

Qigong

für

Menschen in pädagogischen Berufen

**„Kraft tanken- Balance finden“
Wie finde ich Ausgleich zu meiner
Arbeit?**

Schriftliche Ausarbeitung

Qigong Kursleiter Ausbildung
beim ASS-Institut in München
Ausbildungsjahr 2009

Nicole Reisner
Lindacher Str. 15
85276 Pfaffenhofen

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|---|--------------|
| Zielgruppe | 3 |
| Ausschreibung | 4 |
| Pädagogische Kursplanung | 5 |
| Die Kursinhalte im Überblick | 7 |
| <i>Ausarbeitung der einzelnen Kurseinheiten</i> | |
| 1. Bei sich ankommen | 9 |
| 2. Sich öffnen | 10 |
| 3. Sich einpendeln | 11 |
| 4. Sich Raum schaffen | 12 |
| 5. In Bewegung bleiben | 13 |
| 6. In Einklang kommen | 14 |
| 7. Sich wehren | 15 |
| 8. Leicht werden | 16 |
| 9. In Schwung kommen | 17 |
| 10. Balance finden | 18 |
| Detaillierte Ausarbeitung der 3. Kurseinheit | 19 |
| Schlussbemerkung und Ausblick | 26 |
| Literaturhinweise | 26 |

Zielgruppe

Als Zielgruppe für meinen Kurs habe ich meine Arbeitskollegen aus dem Kindergarten „Arche Noah“ in Pfaffenhofen vorgesehen.

Die Arbeit im pädagogischen Bereich kann sehr spannend und interessant sein und bietet viel Abwechslung. Die Kreativität und die Stärken des Einzelnen sind gefragt. An manchen Tagen jedoch kann diese Vielseitigkeit auch in Hektik und Stress umkippen. Viele in meinem Berufsfeld klagen über Schmerzen im Rücken vom Sitzen auf den kleinen Stühlen, oder sind nach einem anstrengenden Arbeitstag völlig erschöpft und ausgelaugt. Auch die Lautstärke in den Gruppen ist ein ernstzunehmendes Problem und stellt auf die Dauer eine große gesundheitliche Belastung dar.

Zudem kommen noch die vielen Erreger und Krankheiten, denen man in der Arbeit im sozialen Bereich täglich ausgesetzt ist, und die für das Immunsystem eine große Herausforderung darstellen. Dies ist oft nur mit völliger geistiger, seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit „gut“ zu bewältigen.

Auch die Erwartungen sind mit der Zeit immer mehr und anspruchsvoller geworden. War der Kindergarten früher ein Ort, an dem die Kinder erste „soziale“ Kontakte knüpften und für die Schule vorbereitet wurden, werden die Ansprüche heutzutage immer mehr.

Der zunehmende Druck, der von vielen Seiten auf die Einrichtungen einprasselt, z.B. durch die Eltern, die sich von Politik und Medien verunsichern lassen, lässt den Kindertagesstätten eine andere Gewichtung zukommen und stellt oftmals eine große Herausforderung für uns an der Basis dar. Unser Aufgabengebiet wird immer vielschichtiger. Standen einst vor allem erzieherische, hauswirtschaftliche und pflegerische Tätigkeiten im Vordergrund, werden heute zunehmend auch handwerkliche, rhetorische und beratende Funktionen erwartet. Es wird immer mehr erwartet, aber dementsprechend nicht honoriert. Hier ist es manchmal sehr schwer „allen“ gerecht zu werden und gleichzeitig dem einzelnen Kind noch genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Außerdem weisen die Kinder immer mehr Auffälligkeiten auf, sei es im motorischen, sprachlichen, kognitiven oder sozial-emotionalen Bereich.

Ferner erwarten auch die Eltern immer mehr von den „sozialen“ Einrichtungen und geben immer mehr Verantwortung ab. Es wird viel gefordert und genommen, aber im Gegensatz sind viele nicht mehr zur Mitarbeit bereit. Häufig sind die eigenen Probleme zuhause das Wichtigste und viele sind nicht mehr bereit, auch an Andere zu denken oder Kompromisse einzugehen. Dieses Denken und Verhalten überträgt sich dann natürlich auch auf die Kinder, und man wundert sich manchmal über zunehmend mehr Respektlosigkeit unserer Kleinen.

Aus eigener Erfahrung durch meine Arbeit im Kindergarten weiß ich, dass die Beschäftigung in diesem Bereich oftmals sehr anstrengend und kräfteraubend sein kann. Manchmal ist man nach einem Arbeitstag völlig erschöpft und sprichwörtlich ohne Energie. Das Wohlbefinden bleibt dabei auf der Strecke. Dazu kommen bei vielen Pädagogen noch Familie und andere Verpflichtungen dazu, denen man gerecht werden muss. Viele meiner Kolleginnen und Kollegen suchen darum einen Ausgleich zu dieser Belastung, was nicht immer einfach ist und oftmals auch ein zeitliches Problem darstellt.

Durch meine Erfahrungen in der Arbeit mit Qigong weiß ich um die wohltuende Wirkung der Übungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Dieses möchte ich auch an meine Arbeitskolleginnen und Kollegen weitergeben.

Bei diesen Personen handelt es sich um Frauen und Männer im Alter von 18 bis 60 Jahren.

Kursausschreibung

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wie ihr wisst, habe ich letztes Jahr eine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin absolviert.

Ich lernte mit dieser chinesischen Entspannungs- und Bewegungsform meine inneren Kräfte zu aktivieren, meinen Körper zu stärken und zu entspannen, und fand zusätzlich mehr zu meiner „inneren Balance“.

Dieses Wissen und Können möchte ich an Euch weitergeben und lade Euch zu einem Qigong Kurs unter folgendem Motto ein:

„Kraft tanken, Ausgleich finden“
Wie finde ich Ausgleich zu meiner Arbeit?

Termin: 10 mal montags von 17.00 Uhr –18.00 Uhr

Treffpunkt: Turnraum im „Arche Noah“

Kosten: 50 Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Ich freue mich sehr auf Euch
Eure Nicole Reisner

Pädagogische Kursplanung

Zeitraumen

10 Unterrichtseinheiten je 60 Min.

Räumlichkeiten:

Turnhalle des Kindergartens „Arche Noah“ in Pfaffenhofen

Ein großer gemütlicher Raum mit großen Fenstern, der für viel Tageslicht und frische Luft sorgt

Ausgestattet mit Decken, Matten und Stühlen.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, ein Kissen und warme Socken

Lehrmaterial:

- Qigong, Akupressur & Selbstmassage „Ins Reich der Mitte“, vhs Kursbuch und Handbuch, Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier
- Meridiantafeln
- große Kerze für eine schöne Atmosphäre
- Zeichnung von Yin und Yang, einer Organfunktionsuhr und der 5 Elemente

Übungsauswahl und pädagogische Planung des Kurses

Zu Beginn:

- Befindlichkeit ermitteln und eventuelle Fragen klären
- Meridianabklopfübung

Schwerpunkte:

- einzelne Übungen aus der 18-fachen Methode
 - ..*Qi wecken
 - *Die Brust öffnen
 - *Den Regenbogen schwingen
 - *Die Wolken teilen
 - *Über den großen See rudern
 - *Den Mond anschauen und zu den Sternen weisen
 - *Die Wolkenhände
 - *Mit der Faust stoßen und die Schulter drehen
 - *Wie eine Wildgans fliegen
 - *Das Schwungrad drehen
- Übungen aus den 8 Brokaten
 - *Der Ruhemantel
 - *Ins Tor des Lebens atmen

Zusätzliche Übungen:

- Meridiandehnungsübung
- 3 Dantian Übung
- Massage einzelner Akupressurpunkte und Erklärungen dazu
- Übung „Die 5 Sinne klären“
- Kurzvorträge, wie z.B. Was ist Qi Gong, Erklärung zu Qi, Meridianen, Yin und Yang,

Zum Schluss

- Blitzlicht, um die Befindlichkeit und die Bedürfnisse der Teilnehmer aufzunehmen

Für die Kursstunden ist mir wichtig, dass meine Teilnehmer vor allem Entspannung und Ausgleich zum Arbeitsalltag finden. Sie sollen durch diesen Kurs zu mehr Kraft durch „innere Ruhe“ kommen, Ausgleich finden und den oft stressigen Alltag für eine Stunde hinter sich lassen können

Die 18-fachen Methode aus dem Taiji-Qigong, welche eine sehr wertvolle, gesundheitliche Wirkung auf den gesamten Körper hat, soll sich als roten Faden durch meine Kursstunden ziehen. Hierfür habe ich verschiedene Übungen ausgewählt und herausgenommen, die ich für meine Kollegen als besonders erachtete, weil diese z.B. Beweglichkeit, Schwung und Leichtigkeit bewirken, die Energie wieder fließen lässt und „innere Ruhe“ schenkt. Auch für die Wirbelsäule und den Rücken sind sie sehr hilfreich und gut. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Haltung verbessert.

Durch die Wiederholung der bereits erlernten Übungen in jeder Stunde, kann die Bewegung und der Qi Fluss intensiver erfahren werden und jeder kann sie für sich auch zu Hause üben, um diese zu verinnerlichen und um etwas in den „Alltag“ mitzunehmen. Dadurch soll die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der Ausführung der Bewegungen und die Selbsthilfe des Einzelnen im Vordergrund stehen.

Zudem sollen die Grundprinzipien, wie das „sich wohlfühlen“ und das „innere Lächeln“ ein wichtiger Bestandteil in allen unseren Übungen sein.

Ich möchte den Teilnehmern auch Wissen über Akupunkturpunkte und Selbstmassage mitgeben sowie einen kleinen theoretischen Einblick in die „Welt des Qigong“ geben um ein wenig über die Wirkungsweise dieser fernöstlichen Energiearbeit von Yin und Yang, den 5 Elementen usw. zu erfahren.

Außerdem möchte ich meinen Besuchern die Meridiandehnungsübungen zeigen, die auch jederzeit angewendet werden können und eine große Wirkung auf den Körper und die Organfunktionskreisläufe haben.

Zu Beginn jeder Stunde beabsichtige ich mit der Übung „Die Meridiane abklopfen“ anzufangen um mit diesem „Anfangsritual“ den Stress „wegzuklopfen“ und dann die Gedanken auf den Augenblick und auf die kommenden Bewegungsformen lenken zu können. Ich wähle diese, um mit ihr in die „Ruhe zu kommen“, die man für die anschließenden Übungen braucht.

Abschließen möchte ich jeweils mit der Brokatübung „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens atmen“ die Kursstunde beenden, um einen „runden Abschluss“ zu finden und gut in den Feierabend zu kommen.

Die Kursinhalte im Überblick

Kurseinheit

(„Übung aus der 18fachen“)

Inhaltsschwerpunkte

| | |
|--|---|
| <p>1. Bei sich ankommen „Das Qi wecken“</p> | <p><i>Bei sich ankommen</i> durch Ruhe in der Bewegung, Mitte finden durch bewegtes Stehen, „Qi wecken“, Erfahren was Qigong ist und Kennenlernen der 3 Dantian, 3 Dantian Übung</p> |
| <p>2. Sich öffnen „Die Brust öffnen“</p> | <p><i>Sich öffnen</i> durch das Weiten des Brustkorbes, öffnen des „Herznestes“ und der „Freiheitspunkte“, „Die Brust öffnen“, Kennenlernen der 3 Grundprinzipien, „Die 5 Sinne klären“ (Öffner nach Außen)</p> |
| <p>3. Sich einpendeln „Den Regenbogen schwingen“</p> | <p><i>Sich einpendeln</i> in den harmonischen Bewegungen des Qigong im Bezug auf Yin und Yang, „Den Regenbogen schwingen“ Yin und Yang als Grundprinzip erfahren, Die harmonischen Bewegungen spüren, Aufmerksamkeit auf „Laogong“ legen, 3 Dantian Übung</p> |
| <p>4. Sich Raum schaffen „Die Wolken teilen“</p> | <p><i>Sich Raum schaffen</i> durch bewusstes Stehen im Reitersitz, Lösen und Dehnen in der Wirbelsäule, „Die Wolken teilen“, Bewusstes Spüren des Qi-Flusses im Energiekreislauf (Meridiansystem), Erfahren was ein Meridiansystem ist, 3 Dantian Übung</p> |
| <p>5. In Bewegung bleiben „Den Mond anschauen“</p> | <p><i>In Bewegung bleiben</i> und angenehme Wirkung der Spiraldynamischen Bewegung spüren und die positive Wirkung auf die Wirbelsäule durch die Übung „Den Mond anschauen“, Anregung von Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber und Niere Die Tore des Qi kennenlernen Massage der Fernpunkte Niere 1 und Leber 3</p> |

| | |
|--|---|
| <p>6. In Einklang kommen „Die Wolkenhände“</p> | <p><i>In Einklang kommen</i> durch die Verbindung von links/rechts und oben/unten, die Koordination verbessern, Magenmeridian aktivieren Öffnen und Schließen in den Leisten spüren einen Einblick in die Organfunktionskreise erhalten, „Die Wolkenhände“ Dehnung der Organfunktionskreise Lunge-Dickdarm und Magen-Milz/Pankreas</p> |
| <p>7. Sich wehren „Mit der Faust stoßen“</p> | <p><i>Sich wehren</i> durch die Übung „Mit der Faust stoßen“ und dadurch Aktivierung des gesamten Energiekreislaufs, Anregung der Meridiane vor allem im Handgelenk, in Arm- und Schulterbereich Massieren des Punktes Magen 36 Dehnung des Organfunktionskreises Herz-Dünndarm und Blase-Niere</p> |
| <p>8. Leicht werden „Fliegen wie eine Wildgans“</p> | <p><i>Leicht werden und sich frei fühlen</i> durch die Übung „Fliegen wie eine Wildgans“ Spüren von Auflösungen der Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Förderung des Gleichgewichts Dehnung des Organfunktionskreises Kreislauf-Drei Erwärmer und Galle-Leber</p> |
| <p>9. In Schwung kommen „Den Flugreifen drehen“</p> | <p><i>In Schwung kommen</i> mit der Übung „Den Flugreifen drehen“ und dadurch die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern und die Rückenmuskulatur stärken, Verstärkung der Sauerstoffaufnahme und Massage der inneren Organe, Die 5 Elemente kennenlernen und einige Beispiele dazu erfahren</p> |
| <p>10. Balance finden Wiederholung aller erlernten Übungen der 18-fachen Methode</p> | <p><i>Balance finden</i> im Einklang und im bewussten Genießen aller 18-fachen Qigong-Übungen, die wir in diesem Kurs bereits erlernt haben, Stärkung des Immunsystems und der Muskulatur durch sanfte Bewegung, Ruhiges Fließen des Atmens erleben, Sich leicht und frei fühlen „In Balance kommen“ von Herz Kreislauf und Atmung, Innere Gelassenheit und Ruhe erfahren, Aktivierung des Qi-Fluss im „Kleinen himmlischen Kreislauf“, Ausgleich von oben und unten,</p> |

1. Kursstunde „Bei sich ankommen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|--------------|---|---|---------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit und aktuelle Bedürfnisse der Gruppe aufnehmen Was stellen sich die Teilnehmer unter Qigong vor? | Abfrage Gespräch | 10 |
| | „Was ist Qigong“ | Thematische Einstimmung | Kurzreferat | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Anfangsübung, Stress „abklopfen“, Meridiane aktivieren | Übung | 5 |
| Schwerpunkte | Grundhaltung Bewegtes Stehen | Bewusstsein für entspannte Körperhaltung, die Mitte finden | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Aus der 18-fachen: „Wecke das Qi“ | Aufmerksamkeit auf Qi Fluss lenken Harmonisierung von Bewegung und Atmung | Übung | 10 |
| | Drei Dantian Aufmerksamkeitspunkte | Lokalisierung der drei wesentlichen Energiezentren zur Sammlung des Qi | Kurzreferat | 5 |
| | „Drei Dantian Übung“ | Bewusstsein auf die 3 Dantian legen, den Atem intuitiv fließen lassen | Übung | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens atmen“ | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Kurzresümee der 1. Stunde | Meinungsbild zum Übungsinhalt und Ablauf | Gespräch | 5 |

2. Kursstunde "Sich öffnen"

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|--------------|--|--|---------------|------------|
| Beginn | Begrüßung, Abfrage | Befindlichkeit u aktuelle Bedürfnisse der Gruppe, offene Fragen klären | Gespräch | 5 |
| | „Die 3 Grundprinzipien im Qigong“ | Vorstellung und Erklärung : 1. Inneres Lächeln 2. Unten fest, oben frei und weit 3. Sich wohlfühlen | Kurzreferat | 5 |
| Aufwärmen | Meridiane abklopfen | Anfangsübung, Stress „abklopfen“, Meridiane aktivieren | Übung | 5 |
| Schwerpunkte | Grundhaltung Bewegtes Stehen und Wiederholung „Das Qi wecken“ | Aufmerksamkeit auf Qi-Fluss lenken, Harmonisierung von Bewegung und Atmung | Übung | 5 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen: „Die Brust öffnen“ | Erweiterung der 1. Übung durch die Öffnung des „Herznestes“ und der „Freiheitspunkte“ Die Aufmerksamkeit darauf legen | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Erweiterung der Übung: „Die Brust öffnen“ durch die 2er (dynamische Form) und 6er (meditative Form) Übung | Kennenlernen der verschiedenen Übungsausführungen und in sich hineinfühlen, was sich gerade passend anfühlt | Übung | 10 |
| | „Die 5 Sinne klären“ | Selbstmassage von Akupunkturpunkten im Gesicht. Erklärung zu den 5 Öffnern und ihre dazugehörigen Organe | Selbstmassage | 10 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde | Überleitung in den Alltag | Blitzlicht | 5 |

3. Kursstunde „Sich einpendeln“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|---|--|---|------------|
| Beginn | Begrüßung Blitzlicht | Befindlichkeit der Teilnehmer erkunden, offene Fragen klären | Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, Sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | „Ying und Yang“ | Darstellung der Polarität und Erklärung von Yin und Yang in der chinesischen Philosophie Bezug darauf zu Qigong nehmen | Kurzreferat (Bild mit dem Yin und Yang Zeichen) | 5 |
| | Wiederholung: „Das Qi wecken“ | Yin und Yang Prinzip im Öffnen und Schließen, Kontakt zum äußeren Qi aufnehmen | Übung | 5 |
| | Wiederholung „Die Brust öffnen“ | | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | Viel trinken um Schlackenstoffe auszuschwemmen | | 5 |
| | Vorübungen | Erarbeitung der Bein- dann der Armarbeit , Partnerübung, um den richtigen Stand der Arme und Schultern zu erspüren | Übung | 10 |
| | Übung aus der 18-fachen Methode: „Den Regenbogen schwingen“ | Aufmerksamkeit auf „Laogong“ (Handherzen) legen, Übung in Bezug auf Yin und Yang, sich „einpendeln“ | Übung | 5 |
| | Wiederholung der 3-Dantian Übung | In Balance kommen, Verbindung der 3 wichtigen „Energiefelder“ miteinander | Übung | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

4. Kursstunde „Sich Raum schaffen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|---|--|------------------------------|------------|
| Beginn | Ankommen, Begrüßung | Befindlichkeit u aktuelle Bedürfnisse der Gruppe, offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | „Das Meridiansystem“ | Vorstellung der wichtigsten Meridianverläufe, aufzeigen dieser anhand von Tafeln | Kurzreferat (Meridiantafeln) | 5 |
| | Wiederholung aus der 18fachen Methode: „Das Qi wecken“ u. „Die Brust öffnen“ | Qi-Fluss beachten, Achtsamkeit auf das mittlere Dantian legen | Übung | 5 |
| | Wiederholung aus der 18fachen Methode: „Den Regenbogen schwingen“ | Aufmerksamkeit auf die Handinnenflächen | Übung | 5 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Vorübung als Vorbereitung zur 4. Übung der 18fachen Methode | Bewusstsein auf das Lösen im Rücken legen, Entspannung spüren | Partnerübung | 5 |
| | Aus der 18fachen Methode: „Die Wolken teilen“ | Sich „Raum“ schaffen, Bewusstes Spüren des Qi-Flusses im Energiekreislauf (Meridiansystem), Dehnung der Wirbelsäule, des Rückens | Übung | 10 |
| | Wiederholung der 3-Dantian Übung | In Balance kommen, Verbindung der 3 wichtigen „Energiefelder“ miteinander | Übung | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

5. Kursstunde: „In Bewegung bleiben“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|-------------|---|---|-------------------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit u. aktuelle Bedürfnisse der Gruppe. Offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, Sich frei machen | Übung | 5 |
| | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ | Bewusstsein auf den Qi-Fluss lenken, Leichtigkeit spüren, zur Ruhe kommen | Übung | 12 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen Methode: „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ | Die angenehme Wirkung der Spiraldynamischen Bewegung spüren und die positive Wirkung auf die Wirbelsäule, Anregung von Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber und Niere | Übung | 13 |
| | „Die Tore des Qi“ | Erfahren, was Akupunkturpunkte sind, Vorstellung von Energiepunkten | Kurzreferat Meridiantafeln | 5 |
| | Massage der Fernpunkte Niere 1, Leber 3 | Kennenlernen dieser Akupunkturpunkte, Erfahren wozu diese helfen können | Fußmassage | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

6. Kursstunde: „In Einklang kommen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|-------------|---|--|---------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit u. aktuelle Bedürfnisse der Gruppe. Offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, Sich frei machen | Übung | 5 |
| | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ | Bewusstsein auf den Qi-Fluss lenken, Leichtigkeit spüren, zur Ruhe kommen | Übung | 15 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen Methode: „Die Wolkenhände“ | Koordination verbessern, Magenmeridian aktivieren Öffnen und Schließen in den Leisten spüren | Übung | 10 |
| | Die Organfunktionskreise | Die Organfunktionskreise und ihre dazugehörigen Organpaare kennen lernen | Kurzreferat | 5 |
| | Dehnung des Organfunktionskreises: Lunge-Dickdarm und Magen-Milz/Pankreas | Sanfte Dehnung der Meridian-Verläufe in Fließrichtung | Übung | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

7.Kursstunde: „Sich wehren“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|--|--|------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit und aktuelle Bedürfnisse der Gruppe, offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress abklopfen, sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ „Die Wolkenhände“ | Bewusstsein auf den Qi-Fluss lenken, Leichtigkeit spüren, zur Ruhe kommen | Übung | 18 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen Methode: „Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen“ | Sich „wehren“ Aktivierung des gesamten Energiekreislaufs, Anregung der Meridiane vor allem im Handgelenk, außerdem noch in Arm und Schulterbereich | Übung | 10 |
| | Dehnung des Organfunktionskreises: Herz-Dünndarm und Blase-Niere | Sanfte Dehnung der Meridiane in Fließrichtung | Übung | 5 |
| | Massieren des Punktes Magen 36 | Fernpunkt zur „Abwehr“ kennen lernen, Selbsthilfe im Alltag | Selbstmassage | 2 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

8. Kursstunde „Leicht werden“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|---|---|---------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit u. aktuelle Bedürfnisse der Gruppe. Offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ „Die Wolkenhände“ „Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen“ | Bewusstsein auf den Qi-Fluss lenken, Leichtigkeit spüren, zur Ruhe kommen | Übung | 20 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen Methode: „Wie eine Wildgans fliegen“ | Sich „leicht“ fühlen Lösen von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Förderung des Gleichgewichts | Übung | 10 |
| | Dehnung des Organfunktionskreises: 3 Erwärmer-Kreislauf und Galle-Leber | Sanfte Dehnung der Meridiane in Fließrichtung | | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

9. Kursstunde „In Schwung kommen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|--|---|---------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit u. aktuelle Bedürfnisse der Gruppe. Offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, Sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ „Die Wolkenhände“ „Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen“ „Wie eine Wildgans fliegen“ | Bewusstsein auf den Qi-Fluss lenken, Leichtigkeit spüren, zur Ruhe kommen | Übung | 22 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 4 |
| | Neue Übung aus der 18-fachen Methode: „Den Flugreifen drehen“ | Die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern und die Rückenmuskulatur stärken, Verstärkung der Sauerstoffaufnahme und Massage der inneren Organe | | 10 |
| | „Die 5 Elemente“ | Kennen lernen der 5 Elemente, Beispiele im Bezug auf Jahreszeit, Farbe, Ernährung, Qualität erfahren | Kurzreferat | 4 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| | Reflexion der Stunde und Ausblick auf die Kommende | Überleitung zum eigenen Alltag | Gespräch | 5 |

10. Kursstunde „Balance finden“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min) |
|------------------|--|---|---------------------|------------|
| Beginn | Ankommen | Befindlichkeit u. aktuelle Bedürfnisse der Gruppe. Offene Fragen klären | Abfrage Gespräch | 5 |
| | Meridiane abklopfen | Stress „abklopfen“, sich frei machen | Übung | 5 |
| Schwerpunktthema | Wiederholung der Übungen aus der 18-fachen Methode: „Das Qi wecken“ „Die Brust öffnen“ „Den Regenbogen schwingen“ „Die Wolken teilen“ „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“ „Die Wolkenhände“ | Bewusstes genießen der 18-fachen Qigong-Übung, Stärkung des Immunsystems und der Muskulatur durch sanfte Bewegung, ruhiges Fließen des Atmens erleben, Der Körper wird geschmeidiger und beweglicher, Sich leicht und frei fühlen | Übung | 18 |
| Kurze Pause | Lüften, Trinken | | | 5 |
| | „Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen“ „Fliegen wie eine Wildgans“ „Den Flugreifen drehen“ | | Übung | 9 |
| | Letzte Übung aus der 18-fachen Methode um einen „runden“ Abschluss zu finden: „Qi heben und senken“ | „In Balance kommen“ von Herz-Kreislauf u. Atmung, innere Gelassenheit und Ruhe erfahren, Aktivierung des Qi-Flusses im „Kleinen himmlischen Kreislauf“, Ausgleich von oben und unten, einen „runden“ Abschluss finden | Übung | 5 |
| Abschluss | Brokatübung: „In die Ruhe eintreten“ und „Ins Tor des Lebens“ atmen | In die Ruhe kommen und einen harmonischen Abschluss finden | Übung | 5 |
| Kurs-Ende | Resümee | Stimmungsbarometer, Rückblick, Ausblick auf den nächsten Kurs | Gespräch | 8 |

Detaillierte Beschreibung der 3. Kursstunde „Sich einpendeln“

Anfangsphase

Begrüßung

Ich begrüße meine Kolleginnen und Kollegen ganz herzlich zu einer neuen Qigong Einheit und ermittle in einer Blitzlichtrunde die Befindlichkeit der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe. Eventuelle Fragen oder Schwierigkeiten, die sich aus der letzten Stunde ergeben haben, greife ich auf und gehe darauf ein.

In einem offenen Austausch versuche ich die Bedürfnisse der Gruppe zu erkennen.

Hinsichtlich eines „anstrengenden“ Arbeitstages versuche ich eine angenehme, ruhige und gemütliche Atmosphäre im Raum zu schaffen.

Darauffolgend wird ein Überblick über diese Kursstunde gegeben:

- Einblick in Yin und Yang nach der chinesischen Vorstellung
- Wiederholung der zwei bereits erlernten Übungen aus der 18-fachen Methode:
„Das Qi wecken“ und „Die Brust öffnen“
- Erlernen einer neuen Übung aus der 18-fachen Methode
„Den Regenbogen schwingen“

Meridiane abklopfen

Zu Beginn der Kursstunde werden jedes Mal die Meridiane abgeklopft. Damit wird der „Stress“ und die „Anspannung“ des Tages sprichwörtlich „abgeklopft“.

Dieses Einstiegsritual soll das Gedankenkarussell anhalten und ins „Hier und Jetzt“ kommen lassen.

Dieses Loslassen des Alltags hat zur Folge, dass die Teilnehmer „frei“ werden von den Gedanken des Tages und sich für die folgenden Übungen einstimmen.

Außerdem werden die Meridiane aktiviert, vorhandene Blockaden gelöst und der ganze Körper gelockert und entspannt.

Mit dieser Übung bringen wir das Qi in Richtung der Energiebahnen schnell und spürbar in Fluss.

Schwerpunkte

Kurzreferat „Yin und Yang“

Hinsichtlich des Stundenthemas „Sich einpendeln“ habe ich mich für das Thema „Yin und Yang“ entschieden. Ich möchte den Teilnehmern das Prinzip der beiden Pole verdeutlichen und einige Beispiele dazu geben.

Zum Schluss möchte ich die Verbindung zu Qigong geben, was uns hilft, im Prinzip von Yin und Yang unser Gleichgewicht herzustellen und sich im wahrsten Sinne des Wortes immer wieder einzupendeln.

Die Ausdrücke „Ohne Licht kein Schatten“ und „Alles hat zwei Seiten“ kennt jeder und diese beschreiben, dass das Leben immer im Fluss ist. In China ist dieses Denken seit Jahrhunderten verwurzelt und es gibt auch ein Symbol dafür, das Zeichen Yin und Yang. Das Symbol für Yin und Yang stellt sich in einem Kreis dar, der in der Mitte in einer S-Form geteilt wird. Der helle Teil stellt Yang dar, der dunkle Yin, wobei jedes den Keim des anderen schon in sich trägt. Je nachdem, aus welcher Perspektive man es betrachtet. Diese beiden Pole sind nach chinesischer Auffassung nicht antagonistisch, sondern komplementär. Ihr Gegensatz ist relativ, niemals absolut (etwa im Sinne der westlichen Vorstellung von Gut und Böse).

So ist ein Teil niemals fertig, komplett und für sich stehend, sondern nur in Wechselwirkung zueinander wirklich. Mal ist der eine Teil stärker, mal der andere- ebenso, wie im alltäglichen Leben: An einem Tag freuen wir uns, am nächsten Tag sind wir traurig. Jeder Gegenstand, jedes lebendige Wesen, einfach alles besteht aus diesen beiden Prinzipien: Yin und Yang. Ein Beispiel für Yin und Yang:

Wenn man ein gemütlich auf der Couch sitzt und ein gutes Buch liest, ist das „mehr Yin“ als spazieren gehen, aber „mehr Yang“ als schlafen. Yin und Yang werden also als Pole verstanden, die erst durch Verbindung mit dem jeweils anderen Pol eine Dynamik entstehen lassen.

Daraus wird auch erklärbar, warum die Balance, der harmonische Zustand, so wichtig ist: Yin und Yang sollen stets in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Weitere Beispiele für Yin und Yang:

Yin: dunkel, weiblich, still, langsam, passiv, weich, Kälte

Yang: hell, männlich, laut, schnell, aktiv, hart, Wärme

Die Chinesen sagen, nur wer die Balance zwischen Yin und Yang herstellen kann, ist ein ausgeglichener, glücklicher Mensch, der mit beiden Beinen im Leben steht.

Im Bezug dieses Systems auf die Gesundheit kann ein jeder für sich durch Selbstbeobachtung herausfinden, was ihm eigentlich fehlt. Man ist nicht mehr hilflos, sondern kann etwas aktiv für seine Gesundheit machen. Die Frage: „Was fehlt mir eigentlich?“ bekommt dann wieder ihren wirklichen ursprünglichen Sinn.

Ein Beispiel dafür in Verbindung mit Qi gong:

Man fühlt sich schlapp und müde, weil man so viel gearbeitet und zu wenig geschlafen hat. Es fehlt Yin. Folglich wird man sich ausruhen. Als Qigong Übung wird man eine ruhige Übung im Sitzen oder Liegen wählen.

Wenn man aber ausreichend geschlafen hat und sich nur wenig bewegt hat, so fehlt Yang. Also wird man hinausgehen und sich bewegen, um das Zuviel an Yin durch mehr Yang auszugleichen. Hier würde man im Bezug auf Qigong eine anregende, dynamische Form wählen oder meine gewählte Form schneller ausführen.

Nach diesem Prinzip von Yin und Yang ist man nicht dazu verdammt, in einem passiven Sinne krank zu sein, man ist nicht Gefangener seiner Krankheit, sondern man kann aus seinen inneren Ressourcen schöpfen, um langsam wieder zu einem Ausgleich und damit zu einer Besserung des Allgemeinzustandes zu gelangen. „Gesundheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Störungen, sondern die Kraft mit ihnen zu leben.“

„Das Qi wecken“ und „Die Brust öffnen“

Da der Schwerpunkt dieses Kurses bei den Übungen aus der 18-fachen Methode liegt, wiederhole ich in jeder neuen Stunde die bereits erlernten Übungen. So können die Teilnehmer diese besser verinnerlichen und speziell die Zielgruppe meiner Fortbildung, meine Kollegen und Kolleginnen, diese auch in schwierigen und belastenden Alltagssituationen anwenden und somit wieder zu innerem Gleichgewicht finden.

Die ersten beiden Übungen „Das Qi wecken“ und „Die Brust öffnen“ haben wir bereits gemeinsam erarbeitet. Ich werde diese anleiten und zusammen mit den Teilnehmern durchführen.

Wir beginnen damit, uns in die Grundposition zu begeben:

Schulterbreiter Stand, Füße parallel nebeneinander. Zum Test, ob sie richtig stehen kann ein Fuß quer gestellt werden und sollte dann vom Abstand in die Lücke zwischen den zwei Füßen hineinpassen.

Danach verwurzeln wir uns mit den Füßen und denken uns vom Oberkopf aus ein gedachtes Band gerade zum Himmel empor. Somit können sich alle gedanklich „erden“, und haben das Gefühl von „gehalten sein“.

Nun kommen wir über das nach vorne Gehen auf die Ballen und wieder leicht zurückrollen auf die Fersen, langsam ins „bewegte Stehen“.

Ich weise die Teilnehmer darauf hin, beim „Tiefgehen“ an drei Punkten ihren Körper zu beugen und zu lösen, nämlich am Fußgelenk, den Knien und ganz besonders in den Leisten. An einem bestimmten Punkt beim „Nachuntengehen“, geht der Körper fast von alleine wieder nach oben. Wir nutzen somit den Dehn- und Streckreflex aus.

Ganz nach dem Motto: Soviel Kraft wie nötig, nur so viel Kraft wie möglich.

Bildhaft bewegen wir uns dabei wie eine Bambusstange. Wir spüren und halten die Verbindung zum Boden, balancieren hin und her, bleiben unten fest, oben leicht und frei und fühlen uns „natürlich“ wohl.

Das Qi wecken

Beim nächsten „Nachuntengehen“, wenn der Streckreflex einsetzt, nehmen wir unsere Arme mit nach oben bis zu den Schultern und lassen diese dann wieder langsam nach unten sinken. Wir achten darauf, dass wir erst mit den Ellenbogen und Unterarmen, und dann erst mit den Händen nach unten gehen. Im Focus ist immer das „Wachsen und Sinken“.

Da wir diese Übung schon zweimal gemacht haben, gehe ich nicht mehr so detailliert darauf ein und lasse die Teilnehmer in die fließende Bewegung kommen und die Aufmerksamkeit auf den Qi Fluss lenken.

Die Brust öffnen

Nachdem wir „Das Qi wecken“ einige Male durchgeführt haben, gehen wir langsam in die 2. Übung der 18-fachen Methode über, in „Die Brust öffnen“. Auch diese ist den Teilnehmern bekannt und wir machen sie gleich zusammen.

Wenn wir nun das nächste mal mit den Armen nach oben gehen und die Arme in Brusthöhe sind, breiten wir nun die Arme aus, als würden wir sie der Vorstellung für einen lieben Menschen offen halten. Danach schließen wir sie wieder langsam und nehmen die Arme wieder parallel nach unten. Wir führen nun diese Übung ein paar Mal gemeinsam durch. Wir richten die Achtsamkeit neben dem „Wachsen und Sinken“ hier noch auf das „Öffnen und Schließen“.

Ich weise alle darauf hin, beim Öffnen die „Freiheitspunkte“, die in der Nähe der Schultergelenke liegen, nicht zu blockieren, indem sie diese überdehnen. Das Qi kann am Besten fließen, wenn diese offen sind. Wir können dies überprüfen, indem wir die Hände in der Peripherie noch sehen können, wenn wir die Arme öffnen.

Kurze Pause

Damit gewährleistet ist, dass genügend Sauerstoff im Raum vorhanden ist, werden wir kurz lüften. Ich fordere die Teilnehmer auf, etwas zu trinken, damit sie ausreichend Flüssigkeit im Körper haben

„Den Regenbogen schwingen“

Nun folgt eine neue Übung aus der 18-fachen Methode, welche „Den Regenbogen schwingen“ heißt. Zuerst stelle ich die Übung vor.

Ich weise darauf hin, dass sie besonders gut zur Aktivierung des Gallenblasen- und Lebermeridians ist. Sie mobilisiert die Wirbelsäule und ist förderlich für die Bandscheiben, was in unserem Beruf sehr wichtig ist, da wir oft auf kleinen Stühlen sitzen müssen oder uns bücken.

Ich zeige die Übung 3mal vor, damit sich jeder ein Bild vom „Endprodukt machen und sie sich einprägen kann. Darauf folgend beginnen wir mit den Vorübungen

Die erste Vorübung soll die Beinarbeit betonen.

Wir stellen uns gemeinsam in einen doppelt schulterbreiten Stand, die Fußspitzen zeigen leicht zur Seite, Fußballen und Fersen stehen fest auf dem Boden.

Wir „verwurzeln“ uns und stellen uns vor, dass an unserem Steißbein ein Kartoffelsack hängt oder dass wir uns „in die Wolken setzen“.

Ich gebe den Teilnehmern dieses Bild, damit sie sich diese Übung besser vorstellen können, weise sie aber darauf hin, dass sich jeder natürlich seine eigene Vorstellung oder sein eigenes Bild „schaffen“ kann und dieses nur dazu dient, in den Leisten zu lösen und die Wirbelsäule lang zu machen.

Dann sinken wir in ein Bein, wobei das andere leicht gestreckt wird. Wir setzen uns in der Vorstellung hinter die Ferse des gebeugten Beines. Wir bewegen uns so von der einen Seite zur anderen und achten darauf, dass die Leisten locker und gelöst bleiben.

Jetzt lasse ich die Teilnehmer ausprobieren und weise darauf hin, dass die Hüfte und das Becken nicht mitgedreht werden. Wir achten auf das „Wachsen und Sinken“.

Eine weitere Vorübung nennt sich „Schwingen wie ein Baum“, und ist für die spätere Beinarbeit unserer Übung wichtig.

Wir bleiben in einem doppelt schulterbreiten Stand. Nun bitte ich die Teilnehmer ihre Arme wie einen Bogen nach oben auszubreiten, und von einer Seite zur anderen zu schwingen.

Ich gebe das Bild von einem Baum im Wind und fordere sie auf, sich ganz intuitiv zu bewegen und in dieses hineinzuspüren.

Mit der letzten Vorübung soll auf die Armarbeit hingearbeitet werden. Die Besucher werden aufgefordert, zu zweit zusammenzugehen. Einer sollte die Arme im Bogen nach oben heben, den anderen bitte ich sich mit Kraft an die Oberarme zu hängen und zu versuchen die Arme nach unten zu ziehen. Ich zeige dieses vor. Nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt. Danach soll die Zweiergruppe die gleiche Übung noch mal ausprobieren, doch diesmal nimmt derjenige, der die Arme oben hat, die Daumen nach hinten. Nun lasse ich diese Übung noch einmal durchführen. Die Teilnehmer sollen erfahren, dass sie viel mehr Kraft und Stehvermögen haben, wenn sie nur die Position des Daumens und somit auch ihre Haltung verändern. Nun möchte ich überleiten zu unserer Hauptübung und wir beginnen mit „Den Regenbogen schwingen“ aus der 18-fachen Methode.

Wir begeben uns nochmals gemeinsam in die Grundstellung.

Ich fordere nun meine Kolleginnen und Kollegen auf, die Arme nach oben zu nehmen, in der Vorstellung eines Regenbogens, der in den Armen liegt. Die Schultern sollen dabei weit und gelöst sein. Der Daumen zeigt nach hinten, wie in der dritten Vorübung und die Handflächen sind zueinander gedreht.

Ich bitte dann alle in das linke Bein zu sinken, wobei der rechte Arm entlang des gestreckten Beines nach unten geht. Wir schauen dabei in die linke Hand auf den Punkt „Laogong“ (Palast der Arbeit) der das Herz und den Geist beruhigt und halten den Armspannungsbogen. Das Becken bleibt gerade, nur die Seite wird gebeugt. Das Knie kippt nicht nach innen. Die Bewegung geht von den Fußsohlen aus. Ich weise die Teilnehmer auf das „bewusste Lösen“ in der Mitte hin.

Wenn die Teilnehmer die Übung ein paar Mal durchgeführt haben, lege ich die Betonung auf das „Wachsen und Sinken“. Die Teilnehmer sollen in der Mitte „wachsen“, beim nach rechts/links gehen „sinken“.

Ich lasse nun die Teilnehmer ausprobieren, um sich in den komplexen Bewegungsablauf hineinfühlen zu können. Danach machen sie es noch ein paar Mal gemeinsam. Zum Schluss führen wir die „Energie“ zum Dantian, spüren nach und gehen bewusst aus der Übung.

Die „Drei-Dantian-Übung“

Anschließend möchte ich noch eine Übung mit allen Teilnehmern machen, die ich sehr schön für den Abschluss finde, da sie alle drei Dantian miteinander verbindet und eine Einheit bilden lässt.

Diese Übung verläuft in drei Schritten, wobei ich zu jedem im Bezug auf die 3 Dantian noch etwas erzählen möchte.

Ich fordere die Teilnehmer auf, sich in die schulterbreite Grundposition zu begeben.

Wir verbinden uns über „Yongchuan“ (an der Fußsohle) mit der Erde und „Baihui“ (obere Öffnung des oberen Dantian).

Die Energiebahnen, in denen das Qi fließt, werden als Meridiane bezeichnet. Die „Drei Dantian“ bilden entsprechend die drei wesentlichen Energiezentren, in denen das Qi gesammelt und gespeichert werden kann. Dabei werden unterschieden:

Das untere Dantian im Unterbauch, energiereiche Mitte.

Gemeinsam beschreiben wir einen kleinen Kreis vor unserem unteren Dantian von außen nach innen, als würden wir über einen Ball streichen, und gehen dann mit der Armbewegung wieder nach unten.

Dies stellt das „ICH- Zentrum“ dar mit der Qualität „sich verdichtend“.

Das mittlere Dantian im Brustbereich.

Nun lassen wir die Hände wieder nach oben kommen. Diesmal bis zur Mitte der Brust, dem „Herznest“ (Öffnung vom mittleren Dantian), öffnen dann die Hände entlang des Horizonts und kommen in einem weiten Bogen über außen zurück zum Unterbauch (mit den Händen eine Schale bildend).

Dies stellt das „DU- Zentrum“ dar mit der Qualität „sich öffnend“.

Das obere Dantian in der Mitte der Stirn, welches man auch als drittes Auge bezeichnet.

Dann werden die Hände und Arme nochmals nach oben geführt bis über den Kopf und dann in einem Bogen wieder seitwärts nach unten in Ausgangsposition.

Dies stellt das „ES- Zentrum“ dar mit der Qualität „leicht und frei“

Nun wiederholen wir dies noch einige Male und lassen die Übung auf uns wirken.

Ich lasse den Teilnehmern Zeit, die verschiedenen Qualitäten zu erspüren und mit der fließenden Bewegung in den Qi- Fluss zu kommen.

Abschluss

1. Brokatübung „In die Ruhe eintreten“

Um einen harmonischen Abschluss zu finden, habe ich am Ende der 3. Kursstunde die erste Übung der Brokatreihe gewählt, „In die Ruhe eintreten“.

Sie ist die erste der 8 Brokatübungen, die in der Stille ausgeführt wird und bei der das Qi nur mit Hilfe der Bewusstseinslenkung zu bestimmten Akupressurpunkten gelenkt wird. Da für meine Kolleginnen und Kollegen wahrscheinlich wieder ein langer und ereignisreicher Tag im Kindergarten zu Ende geht, scheint mir diese Übung als sehr sinnvoll, da sie „zu sich kommen“ lässt und „innere Ruhe“ gibt. Nach einem ganzen Tag mit vermehrter „Yang Energie“ wird hierdurch die Aufnahme von „Yin Qi“ gefördert.

Wir finden Entspannung von den vielen Reizen des Arbeitstages und auch unsere Muskulatur. Die Wirbelsäule ruht in einer aufrechten Position und die Bandscheiben werden entlastet, was für unsere Arbeit in oft gebückter oder zusammengekauert Haltung sehr gut zur Entlastung ist. Die Gedanken werden gesammelt und vom hektischen Alltagsgeschehen abgelenkt. Diese Übung gibt uns Klarheit und Gelassenheit und beruhigt den Atemrhythmus und den Herzschlag.

Ich bitte alle, sich auf ein Kissen oder dergleichen in den Schneidersitz zu setzen. Wer Probleme mit dieser Stellung, dem Rücken oder dergleichen hat, kann sich auch auf einen Stuhl setzen.

Die Teilnehmer sollen sich nun in mit einem tiefen Atemzug in eine aufrechte und bequeme Position begeben. Die Hände sind dabei locker auf den Oberschenkeln. Indem wir die Aufmerksamkeit nach Innen richten, sage ich, dass wir uns nun vorstellen, dass wir alle Kraft, die wir zum Leben brauchen in uns haben und dass wir diese Kraft jederzeit durch Ruhe aktivieren können. Wir lassen im Inneren ein Lächeln entstehen, welches sich im ganzen Körper ausbreitet.

Nun führen wir die Aufmerksamkeit zu Baihui, dem höchsten Punkt des Kopfes und stellen uns vor, dass von dort aus die Ruhe über beide Seiten unseres Kopfes strömt, über die Ohren, den Hals und die Schultern, über die Oberarme und die Unterarme, über die Handrücken, bis in die Mittelfingerspitze. Wir verweilen für einen Moment in den Spitzen der Mittelfinger. Dann kehren wir wieder zurück mit der Aufmerksamkeit zum Punkt Baihui und lassen die Ruhe jetzt über das Gesicht strömen, über Hals und Brust, über den Bauch und durch die Leisten, über die Oberschenkel und die Knie, über die Schienbeine und die Fußrücken, bis in beide Großzehen. Wir verweilen nun einen Moment mit unserer Aufmerksamkeit dort. Nun kehren wir wieder zurück zum Punkt Baihui, und lassen die Ruhe von hier aus über den Hinterkopf strömen, über Nacken und Rücken, über das Gesäß und die Oberschenkel, durch die Kniekehlen und die Waden, über die Fersen, bis in die Fußsohlen zum Punkt Yongchuan (Sprudelnde Quelle).

Wir halten nun die Aufmerksamkeit gleichzeitig in den Mittelfingerspitzen, in den Großzehen und in den Fußsohlen, und stellen uns vor, dass die Ruhe uns wie einen Mantel umhüllt.

Ich lasse nun die Kursteilnehmer noch einige Minuten in der Stille sitzen.

„Ins Tor des Lebens atmen“

Um wieder ins „Hier und Jetzt“ zu gelangen und wieder ganz frisch und wach zu werden, führe ich nun zum Ende noch die 5. Übung der 8 Brokate aus.

Ich bitte die Teilnehmer im Sitzen die Handflächen gegeneinander zu reiben und dabei auszuatmen und an das „Innere Lächeln“ zu denken. Wir lassen die Hände auseinander gleiten und führen sie mit den Handflächen zum Körper und nach hinten, als würden sie an einem Gürtel entlang streifen. Die Hände berühren den Körper dabei nicht.

Wir legen die Handflächen nun auf den Rücken, in Höhe der Lendenwirbelsäule, und reiben sie beim Einatmen kräftig den Rücken auf und ab. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach unten. Bei der Übung wird während des Ausatmens durch das Reiben der Hände viel Qi in den Laogong-Punkten in der Mitte der Handinnenflächen gesammelt. Wir spüren dieses Qi als Wärme oder Kribbeln in den Händen.

Beim Einatmen und Reiben des Rückens geben wir dieses Qi an den Punkt Mingmen und die Nierenpunkte ab. Aus westlicher Sicht wird durch das Erwärmen der Nierenregion der ganze Bereich bis in die tiefen Bauchregionen kräftig durchblutet. Die Nebennierenfunktion wird angeregt und das hormonelle Geschehen reguliert.

Diese Übung hat eine kräftigende Wirkung auf das gesamte Urogenitalsystem und auf die Wirbelsäule. Sie hilft auch bei Schlafstörungen verschiedenster Art.

Wir wiederholen dies noch dreimal.

Danach reiben wir noch unser Gesicht, bis wir uns ganz frisch fühlen und stehen langsam aus der Übung auf.

Reflexion der Stunde

Zum Schluss, wenn die Teilnehmer noch auf dem Kissen bzw. Stuhl sitzen, möchte ich die Gelegenheit nutzen für ein Kurzresümee der Stunde. Ich möchte dabei nach der momentanen Befindlichkeit, sowie in der Stunde gesammelten Erfahrungen fragen. Eventuelle Fragen können geklärt werden und ich möchte somit die Besucher in den Feierabend entlassen.

Schlussbemerkung und Ausblick

Meine eigenen Erfahrungen mit Qigong haben mir sehr viel geholfen wieder neue Kraft zu bekommen, innere Ruhe zu erfahren und in Balance zu kommen.

Gerade bei meiner Arbeit mit Kindern hat sie mir bedeutend mehr Gelassenheit und Ausgleich gegeben. Ich kann die Dinge nun etwas ruhiger angehen und die Flexibilität, Vielseitigkeit und Belastbarkeit, die man in dem Beruf jeden Tag aufs Neue beweisen muss, bringen mich nicht mehr so aus dem Gleichgewicht wie früher.

Ich bin überzeugt davon, dass meine Kolleginnen und Kollegen von den Übungen genauso profitieren können wie ich.

Dass sich jeder das herausnehmen kann, was er gerade braucht und für ihn stimmig ist, seinen Weg zu Qigong entdecken und somit sein Wohlbefinden verbessern kann.

Literaturhinweise

- Qigong, Akupressur & Selbstmassage „Ins Reich der Mitte“, vhs Kursbuch und Handbuch, Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier