder oder ein Erwachsener und ein Kind miteinander üben. Man kann diese Übungen in verkürzter Form bereits mit Kindern ab zwei Jahren üben.

Hinweis: Zur Durchführung dieser Übung wird eine Qigong-Ausbildung benötigt.

„Es kocht ein Mäusele“

„Es kocht ein Mäusele“ ist eine Übung zur Aktivierung der kurzen Meridiane. Sie wird mit Vorliebe im Herbst und Winter, also in der Zeit der Erkältungen mit Schnupfen und Husten, geübt. Sie behandelt den Lungen- und Dickdarmmeridian, die bei grippalen Infekten besonders belastet sind.

Begleitreim

*Es kocht ein Mäusele
in seinem kleinen Häusele
aus Weizenkorn und Haferbrei
einen zuckersüßen Brei.*

Der Ablauf

Das größere Kind (oder der Erwachsene) beschreibt in der offenen Hand des anderen Kindes Kreise und sagt dazu den oben erwähnten Begleitreim. Dies öffnet die Handherzen, die wichtige Energiepfoten sind. Beim Verteilen des Breis drückt das Mäusele dabei fest das Endglied des jeweiligen Fingers seitlich zusammen und dreht ihn mehrere Male leicht in beide Richtungen. An den Fin-

gerspitzen beginnen oder enden die kurzen Meridiane. Durch den Druck und durch die Drehbewegung werden sie angeregt.

Danach werden die Meridiane der Lunge und des Dickdarms mit den Fingern abgeklopft und ihre wichtigsten Punkte massiert: „Das hungrige Mäuschen läuft ihre Bahn ab und sucht und gräbt nach Futter.“ Dadurch werden diese Energiebahnen aktiviert. Die Übung endet damit, dass sich „das Mäuschen“, die behandelnde Hand, plötzlich in der Achselhöhle des Kindes versteckt. Dieser Lacheffekt und die wachsende Spannung, die sich in der Erwartung aufbaut, sind vermutlich der Grund für die Beliebtheit der Übung.

Ausgangshaltung

Die Kinder sitzen oder stehen sich gegenüber. Ihre Wirbelsäule ist aufrecht (Abb. 1). Sie beobachten ihren Atem und entspannen sich dadurch. Dann schließen sie für eine Weile ihre Augen und stellen sich vor, dass sie ihrem Partner ein ganz einfaches Geschenk machen, das ihn/sie sehr freut. Anschließend öffnen sie ihre Augen und das Spiel beginnt (Abb. 2).



ches Geschenk machen, das ihn/sie sehr freut. Anschließend öffnen sie ihre Augen und das Spiel beginnt (Abb. 2).

Die Erzählung in Verbindung mit weiteren Übungsangaben

Das größere Kind hält die offene Hand des anderen Kindes in einer Hand. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand beschreibt es wie mit einem Kochlöffel Kreise auf seiner Handfläche: Es „kocht den Brei“ und sagt dabei den Begleitreim. Anschließend verteilt das Mäusele den Brei an seine Kinder. Es beginnt bei dem Däumling-Mäuslein (Abb. 3). Dieses be-



kommt „ein wenig nur“. Das Zeigefinger-Mäusele bekommt „ein bisschen mehr“, das Mittelfinger-Mäusele „noch viel mehr“. Das Ringfinger-Mäusele kriegt „wieder weniger“ und das Kleinfingerle bekommt „gar nichts mehr“. Es weint und läuft (mit allen fünf Fingern) zum Däumling und sagt: „Gib mir ein bisschen von deinem Brei!“ Es drückt den Däumling dabei an den Nagelseiten und dreht leicht zu den Seiten wie zuvor. Am Däumen endet der Lungenmeridian.

Anschließend läuft das Kleinfingermäusele am Lungenmeridian entlang (Abb. 4 und 5) bis zu den zwei ersten Punkten dieser Energiebahn (Lunge 1 und Lunge 2, Abb. 6). Sie liegen übereinander unter dem Schlüsselbein, in der Furche zwischen dem Brustkorb und Schultergelenk. Lunge 1 liegt genau im Winkel zwischen Schlüsselbein und Schultergelenk und



Dann macht es sich auch über die zwei ersten Punkte des Magen-Meridians her. Magen 1 befindet sich unter der Pupille am Jochbein, Magen 2 ein wenig darunter (Abb. 12). Das Mäuschen drückt und



Abb. 5

punkturpunkt, an dem man gern bohrt, wenn man Hals-, Kopf- und Zahnschmerzen hat, an Fieber leidet und erkältet ist. Darum hält sich das Mäuschen dort eine Weile auf, bevor es dem Dickdarm-Meridian hoch weiter folgt (Abb. 9).



Abb. 9



kreist an diesen Punkten und um sie herum. Dann kehrt es denselben Weg zum Zeigefinger zurück. Es kommt ihm noch ein Gedanke: In den Grübchen zwischen den Handknöcheln (Abb. 13) könnten



Abb. 13



Lunge 2 genau eine Daumenbreite darunter. Das Mäusele bohrt emsig an diesen Punkten und um sie herum und sucht nach Futter. Nach einer Weile erfolgloser Suche läuft es denselben Weg zurück.

Der Hunger treibt es weiter zum Zeigefinger. Es packt den Zeigefinger wie zuvor den Daumen, drückt ihn, dreht (Abb. 7)



und redet ihm ins Gewissen: „Du weißt, lieber Bruder, dass man unter Geschwistern teilen soll! Gib mir bitte etwas!“ „Ich habe nichts! Ich habe alles selber gekaut, geschluckt und verdaut.“

Das Mäuschen läuft am Zeigefinger entlang und kommt zu dem Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger (Abb. 8). Es misstraut den beiden Fingern und vermutet, dass sie dort einen versteckten Vorrat haben und bohrt dort lange. Dort befindet sich der Punkt Dickdarm 4. Er erweist sich zwar als kein ergiebige Futterversteck, jedoch als ein wichtiger Aku-

Es läuft an der Speichenseite des Unterarms zum Ellenbogen. Am Ellenbogen versucht es zu knabbern und läuft dann an der Außenseite des Oberarms bis zur Schulter hoch. Es folgt dann der Schulter bis zur Mitte, fühlt in das Grübchen oberhalb des Schlüsselbeins und läuft dann am Hals senkrecht hoch, über den Unterkiefer bis unter die Nase. dort bohrt es herum (Abb. 10) und folgt dem Nasen-



loch bis zum letzten Punkt des Dickdarm-Meridians neben dem Nasenflügel (Abb. 11). Sein poetischer Name „Willkommener Duft“ macht das Mäuschen noch hungriger. Es bohrt dort und knabbert eine Weile.



die Brüder und Schwestern etwas versteckt haben! Es wartet nicht lange und fängt an, in diesen Grübchen zu graben: zunächst zwischen dem Zeige- und Mittelfinger, dann zwischen dem Mittel- und dem Ringfinger und zum Schluss zwischen dem Ring- und Kleinfinger.

Ohne Beute kehrt er zum Daumen zurück: „Däumling, Däumling, siehst du nicht, wie klein ich bin. Ich verschwinde bald, wenn ich nichts zum Essen bekomme. Gib mir einen kleinen Rest von deinem Brei!“ bittet er und drückt und dreht den Daumen wie zuvor. Dann läuft er noch einmal den Lungenmeridian hinauf, drückt und scharrt an seinen ersten zwei Punkten und: versteckt sich ganz plötzlich in der Achselhöhle (Abb. 14).



Wiederholung: Jede Hand einmal, anschließend Partnerwechsel. Auch die Kleinsten möchten mal das Mäuschen sein.

Text und Fotos: Dr. Zuzana Šebková-Thaller
Zeichnungen: Scott Krausen