

Qigong mit Kindern

„Wurm im Apfel“ – Übungszyklus für die Extremitäten

Kurze Vorstellung des Übungszyklus

Der Zyklus „Wurm im Apfel“ ist eine kleine abgerundete Folge von Übungen, die u. a. den Extremitäten gewidmet ist. Energiebahnen, die an den Zehen und Fingern beginnen und enden, werden dadurch aktiviert.

Die Übungen sind in die Lebensgeschichte eines Wurms eingewoben. Ühend begleiten die Kinder einen Wurm auf seinem Lebensweg und erfahren alle seine Verwandlungen. Sie erleben die Welt durch die Eierschale und erschließen sich ihren Lebensraum auf dem Apfelbaum. Sie bohren sich mühselig durch die dunkle Welt des Apfels hindurch, spielen miteinander und verpuppen sich. In der Stille erleben sie die Fülle ihres Innenraums und ihrer Umwelt, träumen und erfahren schließlich den befreienden Flug des Schmetterlings. Bewegung und Meditation wechseln sich ab und bereichern sich gegenseitig.

Die Übungen brauchen wenig Raum und können bis auf den „Raupenwettbewerb“ auch sitzend ausgeführt werden. Alle Übungen können auch einzeln geübt werden.

Der Ablauf der Übungsfolge

Die Erzählung wird in Normalschrift, die Beschreibungen und Kommentare in Kursiv wiedergegeben.

Der Übungsleiter erzählt die Geschichte und macht gleichzeitig die Übungen vor. Die Kinder sitzen, liegen oder stehen (Abb. 1). Sie beruhigen sich, schließen die Augen und horchen:



Auf einem Blatt eines Apfelbaumes liegt ein kleines Ei. Die Sonne schenkt ihm ihre Strahlen und das Ei tut sich auf. Ein kleiner Wurm schlüpft aus. Der Wurm möchte jetzt einen Spaziergang machen, um den Apfelbaum kennen zu lernen. Habt ihr schon einen kleinen Wurm gesehen? Wisst ihr, wie er sich bewegt? Er bewegt sich wie alle Würmer und Raupen: in Wellen! Die linke Hand ist jetzt der Wurm.

Der Wurm erkundet den Apfelbaum (Abb. 2a–2c)

Der Übungsablauf: Die rechte Hand liegt auf der Brust, die Fingerspitzen weisen nach links. Während die Handwurzel auf der Brust liegen bleibt, heben und senken sich die Finger wieder und saugen sich mit ihren Saugnapfen fest. In diesem Augenblick hebt der Wurm seinen Handwurzel-Hintern, die Finger beugen sich und ziehen gemächlich die Handwurzel nach. Der Hintern saugt sich



wieder an, damit der Wurm sich vorn erheben und wieder ansaugen kann. So spaziert der Wurm auf dem Apfelbaum, bis er das Ende des Astarmes erreicht.

Worauf ist zu achten: Die ganze Hand wird ab dem Handgelenk bis zu den Fingerspitzen durchgeübt. Der Übende soll sich um eine maximale Beugung und Streckung der Handgelenke, der Handflächen und Finger bemühen. Bei allen Übungen ist die Schulterpartie locker.

Wiederholung: Ein- bis zweimal in jede Richtung.

Der Wurm wird müde und hat Hunger. Er sagt sich: „Wenn ich nicht bald einen Apfel finde, falle ich vom Baum.“ Gerade noch rechtzeitig erreicht er einen schönen roten Apfel, der am Ende des Zweiges in unserer rechten Handfläche liegt. Der Wurm ist glücklich und bohrt sich sofort in den Apfel.



Der Wurm bohrt im Apfel (Abb. 3 a–3 c)

Der Übungsablauf: Die eine Hand macht eine Schale, in der ein imaginärer Apfel liegt. Die andere Hand macht eine Faust, streckt den Daumen und „bohrt“ mit ihm, indem die Hand im Handgelenk gedreht wird. Nach dem Daumen kommen alle Finger dran. Die Finger sollen richtig durchgestreckt sein, die Drehung im Handgelenk soll so weit wie möglich vollzogen werden. Beim letzten Finger formt der Übende mit dem Daumen und Zeigefinger einen Kreis als Fenster, durch das der Kleinfinger gesteckt wird. Der Wurm schaut hinaus.

Wiederholung: Jede Hand einmal.

Der Übungsleiter begleitet die Übung mit seiner Erzählung:

Der Daumen wird allmählich müde, zieht sich zurück. An seine Stelle tritt der Zeigefinger, bohrt und bohrt, bis er müde wird. Auch er zieht sich zurück und der Mittelfinger geht ans Werk. Dann kommt der Ringfinger an die Reihe. Er ist ein bisschen faul und will sich nicht richtig strecken. Aber er muss, so gut er kann, und auch er bohrt, bis er müde wird und vom Kleinfinger abgelöst wird. Bald kann auch der Kleinfinger nicht mehr. Darum werden die Hände gewechselt ...

Der Wurm befindet sich jetzt in der dunklen Tiefe des Apfels. Nun ist er satt und sehnt sich nach Sonne und Unterhaltung. „Wenn ich nur herauschauen könnte“, denkt er, und gerade in dem Augenblick bricht er durch die Schale und die Sonne strahlt ihn an. Er muss sich neu orientieren. Er schaut nach oben, zu den Seiten und nach unten. Die grüne Wiese gefällt ihm und er will wissen, was dort alles vor sich geht. Da er aber kurzsichtig ist, sieht er nur eine große grüne Fläche. „Ich brauche meine Brille“, sagt er und schaut sich um.



Der Wurm schaut sich um (Abb. 4 a und 4 b)

Übungsablauf: Der Übende sitzt oder steht aufrecht, das Kinn ist leicht zur Brust geneigt. Diese Kopfhaltung ist wichtig. Es ist dieselbe Kopfhaltung wie bei der Grundhaltung. Man erreicht sie am besten, wenn man sich vorstellt, dass man wie eine Marionette am höchsten Punkt des Kopfes angebunden und leicht hochgezogen wird. Der Kopf wird langsam zur Seite und so weit wie möglich nach hinten gedreht. Anschließend dreht er sich in die andere Richtung.

Wiederholung: Dreimal zu jeder Seite.

Die Brille

Der Wurm hat seine Brille gefunden! Er setzt sie sofort auf.

Übungsablauf: Kinder bis zu fünf Jahren bilden die Brille mit Daumen und Zeigefinger, die sich zu einem Kreis schließen und um die Augen legen (Abb. 5 a). Ältere Kinder bilden eine „komplizierte-

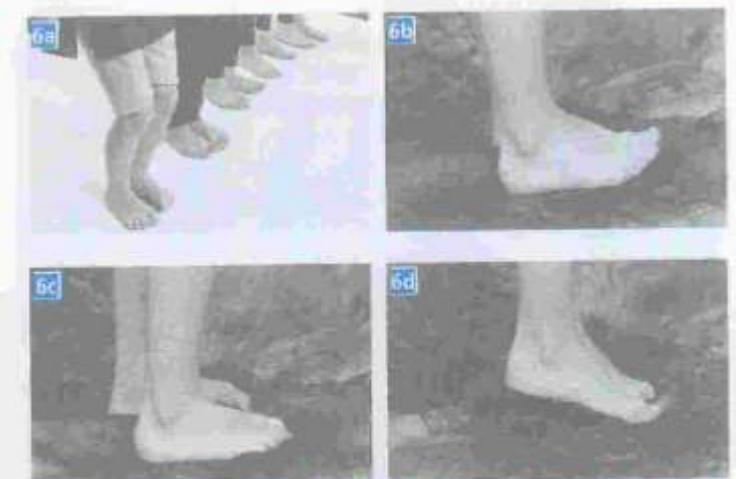


re“ Brille: Sie machen zunächst denselben Kreis und wenden die Handflächen nach vorn und weiter nach oben, bis es nicht mehr weiter geht! Die drei freien Finger (Kleinfinger, Ringfinger, Mittelfinger) haken sich unter dem Unterkiefer fest, und die Kreise aus Daumen und Zeigefinger legen sich um die Augen. Der obere Rand wird hier durch den Daumen gebildet (Abb. 5 b).

Der Raupenwettbewerb (Abb. 6 a–6 d)

Der Wurm schaut und staunt: Im Gras unter ihm findet gerade ein Raupenwettbewerb statt! Die Raupen sind nun alle Übenden.

Der Übungsablauf: Die Übenden stellen sich in einer Reihe auf (Abb. 6 a). Sie führen die Raupenbewegungen mit ihren Füßen aus. Sie heben den vorderen Teil der Füße und strecken dabei die Zehen aus, anschließend setzen sie sie auf den Boden auf und saugen sich mit den Zehen an, damit die Ferse nachgezogen wird, so wie sie es in der Übung „Der Wurm erkundet den Apfelbaum“ mit ihren Händen gemacht haben (Abb. 6 b–6 d).



Nach dem Startruf „Auf die Plätze, fertig, los!“ kriechen die Übenden um die Wette. Der Übungsleiter schlägt dazu Trommel oder eine Rassel. Der Sieger ist derjenige, der am weitesten gekommen ist, wenn das Trommeln aufhört. Unmittelbar danach stellen sich die Übenden wieder in einer Reihe auf und kriechen rückwärts solange die Trommel schlägt.

Der Wurm ist voller Bewunderung. „Jetzt kommt die Preisverteilung“, denkt er sich. Da täuscht er sich aber!

Die Raupen werden plötzlich furchtbar müde. Sie legen sich hin und rollen sich ein und fallen in einen tiefen Schlaf. Auch der Wurm wird nun müde, rollt sich in seinem Apfel zusammen und schläft ein.

Die Raupen verpuppen sich

Der Übungsablauf: Die Übenden liegen oder sitzen zusammengerollt, ihre Hände legen sie gelassen über die Augen. Sie sind ganz entspannt. Sie lassen sich durch die Erzählung des Übungsleiters leiten. Passende Musik kann diese Meditation unterstützen. Die Länge der Übung kann dem Alter der Übenden und der Situation angepasst werden (Abb. 1).

Alle träumen. Sie sehen eine bunte Wiese. Die Sonne scheint und ein lauer Wind streicht über die Schläfer hin. Die Blumen öffnen weit ihre Kelche und sammeln die warmen Strahlen. Mit ihrem süßen Duft locken sie die Bienen, die Honig und Blütenpollen sammeln und die Hummeln, die wie betrunken herumkrabbeln. Die ganze Wiese summt und riecht und strahlt. Der Wurm träumt von gelben Flügeln, die Raupen träumen, dass sie bunte Schmetterlinge werden.

Allmählich erwachen alle. Sie dehnen und strecken sich und merken plötzlich, dass ihr Traum wahr geworden ist.

Der Schmetterling (Abb. 7a-7c)

Übungsablauf: Die Übenden stehen auf, strecken sich, machen langsame, weiche Flugbewegungen mit ihren Armen und bewegen sich, wenn möglich, frei im Raum.

Die Schmetterlinge weiten ihre Flügel und erheben sich in die Luft. Sie sind leicht, leichter als eine Feder. Es ist herrlich in der Luft zu schweben, die Flügel zu bewegen und zu spüren, wie der weiche Wind sie trägt.



Vom Sinn der Übungsfolge

„Der Wurm im Apfel“ ist eine heiß geliebte Geschichte. Sie ist gleichermaßen für Kinder und für Erwachsene geeignet. Durch die Übungen der Hände, Finger, Füße und Zehen wird nicht nur die Feinmotorik der Kinder trainiert, sondern auch Energie aktiviert. Ungleichgewichte zwischen den Energiebahnen werden ausgeglichen, weil nahezu alle Energiebahnen an den Fingern und Zehen (neben den Nagelwurzeln) beginnen oder enden. Auch die Gebiete um die Hand- und Fußgelenke sind energetisch sehr wichtig. Oft dehnen und strecken Menschen die Finger, reiben ihre Hände und Handgelenke, wenn sie müde sind, ohne zu wissen, dass sie damit Qigong-Übungen machen. Auch das „Daumendrehen“ ist eine energetische Handlung.

Die Hand, die als Wurm von der einen Seite zur anderen wandert, schafft die energetische Querverbindung, die unsere Hirn- und Körperhälften so nötig haben.

Noch weniger als an unsere Finger und Hände denken wir im Alltag an unsere Füße und Zehen. Füße werden heute nur noch als unsere Träger und Fortbewegungsmittel genutzt. Die Raupenübung ist eine der besten und einfachsten Übungen für Füße und

Zehen, sowohl in energetischer als auch in orthopädischer Hinsicht. Knick- und Senk-Spreizfüße können nachhaltig nur aktiv geheilt werden. Passive Korrekturen einer Fehlstellung durch Einlagen verschlechtern eher den Zustand, weil sie die Muskulatur erschlaffen lassen. Die Raupenübung kann jederzeit als eigenständige Übung geübt werden. Platz dafür ist immer vorhanden, z. B. von der Raumschwelle zum Fenster, zur Umkleidebank oder von einer Schulbank zur anderen.

Qigong arbeitet mit Vorstellung. Die Vorstellung, dass die Füße ganz groß geworden sind, verhilft zu größerer Schnelligkeit. Die Vorstellung ist nie eine bloße Vorstellung; sie schafft Wirklichkeit, oder noch besser gesagt: Die Vorstellung ist Wirklichkeit.

Auch Übungen aus dem „Stillen Qigong“ sind sehr wichtig. Zu ihnen gehört der Anfang „Im Ei“ und u. a. der „Traum der verpuppten Raupen“. Es handelt sich um kurze Bildmeditationen, in denen alle Sinne gesammelt sind. Solche Bilder steigern die Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration und befreien von der bedrückenden Enge des Alltags, ohne in eine Scheinwelt zu führen. Vielmehr wird der Alltag auf seinen Nenner gebracht. Es wird ein Bild des Lebens gegeben, das im Alltag nur verschüttet ist. Bildmeditationen sind wichtige Elemente aller Übungszyklen. Je schneller das Lebenstempo, umso mehr brauchen wir solche Übungen. Der Schmetterling mit seinen befreienden Bewegungen krönt die Übungsfolge.

Alle Übungen können, wie bereits erwähnt, auch einzeln geübt werden. Ergiebiger ist natürlich die Folge in ihrer Gesamtheit. Sie erst erlaubt es, den ganzen Weg der Verwandlung vom Ei bis zum Schmetterling zu gehen, auf jeder Station etwas abzulegen und neu zu werden. Im Ei eingerollt befinden sich die Übenden in der Welt des Gefühls und der Ahnung. Sie tun nichts. Sie gehen ganz im Empfangen und Wahrnehmen auf. Mit Spannung erwarten sie den Augenblick der Entscheidung. Mit dem Wurm erkunden sie ihre weite Welt. Sie erfahren die Freiheit der Bewegung, lernen aber auch die Mühen, nämlich die Arbeit des Bohrens, kennen. Sie erfahren die Sonne und auch die Dunkelheit. Sie verpuppen sich, ruhen und lassen die große Veränderung geschehen. In der Puppe lassen sie alles Steife und Verkrustete zurück. Ihre ganzen Probleme, Schwierigkeiten und Sorgen bleiben dort. Durch Ruhe und Gelassenheit in der Zeit der Verpuppung, und nicht durch Kampf und Willensstärke, werden sie in das nächste Stadium geführt, in dem sie mit Flügeln der Freiheit beschenkt werden.

Durch den ganzen Zyklus spüren sie, wie sie sich ändern. In der Entwicklung der Raupe erfahren sie den wesentlichen Grundzug des Lebens: Alles ist Veränderung. „Alles wandelt sich, nichts vergeht ... es ist nichts in der ganzen Welt, was Bestand hat. Alles fließt, es bildet sich wechselnd jede Erscheinung. Selbst die Zeit, auch sie entgleitet in steter Bewegung – gleich wie der Fluss ...“ (Ovid, Metamorphosen, XV. Kapitel).

Text: Dr. Zuzana Šebková-Thaller,
Benzing 6, 91801 Mark Berolzheim
Fotos: Lukas Hasenblas, Prag

Wir bringen
Bewegung
in Ihre Ausbildung.

Die Doris-Reichmann-Schule, seit über 75 Jahren private Berufsschule für Gymnasiallehrerinnen, bietet Ihnen eine vielseitige praxisorientierte Ausbildung. Gymnastik, Tanz, Sport, Pfliegerische 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

