



Die strahlenden Frühlingsblumen

Lebensfreude mit Kinder Qigong

Dieser Artikel berichtet von Qigong als Methode, die zu mehr Lebensfreude führt. Dabei ist Kinder Qigong nicht nur für die Arbeit mit Kindern, sondern auch für Erwachsene geeignet.

Qigong als Methode vermittelt Lebensfreude, indem sie durch Erzählungen und Bilder positive Gefühle weckt. Anstatt den Ablauf der einen und der anderen Übung zu erklären und anzuleiten, lässt eine Geschichte mit ein paar passenden Sprachbildern einen energetischen Raum entstehen, in den die Teilnehmer direkt treten und dort zu Pflanzen und Tieren werden. Sie erleben dadurch die eigenen Energien wieder neu. Dies bringt Freude, Stärke, Sicherheit und Spass.

Das wunderbare daran ist, dass, auch wenn man die chinesische Philosophie, die hinter Qigong Übungen steht nicht kennt, es allen möglich ist, die wohltuende und gesundheitspflegende Methode von Qigong zu praktizieren. Aufgrund seiner vielfältigen, langsamen und leicht auszuführenden Bewegungen ist es nicht nur für die Arbeit mit Kindern, sondern auch für Menschen mit verschiedenen Behinderungen ebenso wie alten Menschen, deren geistige Fähigkeiten nachgelassen haben, gut geeignet.

Qigong sind Bewegungs-, Meditations- und Energieübungen. Die Wurzeln des Qigong gehen auf Körper- und Atemübungen aus China vor rund 3000 Jahren zurück und werden seit mehr als 2000 Jahren im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Heilbehandlung eingesetzt.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden zahlreiche Übungen, die auf dieser Tradition beruhen, ganz neu entwickelt. Mittlerweile gibt es Übungen für Schwangere, Senioren, Menschen mit besonderen Krankheiten wie Demenz oder Multiple Sklerose, und für Kinder.

In den 1980er Jahren adaptierte Dr. Zuzana Šebková-Thaller das Qigong für Kinder in Deutschland. Kinder-Qigong ist darauf ausgerichtet, Kindern spielerisch zu vermitteln was Qigong ist. Es wird dazu in altersgerechte Übungen und fantasievollen Bewegungsgeschichten verpackt, in denen sich die Kinder in Pinguine, Adler, Blumen und andere Wesen aus dem Tier- und Pflanzen-

reich verwandeln. Die meisten Übungen entsprechen dabei meistens vollwertig denen für Erwachsene.



Inneres Lächeln

Beim Schlüpfen in die verscheidenden Rollen wird die Phantasie der Teilnehmer angeregt und die Empathie geschult. Es ermöglicht allen, sich mit unterschiedlichen Charakteren zu identifizieren und für Qigong zu begeistern. Die «zarte schöne Blume» oder die «schleichende Katze» ermöglichen schüchternen Kindern aus sich heraus zu gehen. Lebhaftige Kinder dagegen können mit dem «zielstrebigem Adler auf Beutefang» sowohl ihren Bewegungsdrang ausleben als auch die stille Seite in sich entdecken.

Einfach nur «Da-Sein», die innere Welt in sich wahrzunehmen und zu entdecken ist ein Anliegen von Qigong. Um die stärkende und ausgleichende Wirkung erleben zu können, wird im Kinder-Qigong viel Wert auf eine gute Erdung gelegt. Denn durch die überwiegende Förderung der geistigen Fähigkeiten durch die Schule verlieren Kinder bereits früh die «Bodenhaftung». Aber nur, wenn Kinder fest auf der Erde stehen, also «verwurzelt sind», können sie mit ihren Ideen auch «wie ein Baum wachsen».

Mit Qigong lernen Kinder inne zu halten, Stille zuzulassen und ihren Sinnen zu vertrauen. Sie lernen, innere Impulse und Signale wahrzunehmen und diesen zu folgen. Ein besonderes Augenmerk wird deshalb auch auf die Entwicklung der Herzwärme gelegt. Denn diese vermittelt ihnen, dass nur dann, wenn man sich Aufmerksamkeit und Wohlwollen schenkt auch alles erblühen kann. Die Kinder lernen, wie sie mit der Wärme des Herzens «Schnee schmelzen lassen» und mit der Kraft des Herzens «Tore öffnen» können. Sie lächeln ihrem eigenen Herzen zu und danken ihm.

Im Qigong geht es nicht nur um Stille und Entspannung. Vielmehr gilt es, die Unterschiede zwischen Yin und Yang – den fundamentalen Gegensätzen – kennen zu lernen und äusserlich wie innerlich wahrzunehmen. Deshalb geht es im Kinder-Qigong auch bewegt und laut, lachend und ernst und dann wieder ruhig und still zu. Das Wechselspiel zwischen Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung entspricht dem natürlichen Bedürfnis der Kinder. Diesem wird auch dadurch Rechnung getragen, dass sich in den Geschichten sowohl Übungen im Sitzen als auch im Stehen und in Bewegung finden.

Die Vielfalt der Übungen ermöglicht es Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren und anderen Teilnehmern, deren Konzentrationsspanne meist zwischen 10 und 20 Minuten liegt, sich durchaus 40 Minuten mit Qigong beschäftigen zu können. So werden nicht nur Bewegungsübungen vermittelt, sondern auch Abklopfübungen, Finger- und Fussübungen, Massagen, Meditationen und Spiele.

in verschiedenen Lebenssituationen hilft, wieder in ihr inneres Gleichgewicht zu kommen. Da die meisten Übungen aus den Geschichten auch als Einzelübungen ausgeführt werden können, sind sie flexibel im Alltag einsetzbar. Dies kann dabei helfen Stress, Aggressionen und Ängste abzubauen, Konzentration und Ruhe zu finden oder zur Aufmunterung dienen.



Qigong Brille

Aber auch das methodische Vorgehen mit Kindern trägt dazu bei, dass sie Spass an Qigong haben können. Notwendig ist dabei, dem Kinder-Qigong einen festen Rahmen zu geben. Denn Kinder lieben Rituale! Die Qigong-Einheit kann immer mit denselben Übungen begonnen und beendet werden. Beispielsweise erklingt zu Beginn der Stunde eine Klangschale und sie endet mit dem «Dank der Erde».

Die Stunde selbst wird mit einer Geschichte gefüllt, die vielleicht langsam über mehrere Einheiten aufgebaut wird. So haben die Kinder die Möglichkeit, Bekanntes zu wiederholen und sich auf Neues in der nächsten Stunde zu freuen.

Kinder-Qigong bereitet nicht nur Freude, sondern führt auch dazu, dass die Kinder ihre Körper- und Sinneswahrnehmung, Koordination und Konzentration verbessern können. Weiterhin bekommen sie eine Methode mit auf ihren Lebensweg, die ihnen

In dem Buch «Qigong mit Kindern – Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten», das Dr. Zuzana Šebková-Thaller zusammen mit Sabine Schreiner geschrieben hat, finden Sie alles, was Sie über Kinder-Qigong wissen müssen, um es mit Kindern praktizieren zu können.

Das Buch richtet sich an Erwachsene, die Qigong mit Kindern im Alter zwischen 4 und 10 Jahren umsetzen möchten und keine Vorerfahrung mit Qigong besitzen. Neben methodischen und didaktischen Ausführungen enthält das Buch zwei Qigong-Geschichten sowie Qigong-Übungen und -Spiele für zwischendurch. Neben dem Praxisbuch enthält es 30 Übungskarten (für Kinder) und eine CD zum Mitmachen und Üben mit beiden eingelesenen Bewegungsgeschichten und einfühlsamer Hintergrundmusik. Das Set ist im Don Bosco Verlag erschienen.

Fotos: Aus dem Buch «Qigong mit Kindern»,
Fotografin Tanja Smith.



Das Buch «Qigong mit Kindern» (mit Bildkarten und CD) wurde von Dr. Zuzana Šebková-Thaller und Sabine Schreiner geschrieben. Es ist im Fachhandel erhältlich.



Autorin: Sabine Schreiner

Sabine Schreiner ist Mutter von zwei Kindern, Juristin, Erziehungsberaterin, Taijiquan-Kursleiterin und Qigong-Lehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zurzeit ist sie in Ausbildung zur Chan Mi Gong Lehrerin. Die positive Wirkung von Kinder-Qigong konnte sie zusammen mit Dr. Elke Opper in einer Studie (2008-2010) nachweisen, die unter der Leitung der Universität Karlsruhe, Institut für Sport und Sportwissenschaft, durchgeführt wurde. Inzwischen arbeitet sie als Dozentin für das Qigong Zentrum Augsburg/Jochenstein und bietet Qigong-Kurse, Seminare und Einzelunterricht für Kinder, Erwachsene und Firmen in München an. Ihr Anliegen ist es, mit Qigong die Themen Herzenswärme, Aufmerksamkeit und Dankbarkeit in den Alltag einfließen zu lassen. In den vergangenen Jahren vertiefte sie vor allem die energetischen und spirituellen Aspekte des Qigong.

Qigong – Kurse und Ausbildungen

Sabine Schreiner

www.schreiner-qigong.de



TCM-Kräuter Zürichs grösstes Sortiment

Mehr als 350 Einzelgranulate, 300 Rohkräuter,
200 klassische Formeln und Tabletten

TCM-Rezepturen zum Abholen, attraktive Preise

- 30 Jahre Erfahrung
- Im Stadtzentrum, 365 Tage im Jahr offen, 8–20 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen
- Schweizweit einziges Labor mit TCM-Produktion von Mo–Fr 9–18 Uhr und Sa 9–14 Uhr
- Mischungen für Notfälle nach Absprache in 60 Minuten bereit

St. Peter Apotheke: kompetent, zentral, schnell

grundsätzlich
ganzheitlich

St. Peterstrasse 16, CH-8001 Zürich, Tel. 044 211 44 77,
Fax 044 212 04 91, www.stpeter-apotheke.com,
tcm@stpeter-apotheke.com, 2 Minuten vom Paradeplatz



*St. Peter
Apotheke*