

# **Qigong mit Kindern im Kindergarten**

**Stefanie Bierl  
Schlierseestr. 67  
81539 München**

**Hausarbeit der Qigong-  
Kursleiter des Jahrgangs  
2011-2012 am ASS-Institut**

# Inhaltsverzeichnis

Meine Vita	Seite 3
Zielgruppe Kindergartenkinder von 5- 6 Jahren	Seite 4
Ausschreibung des Kurses	Seite 6
Pädagogische Kursplanung	Seite 7
Verwendete Übungen	Seite 8
Übersicht der Stunden	Seite 9
Kursplanung	Seite 10-19
Detaillierte Ausarbeitung der 1. Stunde	Seite 20-21
Schlussbemerkungen und Ausblick	Seite 22
Literaturverzeichnis	Seite 23
Anhang: Geschichte der 1. Stunde und zusätzliche Übungen	ab Seite 24

## Meine Vita:

Schon während meines Studiums der Sozialpädagogik habe ich regelmäßig Kurse mit Körpererfahrung und Bewegung besucht. Darunter gehörten neben Wirbelsäulengymnastik auch Bauchtanz mit dem Schwerpunkt auf dem Stil Raq Shaki, der Wert auf natürliche Bewegungsmuster legt. Des Weiteren habe ich auch mehrere Jahre Judo gemacht.

In der Familienphase habe ich dann in einem Qigong- Kurs gespürt, dass diese Art der Bewegung mir besonders liegt und ich die Abwechslung zwischen Bewegung und Innehalten – Meditation sehr genieße.

Nach 6 Jahren Teilnahme im Kurs und zusätzlich auch bei einer anderen Lehrerin habe ich gespürt, dass ich mir eine intensivere Auseinandersetzung mit Qigong wünsche und deswegen habe ich mich für die Ausbildung beim ASS Institut entschieden. Zuvor habe ich auch mehrere Seminare bei einer chinesischen Großmeisterin, Lama Fofu, besucht. Allerdings fehlten mir hier neben dem reinen Üben häufig weiterreichende Erklärungen. Zudem verlangt Lama Fofu bei intensivem Üben auch, den Buddhismus zu praktizieren. Als gläubige Christin fällt mir es schwer, die buddhistischen Übungen aus vollem Herzen zu praktizieren.

So genieße ich meine Ausbildung beim ASS Institut, wo der Schwerpunkt auf dem Üben von Qigong liegt. Die Einweisung in die Traditionelle Chinesische Medizin und weitere Erklärungen zur Wirkungsweise des Körpers, vor allem des Bewegungsapparats sind dabei sehr hilfreich.

## **Zielgruppe: Kindergartenkinder im Alter von 5 und 6 Jahren**

In dem Kindergarten, in dem ich beschäftigt bin, arbeite ich erst seit September 2011, allerdings habe ich sehr bald feststellen können, dass viele Kinder motorische Probleme haben. Sei es bei der Beweglichkeit, sei es durch ständige Unruhe oder auch bei Problemen mit der Feinmotorik. Heutzutage leiden sehr viele Kinder unter Bewegungsmangel. So werden sie häufig im Auto transportiert und gehen selten zu Fuß. Außerdem sind technische Spielzeuge wie Computer und Gameboys aber auch häufiger Fernsehkonsum ein weiterer Bewegungskiller. Die Kinder werden in die Passivität gedrängt; sie können zu Bewegungsmuffeln gemacht werden. Dabei haben die Kinder sehr viel Yang, das sie durch viel Bewegung abbauen können. Es gibt viele Kinder, die nicht still sitzen können, hyperaktiv sind und denen das Konzentrieren auf eine Sache sehr schwer fällt. Ich sehe Qigong als ideale Möglichkeit an, die Kinder zu stärken und werde deswegen den ausgeschriebenen Kurs im Kindergarten durchführen.

Ich habe davon Abstand genommen, auch die 3- und 4-jährigen in den Kurs zu integrieren. Sie müssen erst einmal alltägliche Bewegungsmuster üben, bevor sie zu speziellen Qigong-Übungen Zugang finden. So ist z.B. das Klatschen als Begleitung eines Liedes schon eine große Herausforderung für die Jüngsten. In der Regel haben sie noch keinen Bezug zu den Begriffen „links“ und „rechts“, die bei Übungsanleitungen doch immer wieder notwendig sind. Des Weiteren tun sich viele sprachlich schwer damit, schon alltägliche Anweisungen zu verstehen. So würden sie bei Qigong-Anleitungen schlichtweg überfordert werden. Für die jüngeren Kinder ist die Turnhalle noch ein großes Abenteuer, wo sie sich in den meistens angebotenen Bewegungsbaustellen so bewegen dürfen, wie sie möchten. Die Einführung in die Qigong-Übungen würden sie nur schwer nachvollziehen können und eventuell als Einengung in ihre Bewegungsfreiheit empfinden.

Dagegen suchen die 5 und 6-jährigen Impulse und Anregungen für neue Bewegungen und Bewegungsmuster. Zum Teil erinnern sie die Qigong-Übungen an Kampftechniken, die sie in asiatischen Spielfilmen gesehen haben.

Manche von ihnen haben auch schon Yoga-Übungen praktiziert und sind deswegen mit vorgegebenen Übungen vertraut und diese stellen sich ihnen als Herausforderung dar, die sie meistern wollen.

Daneben fällt auf, dass auch das sprachliche Ausdrucksvermögen bei den Kindern immer schlechter wird. Sie kennen viele Ausdrücke nicht und können entsprechend nichts damit anfangen. In dem Qigong-Kurs sollen sich die Kinder auch sprachlich weiterentwickeln können. Vor allem geht es um Begriffe rund um die Bewegung und um den Körper:

Wie heißen die Körperteile; was sind Ballen und Ferse?

Was ist der Unterschied zwischen gehen und schleichen?

Wie fühlt sich eine Bewegung an, wenn ich sie langsam ausführe, wie wenn ich sie schnell mache?

Es geht sowohl um das Kennenlernen vom Körper und unterschiedlichen Bewegungen als auch um die Fähigkeit, dieses sprachlich auszudrücken.

Dazu gehört aber auch das Kennenlernen von Qigong- Ausdrücken:

Was ist das Qi und wie kann ich es spüren?

Was heißt es: Mein Kopf hängt am goldenen Faden oder ich stütze den Himmel?

Kinder brauchen viel Sicherheit und Rituale, deswegen werden Elemente in allen Kurseinheiten immer wieder kommen und so ein Wiedererkennungswert für Kinder gegeben sein; sie fühlen sich sicher und können sich besser auf die Situation einstellen. In der Schlussphase haben sie immer die Möglichkeit, in die Haut eines Tieres zu schlüpfen und dessen Bewegungen nachzuahmen. Manchmal werden diese Bewegungen vorgegeben, manchmal obliegt es den Kindern die Bewegungen dieser Tiere mit Leben zu auszufüllen.

## **Liebe Eltern der Gruppe Jordan,**

Ich freue mich Ihnen mitteilen zu dürfen, dass ich  
**ab dem 11. Januar 2012 jeden Freitag von 10-11 Uhr**  
in der Turnhalle eine Stunde **Qigong mit den Kindern von 5-6 Jahren** anbieten  
werde.

Wir haben in der Gruppe Jordan in dieser Altersgruppe 12 Kinder,  
für die ich kindgerecht  
Qigong Übungen anleiten werde.

Der Schwerpunkt liegt hierbei im Kennenlernen des eigenen Körpers.

Dazu gehört es aber auch, zu erspüren, wie fühlt sich etwas an.

Der Kurs findet in der regulären Kernzeit statt und ist **kostenfrei**.

Qigong ist eine alte chinesische Gesundheits- und Bewegungslehre, die durch langsame Bewegungen sowohl den Körper und Muskeln kräftigt, als auch die Wirbelsäule stärkt. Daneben wirkt die fließende Übungsmethode auch sehr beruhigend und stärkt die Mitte.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Stefanie Bierl

## **Pädagogische Kursplanung**

Die Kinder hole ich gemeinsam aus ihrer Bezugsgruppe, so dass alle gleichzeitig in der Turnhalle ankommen. Als gruppenübergreifende Erzieherin kennen und akzeptieren mich alle Kinder als Kursleiterin. In der Turnhalle wurden zur Vorbereitung schon alle Turngeräte auf die Seite gestellt. Des Weiteren sind Sitzkissen für Gesprächskreise und Decken für Phantasiereisen bereitgelegt. Der Raum ist recht groß und annähernd quadratisch geschnitten. So ist auch in einem Kreis viel Platz vorhanden.

Da es sich bei der Zielgruppe um jüngere Kinder handelt, die viel Sicherheit brauchen, gibt es immer wieder den gleichen Ablauf der Stunde mit der Atemblume als erster Übung nach der Begrüßung und mit den Phantasiereisen und Tierübungen am Schluss. Die Schwerpunktphase gestaltet sich allerdings unterschiedlich, je nach Thema des Tages steht meistens eine Übung der 18-fachen oder auch eine Übung aus den 8-Brokatzen im Mittelpunkt. Allerdings ist es in diesem Alter sehr wichtig, die entsprechenden Körperteile, die das Thema des Tages bilden, auch zu erspüren oder kennenzulernen. Dies geschieht zum einen in Körperübungen wie z.B. einer Fußmassage, zum anderen aber auch in Gesprächskreisen mit anschaulichem Material z.B. ein Skelett zum Thema Wirbelsäule.

Viele Übungen der 18-fachen sind sehr komplex, so dass ich mich auf wenige beschränkt habe, die durchaus eine Herausforderung für 5 und 6-jährige darstellen. Dagegen ist das Meridianklopfen eine Form, die sehr schnell auf einem hohen qualitativen Grad geübt werden kann. Mit der Atemblume kommen die Kinder auch gut klar, weil sie ein Bild haben, das sie gut aus ihrem Alltag kennen und umsetzen können: Der Kreislauf einer Blume. Die Ausführung wird von Stunde zu Stunde sicherer und stärkt das Selbstvertrauen des Kindes.

## **Verwendete Übungen:**

Aus den 8 Brokaten: Die 4., die 6. und die 7.

Aus der Übungsreihe der 18 – fachen : Die 1. und 2., die 6.,die 8., die 14., die 15. und die 16.

Weitere Übungen: Die Atemblume, Meridiane klopfen, um die Mitte schwingen, Die Lebensschaukel, die Sinne klären, die Teetasse

Meridiandehnung für Blasen– und Nierenmeridian

Meridiandehnung für Leber– und Gallenblasenmeridian

Schließlich noch Übungen mit Maufuzius aus „Gute Haltung tierisch stark“ und aus „Besser Sehen kinderleicht“



## Übersicht der Stunden

1. Stunde: Den ganzen Körper spüren und Qi entdecken
2. Stunde: Die Füße - Meine Verbindung zur Erde
3. Stunde: Der Kopf – Meine Verbindung zum Himmel
4. Stunde : Die Arme / die Schultern – Ausdehnen zum Horizont
5. Stunde: Von Kopf bis Fuß – In die Erde wurzeln, zum Himmel streben
6. Stunde: Die Sinnesorgane und das Meridiansystem
7. Stunde: Das Sehen – Von Innen nach Außen
8. Stunde: Die Wirbelsäule – Halt und Haltung finden
9. Stunde: Die inneren Organe - Lebensspender
10. Stunde: Den Körper als Ganzes spüren

## 1. Stunde: Den ganzen Körper spüren und Qi entdecken

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Anfangsphase	Im Raum langsam umhergehen, dann zu einem Kreis zusammenfinden und sich dort mit Verbeugung begrüßen	Im Raum ankommen, sich vom Alltag lösen	Übung	5 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Um die Mitte schwingen	Bezug zur eigenen Mitte finden	Übung	5 min
	Die Hände reiben und das Qi zwischen den Händen spüren.	Erste Kontaktaufnahme mit dem Qi	Übung	4min
	Qi-wecken und Brust öffnen	Einen guten Bodenkontakt finden und daraus die Bewegung erwachsen lassen	Übung	10 min
	Einführung in Qigong als chinesische Gesundheits- und Bewegungslehre	Die Kinder sollen die Übungen in ihren Kontext einordnen können	Gespräch	5 min
	Meridiane klopfen	Bezug zum Körper und zu den Leitbahnen (Meridiane) bekommen	Übung	8 min
Abschlussphase	Phantasiereise : Der Affe hüpfert herum und trommelt sich auf die Brust	Die Kinder werden auf die folgende Bewegung eingestimmt.	Entspannungsübung	8 min
	Sich in ein Tier hineinversetzen und seine Bewegung nachahmen: Der Affe	Den Kontrast spüren zwischen wild sein und wieder zur Ruhe kommen	Übung	7 min
	Im Kreis zusammenkommen und sich mit einer Verbeugung verabschieden.	Ritual um in den Alltag zurück zu kommen.		2 min

## 2. Stunde: Die Füße - Meine Verbindung zur Erde

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Begrüßung	Zu einem Kreis zusammenkommen und sich mit Verbeugung begrüßen.	Ankommen, sich vom Alltag lösen und auf die Qigong-Stunde einstellen.		2 min
	Hände reiben, das Qi zwischen den Händen spüren. Anschließend Mingmen reiben.	Kontakt mit dem Qi bekommen, sich auf sich selbst / seine Mitte konzentrieren	Übung	5 min
	Die Atemblume	Übung stärkt die Mitte und eine koordinierte Bewegungsfolge	Meditative Übung	6 min
Schwerpunkt-phase	Wir massieren unsere Füße und besprechen dabei aus welchen Einzelteilen sie bestehen	Die Kinder lernen, dass der Fuß aus vielen einzelnen Elementen besteht und können sie benennen.	Gespräch	9 min
	Im Raum langsam umhergehen, mal auf den Fersen mal auf den Zehen; mal innen mal außen	Die Kinder erleben unterschiedliche Arten des Gehens und bauen eine besondere Beziehung zu ihren Füßen auf.	Übung	8 min
	Vorübung Reitersitz: KL geht herum und stößt Kinder an, ob sie verwurzelt sind.	Spüren, ich muss mich fest verwurzeln um nicht umzufallen.	Übung	8 min
	Im Reitersitz stehen und mit der Faust stoßen.	Ohne verwurzelt zu sein kann ich nicht stoßen / falle schnell um	Übung	6 min
Abschluss-phase	Phantasiereise Tigergeschichte	Die Kinder werden auf die folgende Bewegung eingestimmt	Entspannungsgeschichte	8 min
	Tier: Der Tiger setzt zum Sprung an.	Die Kinder spüren, dass zur Anspannung immer auch eine Entspannung nötig und wohltuend ist.	Übung	6 min
Verabschiedung	Wir treffen uns im Kreis und verabschieden uns mit einer Verbeugung.	Ritual, um in den Alltag zurück zu kommen		2 min

### 3. Stunde: Der Kopf – Meine Verbindung zum Himmel

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Anfangsphase	Wir gehen mit Sandsäckchen auf dem Kopf im Raum umher, kommen schließlich zum Verbeugen im Kreis zusammen.	Die Kinder bekommen Zugang zum silbernen Faden, an dem der Kopf „hängt“.	Übung	7 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	8 min
Schwerpunktphase	Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen incl. Vorübung; Arme und Beine getrennt üben.	Spannung im Körper aufbauen.	Übung	11 min
	Aus welchen Teilen besteht der Kopf, wofür brauchen wir ihn. Dabei verschiedene Kopfbewegungen ausprobieren.	Die Kinder lernen, dass verschiedene Kopfbewegungen ganz unterschiedliche Bedeutungen haben sowohl physisch als auch emotional.	Gespräch mit Übung (im Kreis am Boden sitzen)	8 min
	Meridiandehnung Für Blasen- und Nierenmeridian	Aktivierung des Blasen- und Nierenmeridians	Übung	9 min
Schlussphase	Phantasiereise aus Nils Holgersson von Selma Lagerlöf	Einstimmung auf die folgende Bewegung.	Entspannungsgeschichte	8 min
	Wie eine Wildgans fliegen	Spüren, wir sind aufrecht, auch wenn wir im Himmel sind/dort fliegen.	Übung	7 min
Verabschiedung	Im Kreis zusammenkommen und eine Verbeugung machen	Das Abschlussritual gibt Sicherheit.		2 min

## 4. Stunde: Die Arme und Schultern – Ausdehnen zum Horizont

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Anfangsphase	Beim Umhergehen im Kreis werden die Schultern gelockert, die Arme mal angespannt, mal gelöst. Dann Begrüßung im Kreis.	Kontaktaufnahme mit Armen und Schultern	Übung	6 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Wecke das Qi	Aufmerksamkeit in die Arme geben.	Übung	4 min
	Vorübungen: 1. Lockere Fäuste bilden 2. Armbewegung üben	Kontaktaufnahme mit korrekter Handhaltung und Armbewegung	Übung	7 min
	Über den großen See rudern	Die Intensität beim Rudern in den Armen spüren.	Übung	5 min
	Feedbackrunde: Wie ging es mir mit den letzten beiden Übungen	Reflexion, darüber, dass Übungen unterschiedlich anstrengend und anspruchsvoll sind	Gespräch (im Sitzkreis)	8 min
	Brokatübung: Himmel und Erde verbinden	Wahrnehmen, dass ich die Arme zwischen dem Anspannen immer wieder lösen muss.	Übung	7 min
Abschlussphase	Phantasiereise: Der Elefant nimmt ein Sandbad	Die Kinder werden auf die nachfolgende Übung eingestimmt	Entspannungsgeschichte	8 min
	Tier: Elefant	Ich lerne eine Übung kennen, die ich gut verwenden kann um meinen Ärger hinter mich zu werfen.	Übung	7 min
	Wir kommen im Kreis zusammen und verabschieden uns mit einer Verbeugung	Ritual, um in den Alltag zurück zu kommen.		2 min

## 5. Stunde: Von Kopf bis Fuß – in die Erde wurzeln, zum Himmel streben

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Begrüßung	Umhergehen und sich mit dem Kopf zunicken, dann im Kreis Verbeugen	Kopf und Füße wahrnehmen	Übung	5 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Um die Mitte schwingen	Die Verbindung von den Füßen über den Rumpf bis zum Kopf wahrnehmen	Übung	5 min
	Die Lebensschaukel	Gleichgewichtssinn trainieren, wahrnehmen, ich brauche den ganzen Körper um das Gleichgewicht zu halten	Übung	5 min
	Der Körper besteht aus vielen verschiedenen sichtbaren Teilen.	Die Kinder nehmen ihre einzelnen Körperteile wahr und können sie benennen.	Gespräch	6 min
	Meridiandehnung für Blasen und Nierenmeridian	Hier kann man (nach-) spüren, dass sowohl Spannung Richtung Erde als auch Richtung Himmel nötig ist.	Übung	4 min
	Vorübung zum Flugreifen	1. Wirbelbeuge üben 2. Armbewegung üben	Übung	8 min
	Den Flugreifen drehen	Der ganze Körper ist in besonderem Maße in dieser Übung involviert.	Übung	6 min
Schlussphase	Phantasiegeschichte Der Kranich schreitet mit Flügelschlag	Geschichte dient der Einstimmung auf die folgende Bewegung	Entspannungsgeschichte	7 min
	Der Kranich	Schulung des Gleichgewichtssinns	Übung	6 min
	Sich im Kreis zusammenfinden und mit einer Verbeugung verabschieden	Ritual um in den Alltag zurück zu kommen		2 min

## 6. Stunde: Die Sinnesorgane und das Meridiansystem

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Begrüßung	Während wir im Raum umhergehen halten wir uns – nach Ansage - jeweils ein Sinnesorgan zu. Anschließend begrüßen mit Verbeugen.	Kontaktaufnahme mit den unterschiedlichen Sinnesorganen.	Übung	6 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Die Sinne klären Dabei Erklärung vom Prinzip Meridiane mit ihren Punkten	Die Kinder erfahren, dass das Drücken besonderer Punkte sich gesundheitlich positiv auswirken kann.	Übung und Kurzreferat	10 min
	Klopfen der Meridiane	Erfahren und nachspüren, wo die Meridianbahnen verlaufen.	Übung	10 min
	Qi wecken und das Herz öffnen	Nach dem Klopfen kann das Qi besonders gut fließen und ist besonders spürbar.	Übung	5 min
	4. Brokatübung: Die 5 Kümernisse und 7 Betrübisse hinter sich lassen	Durch das Loslassen und Dehnen der Hals-WS wird mein Rundumblick immer weiter	Gespräch mit Übung	8 min
Abschlussphase	Phantasiegeschichte Die Eule späht im Dunklen	Einstimmung auf die nachfolgende Übung	Entspannungsgeschichte	7 min
	Tier : Die Eule	Stärkung der Konzentration (auf die Augen)	Übung	6 min
	Verabschiedung mit einer Verbeugung im Kreis	Ritual, um in den Alltag zurück zu kehren		2 min

## 7. Stunde: Das Sehen – Von Innen nach Außen

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Begrüßung	Wir gehen im Raum umher und blinzeln uns zum Gruß zu. Dann schließen alle die Augen für eine Weile und gehen weiter. Abschließend Begrüßung im Kreis.	Wahrnehmen, ich brauche die Augen um den anderen zu sehen; ich kann auch nur allein mit den Augen Kontakt aufnehmen.	Übung	6 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Meridiandehnung für Leber- und Gallenblase	Stärkung des Elementes Holz, dem das Auge zugeordnet ist	Übung	8 min
	Sternchenübung (s. Anhang)	Der Ziliarmuskel der Augen wird angespannt und die Linse wird dabei gerundet.	Übung	5 min
	Entspannungsübung für die Augen (s. Anhang)	Durch die Entspannung nach der Anspannung werden die Augen nicht überlastet.	Übung	6 min
	Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen.	Spüren, dass die Blickrichtung der Bewegung der Arme folgt.	Übung	10 min
	Phantasiegeschichte: Kranich Karl lernt richtig atmen	Geschichte stimmt auf die folgende Übung ein		7 min
	Tier: Der Kranich	Bei Anspannung und Entspannung liegt die Konzentration auf den Augen	Übung	10 min
	Verabschiedung im Kreis	Ritual, um in den Alltag zurück zu kehren		2 min



## 8. Stunde: Die Wirbelsäule – Halt und Haltung finden

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Begrüßung	Sich in einem Kreis zusammenfinden und begrüßen.	Anfangsritual zum Ankommen		2 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren.	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Um die Mitte schwingen und anschließend die Teetasse	Schulung der Beweglichkeit der WS.	Übung	15 min
	Was ist die WS, wo beginnt und wo endet sie?	Die Kinder können die Wirbelsäule und deren Beweglichkeit anatomisch einordnen	Gespräch mit anatomischer Skelettabbildung	12 min
	Meridiandehnung Blasen- und Nierenmeridian	Spüren, wie beweglich meine WS ist: Ich komme bis zum Boden.	Übung	8 min
	Übung aus der 18-fachen : Den Flugreifen drehen	Aufmerksamkeit liegt auf der Wirbelsäule; Stärkung der Beweglichkeit	Übung	9 min
Schlussphase	Phantasiegeschichte: Die Katze wacht auf	Einstimmung auf die Bewegungen einer Katze	Entspannungsgeschichte	4 min
	Wie ein Tier bewegen: Eine Katze	Strecken und dehnen dient der Stärkung der Wirbelsäule	Übung	10 min
	Verabschiedung im Kreis.	Ritual, um wieder zum Alltag zurück zu kommen		2 min

## Die 9. Stunde: Die inneren Organe - Lebensspender

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Anfangsphase	In einem Kreis zusammenfinden und verbeugen.	Anfangsritual zum Ankommen.		2 min
	Die Atemblume	Sich selbst in der Ruhe spüren	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Schwingen um die Mitte	Die inneren Organe werden massiert		8 min
	Im Kreis stehend spüren wir mit den Händen zu unseren inneren Organen und sprechen darüber, welche es gibt und wo sie sich befinden.	Kennenlernen der inneren Organe und ihren Sitz	Übung und Gespräch	8 min
	Aus der 18-fachen Den Flugreifen drehen	Wiederholung zur Festigung der Übung	Übung	10 min
	Brokatübung: Das Schwungrad drehen	Stärkung der Beweglichkeit und Massage der inneren Organe	Übung	10 min
Schlussphase	Phantasiegeschichte: Die Schlange häutet sich	Die Kinder werden auf die folgende Bewegung eingestimmt.	Entspannungsgeschichte	8 min
	Tier: Die Schlange	Die Wirbelsäule wird durch die Dehnung gekräftigt	Übung	6 min
	Verabschiedung im Kreis.	Ritual, um in den Alltag zurück zu kehren		2 min

## 10. Stunde: Den Körper als Ganzes spüren

Phase	Inhalt	Ziel	Methode	Zeit
Anfangsphase	Sich im Kreis zusammenfinden und begrüßen; anschließend an den Händen fassen und anziehen.	Die Kinder spüren sich selbst und dass sie mit den anderen in Verbindung stehen – das hat körperliche Auswirkungen	Übung	6 min
	Die Atemblume	Durch das häufige Üben kann ich es schon allein: gestärktes Selbstbewusstsein	Meditative Übung	6 min
Schwerpunktphase	Meridiane klopfen oder Meridiane austreichen; anschließend Qi-Ball spüren	Erinnerung an die Meridianbahnen und Spüren des Qi	Übung	12 min
	Teetasse oder Flugreifen	Beweglichkeit der Arme stärken	Übung	10 min
	Um die Mitte schwingen oder Das Schwungrad drehen	Beweglichkeit der WS stärken	Übung	10 min
	Die Sinne klären oder Fußmassage.	Über die Hände den eigenen Körper spüren.	Übung	6 min
Schlussphase	Phantasiegeschichte spielen: Die Reise durch den Urwald	In der Vielzahl der Bewegungen der unterschiedlichen Tiere werden alle Muskeln gefördert	Übung	8 min
	Im Kreis mit Verbeugung verabschieden	Ritual, um in den Alltag zurück zu kehren		2 min

## **Detaillierte Ausarbeitung der 1. Stunde: Den Körper spüren und Qi entdecken**

### **Anfangsphase:**

Die Stunde beginnt immer mit dem Ritual des Zusammenkommens im Kreis. Die Kinder sollen spüren, dass wir als Gruppe gemeinsam Qigong üben und nicht jedes Kind allein den Turnraum erkunden soll. Trotzdem beginnt diese Stunde mit einem Erkunden des Raumes: Den Kindern ist das Gehen vertraut. So sollen sie im Gehen Kontakt mit dem Raum und auch mit den anderen Teilnehmern aufnehmen. Die Turnhalle wird als Ort des ruhigen Gehens und nicht des wilden Tobens erfahren.

Es schließt sich die Atemblume an. Eine Übung, die die Kinder in die Ruhe führt und mit dessen Bild sie alle etwas anfangen können. Denn Blumen kennen sie alle, ebenso die Elemente Wasser und Erde, die für das Wachstum der Blume notwendig sind. Diese Übung stellt auch ein festes Ritual dar, so wissen die Kinder immer schon anfangs, was auf sie zukommt, denn zu viel Neues macht unsicher und Unsicherheit verleitet dazu, nicht aufzupassen und Quatsch zu machen. Außerdem werden sie sich bei dieser immer wiederholenden Übung immer sicherer werden und so entsprechende Erfolgserlebnisse haben.

### **Schwerpunktphase:**

Bei der Übung „Um die Mitte schwingen“ gehen die Kinder über das Schwingen entlang des Zentralkanals in Kontakt mit ihrer Wirbelsäule. Dies erfolgt sehr spielerisch, denn das Schwingen ist eine Bewegung, die Kinder auch beim freien Spiel verwenden.

Nach dem Schwingen kommen die Kinder beim Hände reiben und beim Qi – fühlen wieder in die Ruhe zurück. Dabei wird die Anleitung sein, dass die Kinder sich einen Qi-Ball zwischen den Händen vorstellen können, der mal klein ist und dann langsam wieder größer wird, aber auch wieder etwas schrumpfen kann; nur soweit ich diesen Ball zwischen den Händen spüren kann. Sie können sich den Ball auch als etwas ganz wertvolles wie eine Perle vorstellen, mit der man entsprechend vorsichtig umgeht. Diese Übung habe ich kürzer gehalten, als ich es bei Erwachsenen anleiten würde, denn es gibt viele Kinder, die die Konzentration nicht beibehalten können.

Außerdem führt das „Qi-Wecken“ die Konzentration auf den Qi-Ball in gewisser Weise fort: Beim Qi-Wecken kann ich mir vorstellen, wertvolle Seidenfäden (Qi) mit Hilfe meiner Hände von der Mitte (unteres Dantian) bis zum mittleren Dantian ziehen zu können. Beim Absinken streife ich dann bildlich die Seide am Oberkörper entlang bis ich wieder neue Fäden von der Mitte aus hochziehe.

Beim anschließenden Brust öffnen, das ich fließend an das Qi-Wecken anschließen werde, kann das Bild von den Seidenfäden den Kindern auch sehr hilfreich sein, um den Kontakt zwischen den Händen nicht zu verlieren und diese behutsam zu öffnen und auch wieder zusammen zu führen, um sie vor die Mitte zu bringen.

Beim anschließenden Gespräch sollen die Kinder erfahren, warum das Qi beim Qigong so wichtig ist. Hierbei werde ich mich natürlich auf die vorangegangenen 2 Übungen beziehen. Dadurch, dass es viele Nationalitäten im Kindergarten gibt, ist den Kindern bewusst, dass es auch viele Länder gibt. So werden sie neugierig sein auf die chinesische Art, Gesundheitspflege zu betreiben, die unserer deutschen doch eher fremd ist. Hierzu werden den Kindern sicherlich viele Beispiele einfallen, was man für die Gesundheit tun kann (z.B. Hygiene beim Hände waschen oder Zahnpflege).

Das gibt einen idealen Übergang zum Meridianklopfen, der eine andere Form der Gesundheitspflege darstellt. Damit sich die Kinder leichter mit der linken und rechten Körperseite tun, werde ich die Anleitungen zu Beginn mit dem Rücken zu ihnen geben. Sie sehen dann besser, welcher Arm wann zu heben ist und welche Hand wo ist. Natürlich wechsele ich möglichst bald wieder in die „Vis a Vis Haltung“, damit sie auch sehen können, wo genau geklopft wird.

In der **Abschlussphase** soll den Kindern die Gelegenheit gegeben werden, sich kreativ nach eigenen Vorstellungen zu bewegen. Dazu wird zunächst die Geschichte: „Zappelphilip und die Affen“ aus dem Buch „Gute Haltung tierisch stark“ vorgelesen. Die Kinder sitzen dabei im Kreis auf Sitzkissen und können sich so etwas von den vorherigen Übungen entspannen oder sie dürfen es sich auf einer Decke bequem machen. Durch die Geschichte werden die Kinder in das Leben eines Affen eingeführt und können sich dann in der anschließenden Übung gut in den Affen und seine Bewegungsmuster einfühlen. Es wird ihnen viel Spaß machen, die Turnhalle in einen Urwald voller Affen zu verwandeln. In dieser Phase können sie ihr überschüssiges Yang ausarbeiten und sich nach eigener Vorstellung, eigenkreativ in der Turnhalle bewegen.

Schließlich werden die Kinder wieder in den Alltag zurückgeführt, indem sie sich auf ihrem Sitzkissen im Schneidersitz hinsetzen und ihren vorangegangenen Bewegungen nachspüren. Dabei können sie ihren Herz- und Pulsschlag wieder beruhigen.

Als letztes Ritual schließt sich die Verabschiedung im Kreis mit einer Verbeugung und anschließendem Heraustreten aus der Übung an. Es ist ein Zeichen des gegenseitigen Respekts, aber auch das Zeichen, dass die Stunde nun beendet ist und die Kinder wieder in den Gruppenalltag zurückkehren.

## **Schlussbemerkungen und Ausblick**

Die jahrelange Beschäftigung mit Qigong ist mit der Ausbildung zum Kursleiter nicht zu Ende. Für viele Menschen sehen die Bewegungen sehr einfach aus, aber besonders in der Ausbildung habe ich gespürt, auf wie viele Dinge man achten kann und wie unterschiedlich auch die Art des Übens sein kann. Sei es, dass man in einem anderen Element übt, sei es einen anderen Schwerpunkt der Aufmerksamkeit beim Üben zu haben. Qi Gong wird immer eine Herausforderung für mich darstellen und ich werde nie fertig damit sein. Es ist aber eine auch im Alltag gut anwendbare Methode um wieder zu seiner Mitte zu finden und ruhig zu werden. So benutze ich auch im Alltag immer wieder kleine Übungen wie z.B. das Bewegte Stehen um ein Ungleichgewicht auszugleichen. Ich möchte es einmal so nennen, ich übe nicht Qigong, ich lebe es. Wenn mich Kollegen und Freunde mit einem körperlichen Problem ansprechen, ist es sehr zufriedenstellend, ihnen entweder Akupressurpunkte oder entsprechende Übungen / Massagen anbieten zu können.

## **Literaturverzeichnis**

Dr. Schmid-Neuhaus, Barbara; Schoefer-Happ, Liane  
und Mayer-Allgaier, Dieter  
Qigong, Akupressur und Selbstmassage

Schoefer-Happ, Liane und Wallin, Cindy  
Besser sehen kinderleicht

Schoefer-Happ, Liane; Allgaier, Dieter und Wallin, Cindy  
Gute Haltung tierisch stark

Lagerlöf, Selma  
Nils Holgerssons schönste Abenteuer mit den Wildgänsen  
Nymphenburger Verlag, 1989

## **Anhang**

Phantasiegeschichte der 1. Kurseinheit

Übungsanleitung „Der Affe hüpfert herum und trommelt sich auf die Brust“

Aus „Gute Haltung tierisch stark“

Übungsanleitungen „Sternchenübung“ und „Entspannungsübung für die Augen“

Aus „Besser sehen kinderleicht“

Phantasiegeschichte mit Nils Holgersson

Aus „Nils Holgerssons schönste Abenteuer mit den Wildgänsen“