

Ferienwoche

Qigong

Und

Wandern

In der Toskana

**Qigong Kursleiter Ausbildung
beim ASS-Institut in München
Ausbildungsjahr 2008**

**Claudia Quednau
Stoffels Wiese 9
78087 Mönchweiler**

Ferienkurs Qigong und Wandern in der Toskana

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vita	3
Zielgruppe	3
Ausschreibung	4
Pädagogische Kursplanung	5
Die Kursinhalte im Überblick	7-8
Ausarbeitung der einzelnen Kurseinheiten	
1. Ankommen	9
2. Kontakt zur Erde	10
3. Kontakt zum Himmel	11
4. Verbindung zwischen innen und außen	12
5. Die eigene Mitte wahrnehmen	13
6. In Fluss kommen	14
7. Klarheit	15
8. Sein	16
9. Lauschen	17
10. Das Gute mitnehmen	18
Detaillierte Ausarbeitung der 5. Kurseinheit „Die eigene Mitte wahrnehmen“	19-21
Schlussbemerkung und Ausblick	22
Literaturangabe	23
Anhang: Lehrprobe und Kurzvortrag vom 18.11.2008	

Vita

Geprägt von einem sehr sportlich orientierten Elternhaus, durfte ich schon früh durch die Ausübung verschiedener Sportarten, die Auseinandersetzung mit mir selbst und anderen erfahren. Turnen, Gymnastik und Tanzen, sowie Orientierungslauf begleiteten mich bis zum Ende meines Sportstudiums im Jahre 1986. Dabei lernte ich neben Spaß und Freude in der Bewegung und im Miteinander auch bald meine eigenen Grenzen und Möglichkeiten kennen.

1993 kam ich das erste Mal in Kontakt mit Qigong über die SWR 3 Morgen-Gymnastiksendung. Damals nahm ich alles mit, was in Richtung Bewegung und Gesundheit mir bot und was auch zeitlich vereinbar war mit der Betreuung und Erziehung von 4 kleinen Kindern. Nach dem Hausbau und einer problematischen 4. Schwangerschaft, war ich in ein körperlich-seelisches Tief geraten. Die über TV gelernten Übungen hatten auf mich eine so beeindruckend erfrischende Wirkung, dass ich bald darauf bei der VHS einen Qigong-Kurs bei meiner damaligen Tanzlehrerin besuchte.

Von da an verfolgte ich das Üben von Qigong mit unterschiedlicher Intensität und lernte Qigong und Taiji auch bei anderen Lehrern kennen. Vor drei Jahren nahm ich nach einer längeren Pause wieder das Üben von Taiji auf. Bald darauf verspürte ich das Verlangen, mich intensiver mit Qigong zu beschäftigen, da eine persönliche Krise meinen Körper und Geist zu mehr innerer Ruhe aufrief.

Da ich am leichtesten den Zugang zu mir selbst in der Bewegung in der freien Natur finde, kam mir bald die Idee, Qigong und Wandern idealer Weise zu verbinden.

Jetzt noch beeindruckt von den herbstlichen Impressionen während meines Wanderurlaubes in der Toskana vor drei Jahren, lässt mich der Gedanke nicht los, Qigong an ausgesuchten Kraftorten (Klosterhöfe, alten Bäumen oder Quellen) in Italien üben zu dürfen. Die Idee, einen Ferienkurs „Qigong und Wandern in der Toskana“ anzubieten, ist geboren.

Zielgruppe

Turnvereinsmitglieder des Badischen Schwarzwald-Turngaus (BSTG)

Da ich selbst im Turnverein Mönchweiler als Übungsleiterin tätig bin, sowie im Badischen-Schwarzwald-Turngau als Fachwartin für Orientierungslauf einen Bezug zu den umliegenden Vereinen habe, möchte ich mit dem Ferienkurs „Qigong und Wandern“ ein neues Highlight setzen. Die Mitglieder fühlen sich im Allgemeinen durch eine gemeinsame sportliche Basis verbunden, sind aber andererseits auch offen für neue Bewegungsformen mit ganzheitlicher Ausrichtung. Mit der Ausschreibung werden die Personen angesprochen, die in Begegnungen mit anderen und mit der Natur sich selbst wieder wahrnehmen möchten, und die ganz einfach Qigong als einfachen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Weg kennen lernen möchten!

Ausschreibung

Das Jahrbuch des BSTG wird an alle ÜL der einzelnen Vereine verteilt. Enthalten sind Lehrgänge, besondere Veranstaltungen und Ausschreibungen mit der Bitte um Weitergabe an Interessierte. In der Ausgabe von 2009 wird folgender Text von mir ausgeschrieben:

Qigong und Wandern in der Toskana

Vom 25.10.-31.10.2009

Herzliche Einladung zu einer Urlaubswoche für Körper, Geist und Seele mit Qigong und Wandern in der nördlichen Toskana

Qigong: Die Übungen des Qigong, die in der traditionellen chinesischen Medizin wurzeln, dienen der Harmonisierung des ganzen Menschen. Sie helfen durch ihre langsamen, fließenden Bewegungen die Lebensenergie (Qi) zu erfahren und zu aktivieren. Sie regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Wandern: Wir bewegen uns jeden Tag einige Stunden ohne jeden Leistungsanspruch durch die unberührte Landschaft der Lunigiana: Grüne Hügel, Kastanienbäume, Weinberge, Olivenhaine und Quellenflüsse. Im Hintergrund die spitzen felsigen Bergketten der Apuanischen Alpen und die weiten Bergwiesen des Appenins. Nicht weit davon entfernt ist das Meer.

Unterkunft: Im Gästehaus und Seminarzentrum „il convento“ in Casola (Lunigiana).

„il convento“, ein Frauenkloster aus dem 16. Jahrhundert, liegt in einer einzigartigen Umgebung noch unberührter Natur. Die Ausstrahlung des Platzes, die schlichte Schönheit und die kraftvolle Struktur des Gebäudes bietet die ideale Vorraussetzung für Qigong. Die geschmackvoll renovierten Zimmer und die wohltuende Gastlichkeit des Hauses bieten eine Atmosphäre der heiteren Gelassenheit!

Jeweils morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Abendessen üben wir eine Stunde Qigong. In der Zeit dazwischen wandern wir etwa zwei bis fünf Stunden, rasten an ausgewählten Plätzen (alte Bäume oder Quellen), üben Qigong in der freien Natur und nehmen unser „Lunchpaket“ des Hauses ein. Nach dem Abendessen (um 18 Uhr) ist geselliges Zusammensein oder auch Zeit fürs „Einssein“. Mitten in der Woche fahren wir nach unserer Morgeneinheit ans Meer, der Tag steht zur freien Verfügung (Baden, Sightseeing, etc.) Um 16.00 Uhr treffen wir uns zum Üben direkt am Meer!

Es sind keine Qigong-Kenntnisse erforderlich!

**Kosten: ÜN in EZ, DZ oder in 3-4-Bettzimmern möglich
Vollpension 46,00 – 69,00 €/pro Person und Tag**

Kursgebühr: 110,00 €

**Anreise: erfolgt privat, evtl. mit Fahrgemeinschaften
Der Ort Casolina ist sowohl mit dem Zug, als auch mit dem Auto oder mit dem Flugzeug (über Florenz oder Pisa) erreichbar. Es gibt einen Abholdienst für Zugreisende**

Anmeldung und nähere Informationen bei:

Claudia Quednau, E-Mail: claudia_quednau@web.de

Pädagogische Planung des Kurses

Bedingt durch meine Idee, Qigong als Ferienkurs mit Wandern zu kombinieren, werden der **Zeitrahmen** und die **Raumausstattung** für die 10 Kurseinheiten wie folgt aussehen: Zweimal täglich, morgens um 9.00 Uhr nach dem Frühstück, sowie abends um 17.00 Uhr wird Qigong angeboten. In der Zeit dazwischen wird wandernder weise die Natur erkundet und in den Pausen für ca. 10 bis 15 Minuten Qigong an ausgesuchten Kraftplätzen geübt. Insgesamt soll aber noch genügend eigene freie Zeit zur Verfügung stehen. Ausnahmen sind der Tag der Ankunft, der letzte Tag vor der Abreise, sowie der Ausflugstag zum Meer! Die Anreise ist sonntags bis 15.00 Uhr zur Kaffeezeit. Nach einer allgemeinen Begrüßung, Zimmer beziehen usw. ist freie Zeit zum Erkunden der örtlichen Begebenheiten. Um 17.00 Uhr ist der erste Treffpunkt für Qigong im Meditationsraum. Dort sind Decken, sowie Sitzkissen vorhanden. Der Holzboden bringt eine behagliche Atmosphäre. Stühle müssen aus den Esszimmern mitgebracht werden. Getränke (Wasser) stehen vom Haus zu Verfügung.

Mitten in der Woche wird Qigong abends am Meer geübt. Die Teilnehmer kennen schon einige Übungen, so dass diese Stunde eine reine Genussstunde sein wird. Am letzten Tag gibt es nur eine Morgeneinheit im Freien, die restliche Zeit steht für spezielle und allgemeine Wünsche zur Verfügung. Denn am nächsten Tag ist nach dem Frühstück Abreise!

Als **Lehrmaterialien** dienen Bücher, die während der Kursstunden zur Einsicht bereit liegen: VHS Kursbuch Qigong, Akupressur und Selbstmassage, Klett-Verlag; Gut zu Fuß ein Leben lang, Verlag Trias und dtv-Atlas Akupunktur. Eigene Übungsbeschreibungen werden die Teilnehmer gegen Ende von mir mitbekommen.

Folgende **Übungsauswahl** habe ich für diesen Kurs getroffen:

Aus der 18-fachen Methode des Taiji-Qigong: Nr. 1 „Wecke das Qi“, Nr. 2 „Die Brust öffnen“, Nr. 4 „Die Wolken teilen“, Nr. 5 „Die Affenabwehr“, Nr. 6 „Über den großen See rudern“, Nr.8 „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“, Nr. 10 „Wolkenhände“, Nr. 15 „Wie eine Wildgans fliegen“, Nr. 18 „Qi heben und senken“.

Aus den 8 Brokaten: Nr. 2 „Kunlun der Weltenberg“, Nr. 4 „Die fünf Kümernisse und die 7 Betrübnisse hinter sich lassen“.

Weiterhin die „Atemblume“ und die sechs Meridian-Dehnungsübungen.

In der ersten Stunde ist das „Ankommen“ mit allen Sinnen wichtig. Die folgenden Einheiten beginnen mit der Begrüßung, Rückbesinnung auf die letzte Einheit und Vorschau auf die Stunde. Zum „Wachwerden“ passt ganz gut das „Meridiane abklopfen“ in die Morgeneinheiten. Weiterhin gemeinsam haben die Stunden die Übung „Wecke das Qi“, sowie das „Qi heben und senken“. In der Schlussphase werden die neu gelernten Übungen aus der 18-fachen Methode wiederholt. Durch den regelmäßig wiederkehrenden Ablauf biete ich den Teilnehmern allgemeine Sicherheiten. Eine Blitzlichtrunde sowie einen Ausblick auf die neue Stunde oder den Tag runden die Einheit ab. Die Teilnehmer sollen dabei neugierig werden auf die neuen Übungen. Bezugnehmend auf die Befindlichkeitslage, aber auch themenbezogen werden auch Selbstmassagen durchgeführt.

Zu Anfang jeder Morgen-Stunde werde ich den Teilnehmern einen Spruch oder ein Gedicht zur Einstimmung in den Tag und das neue Thema mitgeben.

Dem Bedürfnis meiner Zielgruppe nach Bewegung *und* Körpererfahrung, möchte ich mit meiner Übungsauswahl entsprechen. Bezug nehmen werde ich dabei auf die ganzheitlich positiven Auswirkungen. Aber auch das sanfte Hinführen zum Erleben des eigenen Spürens darf nicht zu kurz kommen. So kann die Verbindung der Teilnehmer zur Natur, die bildhaften Vorstellungen der Übungen erleichtern.

Die ausgesuchten Plätze abseits der Wanderwege tragen wesentlich zur Vertiefung der Übungen bei und helfen, den Energiefluss zu fördern. Neue Kräfte können entdeckt werden. Beim gemeinsamen Erwandern und Erleben der Landschaft „eröffnen“ sich ganz von alleine eigene Themen.

Im Wechselspiel zwischen Bewegung und Ruhe spüren die Teilnehmer das Zusammenspiel zwischen unserer Körper-Geist-Seele Einheit. Als Hauptleitthema für mich wird „Ruhe in der Bewegung und aus der Ruhe in die Bewegung kommen“ sein. Ohne dabei das „Innere Lächeln“ nicht zu vergessen. Dem Wunsch der Gruppe nach mehr „Stilleübungen“ werde ich je nach Bedarf entsprechen.

Methodisches Vorgehen zur Vermittlung und Vertiefung der unbekannteren Inhalte über:

- Gespräche: Frage und Antwort, Blitzlicht: aktuelles Befinden
- Kurzreferate: Begriffe erklären, Veranschaulichung durch die Meridiantafel und Abbildungen in den Büchern
- Dehnungsübungen verteilt über die zehn Einheiten als Vorbereitung für die Hauptübungen
- Vorübungen: als vorbereitende Übungen für die Hauptübung, auch Partnerübungen zur Schaffung einer lockeren Atmosphäre
- Hauptübungen: vermitteln durch vormachen, gemeinsames Üben, auf Schwierigkeiten beim Üben eingehen, allgemeine Hilfestellungen geben, Zeit zum Wiederholen geben, Nachspüren lassen, Beachten des „Inneren Lächelns“, für sich selbst sorgen, unten fest oben leicht, sich wohlfühlen.
- Akupressur und Selbstmassagen: Punkte zeigen am Körper, berühren und sich berühren lassen
- Abschluss finden: Wiederholen der Hauptübungen, Feedback

Die Kursinhalte im Überblick

Titel	Inhalt
1. Ankommen	Einstimmung, fachliche Hintergründe Qi und Qigong, mit den Grundhaltungen experimentieren, Dehnungs- und Streckreflex, die Sinne spüren Übungen: Nr. 1 „Wecke das Qi“, Nr. 2 „Die Brust öffnen“, Nr. 18 „Qi heben und senken“ aus der 18-fachen Methode
2. Kontakt zur Erde	Erstes Kennenlernen Meridianverläufe, Grundhaltung vertiefen, die eigene Mitte finden, unten fest, oben leicht und frei, Ruhe in der Bewegung finden, durch Wiederholen Vertrauen in die neuen Bewegungsformen fassen, Akupressur „Tor der göttlichen Gleichmut“ (Ma 36) Wdh. Übungen, neu: 2. Brokatübung „Kunlun, der Weltenberg“, 1. Dehnungsübung Lungen- und Dickdarmmeridian
3. Kontakt zum Himmel	Qifluss aktivieren, Yin- und Yang-Prinzip über das Wachsen und Sinken erfahren, Restaufmerksamkeit Baihui, Akupressurpunkte für „die Lebensgeister wecken“ (Le 3, Ni 1, Mp 1, 2, 3) als Selbsthilfe Wdh. Übungen, neu: Nr. 4 die „Wolkenhände“, 2. Dehnungsübung Magen- und Milzmeridian
4. Verbindung zwischen innen und außen	Über Dehnungsübungen Qifluss aktivieren, Lösen in den Leisten, Yin und Yang, Öffnen und Schließen, Koordinationsübung, Akupressur „Schulterbrunnen“ (GB 21) Wdh. Übungen, neu: Nr. 5 die „Affenabwehr“, 3. Meridian-Dehnungsübung Herz- und Dünndarmmeridian
5. die eigene Mitte wahrnehmen	Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung erfahren, die Mitte finden, den ganzen Körper spüren, Bewusstsein lenkt die Bewegung, Atmung vertiefen, Mingmen (LG 4), Shenshu (BL 23), Yongchuan (Ni 1) Wdh. Übungen, neu: die „Atemblume“, 4. Dehnungsübung Blasen- und Nierenmeridian
6. In Fluss kommen	Kreislauf in Schwung bringen, Bewegungsprinzip Achterbewegung, Durcharbeitung der Gelenke, den Atem fließen lassen, Akupressur „Zentraler Ansturm“ (Ks 9), „Äußeres und inneres Tor“ (3 E 5, Ks 6), Wdh. Übungen, neu: Nr. 6 „Über den großen See rudern“, 5. Dehnungsübung Kreislauf- und 3-Erwärmermeridian
7. Klarheit	Dehnen und Lösen, sich erinnern, Laogong-Punkte - Qi spüren Akupressur GB 21 und „Teich des Windes“ (GB 20), Wdh. Übungen, neu: Nr. 8 „Den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“, 4. Brokatübung „die fünf Kümmernisse und die 7 Betrübnisse hinter sich lassen“, 6. Dehnungsübung Gallenblase- und Lebermeridian

Titel	Inhalt
8. Sein	Qifluss aktivieren und spüren, Bewegungsmuster erweitern, sich auf Neues einlassen, Veränderungen zulassen, Wdh. Übungen, 2. und 4. Brokatübung, neu: Nr. 10 die „Wolkenhände“, Nr. 15 „Fliegen wie eine Wildgans“
9. Lauschen	„Meereinheit“ Umgebung mit allen Sinnen aufnehmen, Kontakt zwischen innen und außen neu erfahren, „Inneres Lächeln“, einfach „sein“ und „sich wohlfühlen“, Wiederholung und Intensivierung der gelernten Übungen aus der 18-fachen Methode
10. Das Gute mitnehmen	Rückblick, sich erinnern, Veränderungen wahrnehmen, Akupressur, Selbsthilfe für den Alltag, nach vorne schauen Wiederholung der 6 Meridiandehnübungen, 2. und 4. Brokatübung, sowie die ausgewählten Übungen aus der 18-fachen Methode

1. Ankommen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßungsspiel, kreuz und quer durch den Raum gehen und sich gegenseitig interviewen Kurze Vorstellungsrunde	fröhliche Kontaktaufnahme und Kennenlernen		10
	Sich dem Begriff Qi annähern, Was ist Qigong?	Praxis: die Hände reiben und in das Tor des Lebens atmen, mit dem Qi-Ball spielen, Qi spüren und begreifen Theorie: Begriffserklärung Qi und Qigong	Übung, Kurzvortrag	7
	Innere Grundhaltung, das „Innere Lächeln“ im Sitzen	Grimassen schneiden anspannen-entspannen	Übung	5
Schwerpunktthema	Gesichtsmassage „Die fünf Sinne klären“ im Sitzen	Erfrischung und Pflege der Sinne, Aktivierung verschiedener Akupressurpunkte im Gesicht	Kurzreferat Übung	10
	äußere Grundhaltung im Stehen, Begriffserklärung „Mitte“ und Dantian	Den eigenen Standpunkt finden Körperspüren	Übung	5
	Bewegtes Stehen	Dehn- und Streckreflex wahrnehmen	Übung	5
	Übung Nr. 1 „Wecke das Qi“	Übergang vom Wachsen und Sinken zur Übung Bewegungsablauf lernen	Zeigen, Übung	5
	Übung Nr. 2 „Die Brust öffnen“	Fließender Übergang in die 2. Übung Bewegungsablauf lernen	Übung	5
Schlussphase	Übung Nr. 18 „Qi Heben und Senken“	Zur Ruhe kommen	Übung	3
	Verabschiedung	Zusammenfassung und Ausblick	Blitzlicht	5

2. Kontakt zur Erde

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung und Rückbesinnung auf die Abendstunde, Blitzlichtrunde und Einblick in den Inhalt der Morgenstunde	Überleiten, Erfassen der Teilnehmerempfindlichkeit Klärung offener Fragen	Frage und Antwort Blitzlicht	10
	„Meridiane abklopfen“	Die eigene Lebensenergie in Fluss bringen erstes Kennen lernen Der Energiebahnen	Selbstmassage/ Meridiantafel	6
	Meridian-Dehnungsübung „Lungen- und Dickdarmmeridian“, „Nase“ reiben, als Öffner für die „Lunge“	Meridiane kennen lernen und aktivieren, Harmonisierung von Atem und Nahrungsaustausch	Kurzreferat Übung Selbstmassage	5
Schwerpunktthema	„Stehen wie ein Baum“ Wiederholung „Mitte“ Dantian	Unten fest, oben leicht und frei, Blick nach innen richten Nachspüren,	Übung	5
	„Achtsames Gehen“	Wieder in Bewegung kommen, die Ruhe beim Gehen spüren	Übung	4
	Wiederholung der Übungen Nr. 1, 2 und 18 aus der 18-fachen, Bedeutung der „Bilder“ im Qigong	Erinnerung und Vertiefung, Aufmerksamkeit lenkt die Bewegung	Übung	10
Schlussphase	Grundhaltung im Sitzen	Den eigenen Körper spüren, aufnahmebereit werden	Übung	5
	2. Brokatübung „Kunlun der Weltenberg“	Hinführung zu einer Brokatübung, Anspannungs- und Entspannungsprinzip, Trapezmuskel	Kurzreferat und Übung	5
	Akupressur Magen 36 „Tor der göttlichen Gleichmut“	Kennen lernen Zur Harmonisierung, Alltagstipp, als Wegbegleiter für das Wandern	Selbstmassage	5
	Verabschiedung	Zusammenfassung und Ausblick	Blitzlicht	5

3. Kontakt zum Himmel

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Kurze Begrüßung	Erinnern und überleiten	Gespräch	5
	Wiederholung 1. Dehnungsübung für Lunge und Dickdarm, neu:2. Meridian-Dehnungsübung „Magen- und Milz-Meridian“ Den Mund massieren als „Öffner der Milz“	Erinnern, Kennenlernen der Meridiane, Qifluss aktivieren	Kurzreferat und Übung Selbstmassage	8
Schwerpunkt-thema	Vorstellen der 4. Übung aus der 18-fachen „die Wolkenhände“ Das „Yin- und Yang-Prinzip“ über das Wachsen und Sinken	Das Polaritätsprinzip erfahren über das Wachsen und Sinken	Zeigen Kurzreferat und Übung	5
	„Rock abstreifen“	Rücken lang werden lassen	Übung	2
	Schulter kreisen	Schultergelenke lockern	Übung	2
	Partnerübung im Reitersitz: Ein Partner hält Hände des Anderen oben, bis zum Zeitpunkt des Lösens	Besseres Gespür für das Sinken bekommen, erst Lösen von unten	Partner-Übung	6
	4. Übung die „Wolkenhände“	Gefühl für Yin und Yang erhalten, beim Sinken Restaufmerksamkeit Baihui	Übung	10
Schlussphase	Wiederholung der Übungen Nr. 1, 2, 4 und 18 aus der 18-fachen	Vertiefung der Übung, Zur Ruhe kommen	Übung	7
	Fußmassage „die Lebensgeister wecken“	Erspüren der Fernpunkte für Kopfschmerzen, sowie „Yongchuan“	Selbstmassage	8
	Reflexion	Kurze Zusammenfassung, Ausblick	Blitzlicht	5

4. Verbindung zwischen innen und außen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung, Rückbesinnung auf die letzte Stunde	Erinnern, Überleiten auf die Stunde	Frage und Antwort	5
	Meridiane abklopfen,	Erinnern, zum Wachwerden	Selbstmassage	5
	Meridiandehnungsübungen 1-2, neu: 3. Meridian-Dehnungsübung für „Herz und Dünndarm“, Qi für die Zunge als „Öffner des Herzen“	Wiederholung, Meridiane kennen lernen und aktivieren, Nachspüren	Übung Kurzreferat Selbstmassage	7
	Vorübung mit Stühlen „sich in die Wolken setzen“	Lösen in den Leisten, Leisten spüren	Übung	3
Schwerpunkt-thema	Vorstellung der 5. Übung aus der 18-fachen die „Affenabwehr“	Eine Vorstellung über die neue Übung erhalten	Zeigen Kurze Erläuterung	2
	Koordinationsübung: gegenüberliegendes Ohr, sowie Nase greifen im Wechsel	Beide Gehirnhälften zusammenführen	Übung	2
	Partner-Übung „Scheibenwischer“: Hände berühren sich, wischen von innen über oben und außen und zurück	Natürliches Sinken der Ellenbogen erfahren	Partner-Übung	4
	Bewegungsablauf „Affenabwehr“, erst eine Seite, dabei eine Hand auf gegenüberliegende Schulter legen, danach beide Hände zusammenführen	Kontrollfunktion, Wachsen und Sinken, eigentliche Übung kennen lernen	Übung	10
Abschluss-phase	Akupressur GB 21 „der Schulterbrunnen“	Kennenlernen „Zentrum der Energie“	Partnermassage	9
	Wiederholung der Übungen Nr. 1, 2, 4, 5, 18 aus der 18-fachen Methode	Zur Ruhe kommen Qi regulieren	Übung	9
	Reflexion	Überleitung zum Tagesablauf	Blitzlicht	5

5. Die eigene Mitte wahrnehmen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung Rückbesinnung auf den Tag	Ankommen Frage und Antwort	Gespräch	10
	Ins „Tor des Lebens“ atmen, LG 4 „Mingmen“, Nierenpunkte reiben, BL 23 „Shenshu“ Die Ohren als „Öffner der Nieren“ massieren, Ni 1 massieren	Aufmerksamkeit nach innen richten, Spüren innerer Bewegungen, Alltagstipp, Sinnesöffnungen freimachen	Übung, Kurzreferat Selbstmassage	5
	4. Meridian-Dehnungsübung für „Blase und Niere“, Zuordnung Organe – Element	Übung lernen, Meridiane, Organfunktionskreis kennen lernen	Kurzreferat/ Meridiantafel Übung	6
Schwerpunktthema	„Schwingen um die Mitte“, Gehen durch den Raum und „in der Luft schwimmen“	Über das Schwingen um die Mitte in Schwung kommen, Blick nach innen und außen richten, Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung erfahren, Drehbeweglichkeit des Brustkorbes	Übung	8
	„Atemblume“	Bewegungsablauf lernen, Yin und Yang in Einklang bringen, Vertiefung der Atmung	Übung	11
Abschlussphase	Wiederholung der Übungen Nr. 1, 2, 4, 5 und 18	Übungsabläufe vertiefen	Übung	10
	„Bauchmassage“ im Liegen	Zur Ruhe kommen, Verdauung anregen	Selbstmassage	5
	Reflexion	Erfahrungen Ausblick	Blitzlicht	5

6. In Fluss kommen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung	Rückbesinnung, Befindlichkeit	Blitzlicht	5
	Akupressurpunkt KS 9, „Zentraler Ansturm“	Kennenlernen, Kreislauf anregen, Kreislaufschwäche, Schwindel Alltagstipp	Übung	2
	5. Meridian-Dehnungs- übung für Kreislauf und 3-Erwärmer, Zuordnung Organe – Element	Meridiane aktivieren und Kennen lernen Spüren	Kurzreferat, Übung	5
	Füße, Knie, und Hüfte kreisen	Gelenke lockern	Übung	3
Schwerpunkt- thema	„Teetassenübung“, als Beispiel für Spiralprinzip	Bewegungsprinzip Achterbewegung erfahren, Beeinflussung Rechts-Links- Koordination, Durcharbeitung der Gelenke durch Drehungen und Wendungen	Übung	5
	Übung Nr. 6 aus der 18-fachen, „Über den großen See rudern“	Kennenlernen, über das „bewegte Stehen“ in die Übung kommen, Einbeziehung der 3 Dantian, Es „geschehen lassen“	Zeigen Übung	10
Abschluss- phase	„Atemblume“	Übungsablauf vertiefen, Aufmerksamkeit auf Werden und Vergehen, Bezug 4 Jahreszeiten, Vertiefen der Atmung	Übung	10
	Reflexion	Ausblick	Blitzlicht	5

7. Klarheit

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung	Befindlichkeit erfassen	Blitzlicht	5
	Akupunkturpunkte GB 21, GB 20	Selbsthilfe bei Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schulterschmerzen, Ermüdung	Selbstmassage	5
	6. Meridian-Dehnungsübung für „Gallenblase und Leber“, „Augenmassage“	Kennen lernen, Meridiane aktivieren, Augen als „Öffner der Leber“	Kurzreferat Übung Selbstmassage	4
	Wiederholung 2. Brokatübung, neu: 4. Brokatübung „die fünf Kümmernisse und die sieben Betrübnisse hinter sich lassen“	Vertiefung, Kennen lernen, sanftes Dehnen und Lösen	Übung	5
	Wiederholung „Atemblume“	Erinnern, Vertiefen der Atmung	Übung	5
Schwerpunkt-thema	Vorübung „Mit dem Qi-Ball spielen“	Qi spüren	Übung	3
	Übung Nr. 8 aus der 18-fachen „den Mond anschauen und auf die Sterne weisen“	Kennen lernen, Bild: Hände durch elastische Fäden miteinander verbunden	Übung	8
	Knie und Schulterkreisen	Gelenke lockern	Übung	3
Abschluss-phase	Wiederholung Nr. 1, 2, 4, 5, 6, 8 und 18 aus der 18-fachen	Erinnern, Vertiefen der Atmung, zur Ruhe kommen	Übung	16
	Verabschiedung	Frage und Antwort, Ausblick	Gespräch	6

8. Sein

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung	Befindlichkeit erfragen, Ausblick auf die Stunde	Blitzlicht	5
	Meridiane abklopfen, Aufmerksamkeit auf die Hand, die klopft	Erinnern, Meridiane aktivieren, Nachspüren	Übung	5
	Wiederholung Meridian-Dehnübungen 1-6 (oder die fünf Sinne klären)	Qi-Fluss spüren	Übung	12
Schwerpunktthema	Übung Nr. 10 die „Wolkenhände“ 1. Vorübung: im Sitzen, Vorstellung einen Ball abwechselnd nach rechts und links geben und drehen	Vorstellung der Übung, Rechts-links-Koordination wird trainiert, die Ruhe in der Bewegung wirkt ausgleichend	Zeigen, Übung	3
	2. Vorübung: Um die „Mitte schwingen“	Rumpfdrehung mit wachsen und sinken	Übung	2
	Die „Wolkenhände“ im Sitzen	Bewegungsmuster erweitern, Gelegenheit geben, sich mit Bildern dabei zu unterstützen	Übung	4
	Die „Wolkenhände“ im Stehen	Zusammenführung der Teilübungen, Bewusstsein führt die Bewegung, unten fest, oben leicht und frei	Übung	6
	Übung Nr. 15 „wie eine Wildgans fliegen“ Vorübung: im Gehen quer durch den Raum frei fliegen, die Flügel schwingen	Erstes Gefühl für das Fliegen bekommen, Luft unter den Achseln spüren, Tonus bis in die Fingerspitzen	Übung	3
	Über die Grundhaltung im Stehen in die eigentliche Übung kommen	Beim Heben Restaufmerksamkeit in Yongchuan und beim Sinken Restaufmerksamkeit in Baihui	Übung	5
Abschlussphase	2. und 4. Brokatübung	Erinnern, Vertiefung	Übung	5
	Fußmassage	Die „Lebensgeister wecken“	Selbstmassage	5
	Reflexion	Ausblick auf den Tag, Organisatorisches Klären	Gespräch	5

9. Lauschen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung, einen schönen Platz suchen	Ankommen, Ausblick auf die „Meereinheit“	Blitzlicht	5
	Knie-, Hüft-, Schulter-, und Kopfkreisen	Locker werden	Übung	4
	„Kreise ziehen“, mit Fußspitze als Stiftspitze Achterschwünge in den Sand zeichnen, ebenso mit den Knien (in der Luft)	Hüftbeweglichkeit, Ausbalancieren, die Mitte finden	Übung	3
	„Achtsames Gehen“	Bodenbeschaffenheit und Umgebung wahrnehmen, in der eigenen Mitte bleiben, in der Bewegung Ruhe finden	Übung	5
Schwerpunkt- phase	Wiederholung der gelernten Übungen Nr. 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 15 und 18 aus der 18-fachen Methode, mit Blick auf das Meer	Erinnern der Bewegungsabläufe, Atmung vertiefen, Qi spüren, Kontakt nach innen und nach außen	Übung	30
	„Lauschen“ in der Stille nach eigener Wahl im Sitzen, Stehen oder Gehen	Aufmerksamkeit nach innen und außen, „Inneres Lächeln“, „sich wohlfühlen“		10
Abschluss- phase	Im Kreis zusammenkommen	Wieder Ankommen,	Blitzlicht	3

10. Das Gute mitnehmen

Phase	Inhalt	Ziele	Methode	Zeit
Anfangsphase	Begrüßung, Hände reiben und in das „Tor des Lebens“ atmen Fußmassage Reflexion	Ankommen, die „Lebensgeister wecken“ Erinnern an die ersten Stunden, Was hat sich geändert?, Wünsche aufnehmen	Selbstmassage Gespräch	15
Schwer- punktphase	Wiederholung der 6 Meridian-Dehnübungen	Übungsabläufe vertiefen, Qi-Fluss aktivieren	Übung	12
	Wiederholung der ausgewählten Übungen aus der 18-fachen Methode	Übungsabläufe vertiefen, Qi spüren	Übung	20
	Wiederholung der 2. und 4. Brokatübung	Dehnen und Lösen, zurückblicken, sich erinnern und nach vorne schauen	Übung	4
Abschluss- phase	Wiederholung Akupressurpunkte Ma 36, GB 20, GB 21, KS 9,	Spüren, Selbsthilfemöglichkeit für Alltag	Übung	5
	Partnermassage im Kreis	Kontaktaufnahme, fröhliches Ausklingen	Partnermassage	4

Detaillierte Ausarbeitung der 5. Kurseinheit „Die eigene Mitte wahrnehmen“

Anfangsphase

Die **Begrüßung** ist eher ein Ankommen im Raum, nach einem gemeinsam verbrachten Tag mit Qigong Üben und Wandern in der freien Natur. Bezugnehmend auf die Tageserlebnisse, gibt es einen offenen Austausch mit Klärung der Befindlichkeit. Aufkommende Fragen zum letzten Thema sollen geklärt werden. An die Schwerpunkte wird erinnert. Auf die bevorstehende Einheit „die eigene Mitte wahrnehmen“ wird übergeleitet.

„**Ins Tor des Lebens atmen**“ dient der eigenen Kontaktaufnahme und ist eine ideale vorbereitende Übung für die Meridian-Dehnungsübung für Blase und Niere.

Aus der Grundposition im Sitzen heraus und mit einem „Inneren Lächeln“ beginnen wir die Übung mit dem Reiben der Hände vor dem mittleren Dantian, bis sie sich erwärmen (Qi in den Laogong-Punkten wird gesammelt). Danach werden die Nierenzustimmungspunkte (Bl 23) und Mingmen kräftig gerieben. Dabei stelle ich heraus, dass die körperliche Bewegung mit dem Atem und der Vorstellungskraft kombiniert wird. Beim Massieren der Nierenpunkte richtet sich der Körper leicht auf (Einatmen) und beim Reiben der Hände vor dem Dantian entspannt er sich wieder (Ausatmen).

Durch das Erwärmen und Hineinatmen in die Nierenregion werden die Nieren- und Nebennierenfunktionen angeregt, der ganze Bereich wird bis hin zu den tiefen Bauchorganen und Dantian („Mitte“) kräftig durchblutet, das hormonelle Geschehen wird reguliert und Beschwerden im Lendenbereich können gelindert werden.

Die Übung wird drei mal wiederholt und nach dem nächsten Reiben der Hände lasse ich die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit auf die etwas auseinandergezogenen Handinnenflächen richten und lasse ihnen etwas Zeit, um ihr gesammeltes Qi spüren zu können. Dieses Qi wird dann auch gleich für die **Ohrmassage** genutzt. Hier wird ein Bezug zwischen den Ohren als „Öffner der Nieren“ hergestellt.

Danach nehmen wir unsere Füße in die Hand und massieren den „**Yongchuan**“, als 1. Punkt auf dem Nierenmeridian (Ni 1). Er reguliert den Qi-Mechanismus und wirkt stützend und er ist ein wichtiger Aufmerksamkeitspunkt im Qigong. Ich stelle noch mal die Funktion der Füße als Sinnesorgan, sensibles Greifwerkzeug, Bewahrer des Gleichgewichts und Impulsgeber für die Streckung nach oben dar.

Nun kann ich wunderbar zur **Blasen- und Nierenmeridian-Dehnungsübung** überleiten. Anhand der Meridiantafel erkläre ich zuerst den Verlauf der beiden Meridiane Blase und Niere. Ich gebe den Teilnehmern einen Einblick über den Organfunktionskreislauf, hier Blase als Yang-Meridian und Niere als Yin-Meridian (beide zusammen als Ausscheider unreiner Körperflüssigkeiten), erwähne die Nieren als „Wurzel des Lebens“ und obwohl sie dem Element „Wasser“ zugeordnet werden, sind sie auch als Quelle des „Körperfeuers“ bezeichnet wird, das sich über des „Tor des Lebens“ verteilt.

Die Dehnübungen haben eine allgemein erfrischende Wirkung und bieten die Möglichkeit, die gelernten Zusammenhänge auch am eigenen Körper zu erfahren. Dadurch wächst bei den Teilnehmern die Bereitschaft zur Selbsthilfe und zu vertieftem Lernen. Die vierte Dehnungsübung aktiviert den Nierenmeridian bis hin zu den Endpunkten, wenn in der Vorstellung die Rippenbögen (bei der Dehnung nach oben) sanft entgegenarbeiten, also etwas sinken. Dadurch wird auch der Atem beruhigt, weil die Spannung im Zwerchfell sinkt. Bei der Neigung nach vorne entsteht eine angenehme Dehnung im unteren Rücken und an der Rückseite der Beine.

Schwerpunktthema

„**Schwingen um die Mitte**“: Diese Übung ist hervorragend geeignet für das Bewusstsein für die eigene Mitte und für die Wirbelsäule als Achse.

Als Affirmation biete ich an: „Nur wer den Schwerpunkt verändern kann bleibt in der Mitte“.

Da die Drehbeweglichkeit im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS) am größten ist, ist bei dieser Übung die Aufrichtung in diesem Bereich wesentlich. Um dafür ein besseres Gespür zu bekommen, lasse ich die Teilnehmer zuerst aus einer erschlafte Haltung heraus (hängende Schultern, zusammengesunkene Brustwirbelsäule) das Schwingen probieren.

Aus der Übertreibung der Fehlhaltung heraus finden viele leichter in die Aufrichtung.

Außerdem hat diese Vorübung eine günstige Auswirkung bei Blockaden in der BWS.

Die Teilnehmer dürfen nach anschließendem „normalem Schwingen um die Mitte“ aus der Grundhaltung heraus, selbst Unterschiede spüren. Das Nachschwingen lassen der Bewegung fördert das Gefühl für den Schwerpunkt im Unterbauch und die innere Achse.

Aus dem erneuten Einschwingen heraus lade ich die Teilnehmer zum „**Schwimmen in der Luft**“ ein. Wenn sie in Schwung gekommen sind, können sie mit den Armen in der Luft schwimmen. Dabei ziehen die Hände gegengleich Achten durch die Luft. Es führen die Handflächen. Schwingt auch die BWS mit, bewegen sich auch die einzelnen Rippenbögen in gegengleichen Achten. Gelingt die Übung, können die Teilnehmer mit einer vorsichtigen Gewichtsverlagerung nach links und rechts weiterschweben und sich langsam Schritt für Schritt in den Raum wagen. Schwingt die rechte Hand nach vorne, wird das Gewicht zum rechten Bein verlagert und umgekehrt. Beim „**Gehen**“ verbindet sich das Öffnen und Schließen in den Leisten mit der Verschraubung der BWS durch die Armbewegung. Das bewusste Aufsetzen der Ferse belebt den Nierenmeridian und das bewusste Drehen über das Großzehengrundgelenk den Milz- und Lebermeridian. Über das Drehen in der Taille wird das Tor des Lebens stimuliert und so das Nieren-Qi gestärkt. Da aber diese Übung eine große Herausforderung ist bezüglich gleichzeitigem Stabilisieren und drehen, links und rechts koordinieren und gleichmäßigen Achterbewegungen, möchte ich die Übung vereinfacht anleiten und den Schwerpunkt auf die Leichtigkeit und die belebende Wirkung des rhythmischen Gehens legen.

Die „**Atemblume**“ ist eine einfach zu erlernende, aber in ihrer Wirkung sehr komplexe Übung. Sie kann die Teilnehmer schon nach wenigen Durchgängen in eine ruhige und harmonische Stimmung versetzen. Die Teilnehmer dürfen sich auf die Vorstellung (Bilder) einlassen, das Werden und Vergehen einer Blume, vielleicht ihrer Lieblingsblume, im Zeitraffer zu sehen und zu erleben: „Der Keim - die Knospe - die Blüte öffnet sich - in der Blüte nach oben - in der Blüte nach unten - den Samen aussäen- zu den Wurzeln sinken - wieder zurück zum neuen Keim“. Ich gebe keinen Atemrhythmus vor. Das Ein- und Ausatmen soll sich auf natürliche Weise den bewussten inneren und äußeren Bewegungen anpassen. Die Teilnehmer dürfen die „Atemblume“ einfach „erleben“ und der natürlichen Folge von Bewegung und Atmung vertrauen.

Durch die unterschiedlichen Bewegungen werden verschiedene Atemräume erschlossen.

Die Atmung wird vertieft, das Herz kann zur Ruhe finden. Die Bewegungen der Arme und das Abstreifen der Beine aktivieren den Qi-Fluss in den Meridianen. Beim „zu den Wurzeln sinken“ werden vor allem die Muskeln auf der Rückseite des Körpers sanft gedehnt.

Erst in der folgenden Kurseinheit, wenn der Übungsablauf schon bekannt ist, werde ich die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit auf den Atem richten lassen und auf den Zusammenhang Bewegung und Atmung in Bezug auf die Erreichung der verschiedenen Atemräume eingehen.

Abschlussphase

Bevor wir in die Wiederholungen der **Übungen aus der 18-fachen** kommen, biete ich den Teilnehmern kleine Lockerungsübungen für die Gelenke an.

Die 5. Übung, die „Affenabwehr“ wurde in der vorherigen Stunde erst gelernt, sodass ich aufgrund ihres anspruchsvollen Bewegungsablaufes (insbesondere Rechts-links-Koordination) die Teilnehmer nochmals die Armbewegungen intensiver üben lasse.

Die bereits gelernten Übungen Nr. 1, 2, 4, und 18 sind den Teilnehmern schon etwas vertraut geworden, sodass ich sie diese aus dem bewegten Stehen heraus beginnen lasse. Ich erinnere nochmals an den Dehn- und Streckreflex, das „zum Himmel wachsen“, und das Auflösen von unten her nach oben zu beginnen (Sprunggelenk, Knie, Leiste, Schulterblätter), das Sinken ist wie sich in die Wolken setzen.

Nun dürfen sie die Übungen einfach genießen und mit dem Qi heben und senken abschließen und dem Geschehen nachspüren.

Die Wiederholungen sind ein ganz wichtiger Aspekt des Kurses, denn sie bieten den Teilnehmern Sicherheiten. Sie vertiefen die Übungsabläufe, schaffen Vertrauen und lassen mit der Zeit neue Bilder und Veränderungen zu.

Als Abschluss dieser Kurseinheit möchte ich den Teilnehmern eine **Bauchmassage** im Liegen gönnen. Sie hilft den Teilnehmern ganz zu sich selbst und ihre Mitte zu finden. In einer entspannten Liegeposition beginnen die Teilnehmer mit der Massage am rechten Unterbauch (Übergang von Dünndarm zu Dickdarm). Mit den Fingerkuppen wird beim Ausatmen ein leichter Druck ausgeübt und beim Einatmen wird der Druck wieder gelöst, die Finger wandern weiter nach oben. So wird der ganze Bauch in Richtung des Dickdarmverlaufes massiert.

Diese Massage regt die Verdauung an und lässt die Teilnehmer zur Ruhe kommen.

Die anschließende **Blitzlichtrunde** soll die Teilnehmer wieder im Kreis ankommen lassen.

Die momentane Befindlichkeit, sowie die in der Stunde gesammelten Erfahrungen oder auch Erkenntnisse können mitgeteilt werden. Eventuell lasse ich den Punkt Ks 9 „Zentraler Ansturm“ akupressieren und leite damit auf die nächste Stunde „In Fluss kommen über“.

Schlussbemerkung und Ausblick

Bemerkenswert, wie schnell die Zeit verging bei der intensiven Beschäftigung mit der Ausarbeitung der zehn Kurseinheiten.

Es war nicht immer leicht, die richtige Übungsauswahl zu treffen, unter Beachtung der Grundprinzipien im Qigong, der eigenen Vorstellungen und der Zielgruppe.

Das eigene, konsequente Üben habe ich zeitweise vernachlässigt, mit der anschließenden Erkenntnis, dass mir das regelmäßige Qigong Üben einfach gefehlt hat und es für mich ein wertvoller „Schatz“ in meinem Leben geworden ist.

Die ursprünglich geplanten 12 Übungen aus der 18-fachen habe ich auf 9 reduziert.

Besonders für Anfänger steht Qualität statt Quantität im Vordergrund. In erster Linie sollen sie mit Qigong vertraut gemacht werden und für sich eigene „Schätze“ mit nach Hause nehmen dürfen. Die Einheiten habe ich so gestaltet, dass sie nicht nur in einem Ferienkurs, sondern auch in einem fortlaufenden Kurs durchgeführt werden können.

Die thematische Auseinandersetzung war für mich persönlich sehr wichtig, besonders im Blick auf die eigene Kursgestaltung im kommenden Frühjahr. Bei der VHS möchte ich gerne im Sommersemester meinen ersten Qigong-Kurs anbieten. Auch der Turnverein interessiert sich für ein Kursangebot, sodass ich die Möglichkeit haben werde, das Gelernte zeitnah anwenden und Erfahrung sammeln zu können.

Für meine eigene Weiterbildung möchte mich weiterhin mit Qigong und Taiji beschäftigen und an Kursen oder Fortbildungen teilnehmen

Literaturangaben

- Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier
„Qigong, Akupressur & Selbstmassage – Ins Reich der Mitte“
VHS Kurs- und Handbuch, Ernst Klett
- „dtv-Atlas Akupunktur“, Deutscher Taschenbuch Verlag
- Dianne M. Conelli, „Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der fünf Elemente“,
Verlag Anna-Christa Endrich
- Shizuto Masunaga, „Meridian Dehnübungen“, Felicitas Hübner Verlag