

## Qigong zu zweit

### Teil 2: „Das kluge Huhn Chinang“

#### Vorab ...

„Das kluge Huhn Chinang“ ist eine „Übung zu zweit“, für einen Erwachsenen und ein Kind, für zwei Kinder oder auch für zwei Erwachsene. Es eignet sich für alle Altersgruppen, vom Säugling bis zum Greis. Die Rahmengeschichte kann ab dem Schulalter fallen gelassen werden.

#### Wirkung

„Das kluge Huhn Chinang“ ist eine hervorragende Übung, in der die langen Meridiane aktiviert werden. Kopf- und Rückenbeschwerden werden nach unten abgeleitet. Sie ergänzt sich gut mit den Übungen „Es kocht ein Mäusele“ (siehe „Turnen & Sport“ 1/2002), „Der Fasching“ und „Beim Friseur“. Beim „Huhn“ werden die Füße und beim „Mäusele“ die Hände behandelt. Hände und Füße haben energetische Verbindungen zum Kopf. Beim „Fasching“ und „Friseur“ wird der Kopf selber behandelt. Er ist der gemeinsame Nenner aller genannten Übungen. Bei Migräne und anderen Kopfschmerzen können sie einzeln oder nacheinander eingesetzt werden.

Außerdem werden auch die Funktionskreise der Niere, der Milz und der Leber ange-regt. Die Behandlung wirkt allgemein entspannend und führt zu Wohlgefühl und Ausgeglichenheit.

#### Ablauf

Zunächst ist das größere Kind (oder der Erwachsene) das kluge Huhn. Nach dem Wechsel der Rollen darf es auch das andere Kind probieren.

Das kleine Hähnchen ist krank. Das kluge Huhn Chinang weiß Rat und behandelt seine Zehen und Füße mit seinem Schnabel. Es ist so klug, dass es übliche westliche Techniken zur Gelenkmobilisierung mit östlichen und westlichen energetischen Techniken verbindet. Es zieht an den Zehen, biegt sie und dreht sie. Ebenso dehnt sie die Sehnen, lockert die Zehen- und Sprunggelenke und aktiviert die Akupunkturpunkte um die Sprunggelenke herum.

#### Ausgangshaltung

Das kleinere Kind sitzt oder liegt bequem auf Stuhl oder Boden. Das größere sitzt oder kniet ihm gegenüber in einem Abstand, so dass es seine Füße bequem ergreifen kann.

Beide Partner entspannen sich. Auch der Erzähler ist das „kluge Huhn Chinang“. Er behandelt während er erzählt und spricht aus der augenblicklichen Erfahrung, die jeden überzeugt.

#### Die Erzählung in Verbindung mit weiteren Übungsangaben

Das kluge Huhn gackert vor sich hin und sagt: „Gack, gack, die Füße müssen viel gepickt, gezuckt, gezogen und auch gedreht werden, dann wird alles wieder gut!“

Bevor wir uns aber mit Kinderzehen befassen, müssen wir den großen Zusammenhang wahrnehmen. Das sagen alle meine chinesischen Verwandten wie auch meine Hühner-Kolleginnen aus der Lüneburger Heide, mit denen ich diese Methode entwickelt habe. Wir sollten aber alle zunächst die Erde unter uns spüren und den Himmel über uns wahrnehmen. In dem Augenblick hören wir auf zu gackern und fühlen, wie der Atem fließt. Das gibt dem Gesunden wie dem Kranken Kraft und beruhigt. Wir sitzen oder stehen nun aufrecht, als wären wir am höchsten Punkt des Kopfes angebunden und wie eine Marionette hochgezogen (Abb. 1). Wir schauen auch in unseren Bauch hinein: Er ist groß, voll goldener Körner, die sich bewegen. Das stimmt uns zufrieden. Wenn wir uns so wohl fühlen, dann können wir beginnen. Während das kleine Hähnchen entspannt ruht, fange ich an, es zu behandeln.“

Es setzt sich ihm gegenüber, nimmt einen Fuß des Hähnchens in seine Hände und legt ihn auf seine Schenkel. Dann fährt es mehrere Male streichelnd mit beiden Händen über die Fußsohle, den Rist, die Sprunggelenke und die Ferse. Es legt seine beiden Daumen auf die „Sprudelnde Quelle“, so heißt der Anfangspunkt des Nierenmeridians, der zwischen dem Groß- und Kleinzehenballen liegt. Es umfasst den Vorfuß von beiden Seiten in der Nähe des Ristes und spannt ihn wie ein Zelt (Abb. 2).

Die Daumen bleiben als Mittelstange an der Sprudelnden Quelle, die übrigen Finger verschieben sich einige Male nacheinander in Richtung Zehen, bis sie die Zehen umspannen. Bei jedem Schritt wird „das Zelt gespannt“ (Abb. 3). Anschließend massiert Chinang mit beiden Daumen die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse (Abb. 4).





Nun setzt sich Chinang im rechten Winkel zum Hähnchen hin. Den rechten Fuß des Hähnchens wird das kluge Huhn vorwiegend mit seiner rechten Hand halten und mit seiner linken behandeln, den linken Fuß, nach dem Seitenwechsel, umgekehrt. Der Daumen und der Mittelfinger (oder Zeigefinger) der behandelnden Hand formen einen Schnabel. Dieser Schnabel wird jetzt die Zehen des Hähnchens drücken und picken. Die andere Hand hilft dabei.



Zuerst fasst Chinang jede Zehe seitlich in Höhe des Nagelbetts und drückt und dreht sie. Dann fasst es die ersten zwei Zehen, zieht sie seitlich auseinander (Abb. 5) und drückt sie anschließend übereinander (Abb. 6). Alle anderen benachbarten Zehen werden auf diese Weise auseinander gezogen und gedrückt.



Nach der seitlichen kommt die senkrechte Bewegung. Die Großzehe und die zweite Zehe werden abwechselnd mehrere Male nach unten und nach oben gedrückt (Abb. 7). Die anderen Zehen folgen. Anschließend hält die rechte Hand die Großzehe am Grundgelenk, die andere fasst sie seitlich des Nagelbetts und kreist mit ihr dreimal um ihre eigene Achse, erst in die eine, dann in die andere Richtung (Abb. 8). Alle Zehen werden auf dieselbe Weise behandelt.



Anschließend massiert das Huhn die Flächen zwischen den einzelnen Zehen („die Schwimmhäute“, Abb. 9).

Nun kommt das Zucken, Rucken und Ziehen dran, was man in der Lüneburger Heide „Skribben“ nennt: Die rechte Hand hält die Großzehe am Grundgelenk oben und unten fest. Die linke Hand fasst sie am Endglied und zieht daran ruckartig dreimal in Richtung Fußsohle; währenddessen gleitet der Mittelfinger der rechten Hand vom Grundgelenk an der Sehne entlang in Richtung Sprunggelenk (Abb. 10). Die ruckartigen Bewegungen werden vom Huhn Chinang mit „Gack, gack, gack“ begleitet. Der Druck auf die Sehne wie auch das ruckartige Ziehen sind dem Alter entsprechend stark, respektieren aber die Schmerzgrenze. Alle übrigen Zehen werden auf dieselbe Weise behandelt.



Beim zweiten Durchgang werden die Zehen ruckartig in Richtung Fußrücken gezogen. Währenddessen gleitet der Mittelfinger der linken Hand an den entsprechenden Sehnen der Fußsohle in Richtung Ferse entlang (Abb. 11).



Jetzt schiebt das kluge Huhn den Fuß des Hähnchens bis an den Rand seines linken Schenkels, so dass der ganze Fuß frei ist. Das Huhn Chinang bewegt einige Male das Sprunggelenk und lockert es. Dann gleitet der rechte Mittelfinger an den Sehnen des Rists entlang hoch, während die linke Hand



die Fußspitze erfasst und mit ruckartigen „Ga-ga-gack“-Bewegungen in Richtung Fußsohle zieht (Abb. 13). Mit denselben Bewegungen, aber leicht nach innen gedreht, setzt Chinang fort, während es punktuell das ganze Gebiet um den Außenknöchel drückt (Abb. 14). Danach massiert es punktuell das ganze Gebiet um das Innen-sprunggelenk, während die Fußspitze bei dem ruckartigen Ziehen leicht nach außen gedreht wird (Abb. 15).

Der rechte Fuß fühlt sich wohl. Das Hähnchen fühlt den Unterschied zwischen den beiden Füßen. Chinang wechselt die Seite und nimmt sich den anderen Fuß vor.

Dann legt ihn das kluge Huhn vorsichtig auf den Boden. Das kleine Hähnchen sitzt und fühlt in die Füße hinein. Es geht ihm wieder gut. Es fühlt sich nun stark und gesund. Es setzt sich gerade hin, legt, wie Chinang, seine Flügelchen auf dem Bauch zusammen, schließt seine Augen und schaut in seine Mitte hinein. Dann öffnen beide die Augen und das nun gesunde Hähnchen bedankt sich bei Chinang.

Text und Fotos: Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Benzing 6, 91801 Markt-Burrolzheim

## Wir bringen Bewegung

in Ihre Ausbildung.

Die Doris-Reichmann-Schule, seit über 75 Jahren private Berufsschule für Gymnastiklehrerinnen, bietet Ihnen eine vielseitige praxisorientierte Ausbildung. Gymnastik, Tanz, Sport, Pflegerische Gymnastik und Theorie machen fit für einen Beruf mit Zukunft.

Info-Material anfordern. 6 Semester Ausbildung zur staatlich anerkannten

### Gymnastiklehrerin

DORIS-REICHMANN-SCHULE  
Maschstraße 16, 30169 Hannover  
Telefon (05 11) 80 33 40 · Fax (05 11) 8 09 13 33