

Qigong

Übungen zur Hinführung/Körperwahrnehmung Teil 2

Vorbemerkungen/Ziele

Das Ziel des Autogenen Trainings ist es, den Körper durch Konzentration zu beruhigen und zu entspannen. Die Atmung wird reguliert und der Herzschlag verlangsamt. Beim Qigong wird durch die Bewegung das „Qi“ im Körper aktiviert und in Fluss gebracht. So richtet sich die Konzentration nicht nur auf den Körper, sondern auf das „Qi“. Im Folgenden werden einige weitere hinführende Übungen vorgestellt.

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

□ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● Gehen auf Musik

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum; dabei nach allen Richtungen recken und strecken, die Schultern kreisen und kleine Lockerungsübungen einbauen.

● „Unsere Füße gehen auf die Reise“

(Eine Phantasiereise)

„Du stehst auf einer großen Wiese, es ist früh am Morgen, das Gras ist noch feucht vom Morgentau. –

Du ziehst deine Schuhe und Strümpfe aus.

Du spürst das feuchte Gras an deinen Füßen. –

Die Sonne scheint und ihre Strahlen wärmen dich. –

Du gelangst an einen Wald und gehst auf einem schmalen Waldweg weiter. Du spürst den weichen Waldboden unter deinen Füßen. –

Du steigst über Wurzeln und Tannenzapfen. –

Du kommst an einen kleinen Bach und steigst in das kühle Wasser. –

Du spürst die glatten, großen Kieselsteine unter deinen Füßen. –

Du steigst auf der anderen Seite wieder an das Ufer; dort ist der Boden feucht und mit Moos bedeckt. –

Du gehst weiter über den kleinen Waldweg und gelangst wieder zu deiner Wiese. –

Das Gras ist jetzt trocken und warm, die Sonne steht hoch am Himmel. –

Du ziehst deine Strümpfe und Schuhe wieder an und machst dich auf den Heimweg.“

□ Die TN sitzen auf Stühlen, Kästen oder Bänken.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

Vorbemerkung

Die folgenden Figuren sind in China sehr bekannt. Sie sind aus klassischen Gesundheitsübungen entwickelt und werden immer noch von vielen Berufstätigen und Schülern/Schülerinnen morgens oder nachmittags in einer Pause praktiziert. Ziel ist es, die Muskeln zu dehnen, Meridiane (= Energiebahnen) und Gelenke zu aktivieren und den Geist in einen harmonischen, ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Die Übungen sind modifiziert entnommen von Qingshan Liu: Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material: Kästen, Stühle oder Bänke, Musik

Ort: ruhiger Raum/Halle oder auch im Freien bei warmem Wetter

Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Die TN auf das Stundenthema vorbereiten und erste Verspannungen lösen.

➤ Langsame Musik wählen, die Ruhe ausstrahlt.

● Die TN sollen sich auf sich selbst konzentrieren, insbesondere auf ihre Füße, und die Impressionen des Waldspazierganges aufnehmen.

➤ Die Geschichte langsam vorlesen, damit der/die Zuhörer/in die Bilder auch umsetzen kann. Pausen machen wo ein "-" steht.

➤ Zu Beginn die TN auf die Reise einstimmen: Die TN nehmen eine bequeme Sitzhaltung ein, wer mag, schließt die Augen und jede/r TN konzentriert sich nur auf sich und den eigenen Körper. Die Gedanken zu den Füßen schicken und den intensiven Kontakt mit dem Boden spüren. Dies als Vorab-Information geben und den TN Zeit lassen, dies umzusetzen. Dann mit der Geschichte beginnen. Am Ende der Reise die Rücknahme nicht vergessen: tief durchatmen, die Hände zur Faust ballen und wieder öffnen, sich recken und strecken und die Augen öffnen.

➤ Kurze Reflexion über das Erlebte, wenn dies von den TN gewünscht wird.

➤ In den einzelnen Phasen kann melodische Entspannungsmusik oder Taiji-Musik eingesetzt werden.

● Ziel ist es, die Muskeln zu dehnen, die Gelenke zu aktivieren und den Geist in einen harmonischen ausgeglichenen Zustand zu versetzen.



PRAKTISCH für die PRAKTIK

**Autorin:
Irene
Francke**

Stundenverlauf / Inhalte

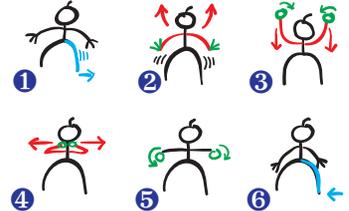
- **Bewegung des Oberkörpers und der Arme**
Aus dem Schlusstand mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite treten, so dass die Füße etwa schulterbreit voneinander stehen und beide Beine gleichmäßig belastet sind (1). Gleichzeitig drehen die Handflächen nach außen und die durchgestreckten Arme werden nach oben angehoben (2). – Dann die Hände zur Faust ballen und eingedreht bis zu den Schultern hinunter ziehen (3). – Die Fäuste wieder ausdrehen und über die Schultern nach außen schieben (4). Zuletzt die Fäuste nach unten abklappen (5). – Die Beine wieder schließen und die Arme neben dem Körper absinken lassen (6).
Wiederholung mit dem *rechten* Fuß beginnen.
- **Brustkorb erweitern**
Aus der Schlusstellung mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn ausführen und beide Arme gleichzeitig nach vorn strecken (1). – Die Hände werden zu Fäusten geballt. Beide Arme werden jetzt nach außen gezogen, so dass der Brustkorb geöffnet wird (2). Das linke Knie beugt sich, das rechte Bein bleibt gestreckt, so dass das Körpergewicht mehr auf dem linken Fuß lastet. – Beide Arme werden wieder zusammengeführt und das Körpergewicht durch Strecken des linken Knies auf beide Füße verteilt (3). – Der linke Fuß geht in die Ausgangsstellung zurück und beide Arme werden mit gelösten Händen neben den Körper zurückgenommen (4).
Wiederholung mit dem *rechten* Fuß beginnen.
- **Faust stoßen**
In der Schlusstellung beide Hände zur Faust ballen und bis zur Hüfte anheben. Daumen zeigen nach außen (1). – Den linken Fuß im Bogenschritt zur linken Seite setzen, gleichzeitig mit der linken Hand (Handfläche aufrecht) vor dem Körper einen Halbkreis nach links beschreiben (2). Die Hand schiebt nach links, bis der Arm natürlich gestreckt ist. Am Ende dieser Bewegung ist der Oberkörper weiterhin aufgerichtet, das linke Knie etwas gebeugt, das rechte Knie gestreckt und die rechte Faust verweilt an der rechten Hüfte. – Die linke Hand als Faust mit dem Daumen nach außen zur linken Hüfte zurücknehmen (3). – Jetzt die rechte Faust drehen und nach vorn stoßen (4). – Rechte Faust wieder zurückziehen und linke Faust vorstoßen (5). – Linke Faust zurückziehen und den linken Fuß wieder in die Ausgangsstellung zurücksetzen (6).
Wiederholung mit dem *rechten* Fuß beginnen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

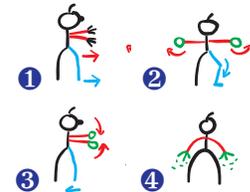
- **Ruhiges Durchführen aller drei Bewegungen im Fluss**
Jede/r TN führt (wenn möglich) die drei Figuren für sich alleine aus, ohne auf die anderen oder die/den ÜL zu achten.
- **AUSKLANG (5 Minuten)**
- **Klopfmassage**
Den ganzen Körper (Arme, Brust, Beine und Gesäß) mit der gewölbten Hand leicht abklopfen. Den Rücken evtl. von einem/einer Partner/in abklopfen lassen.

Absichten / Gedanken

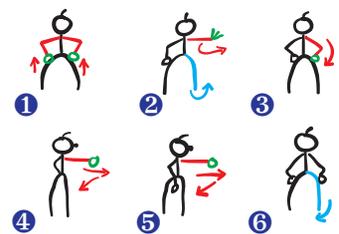
- **Bewegung in den Schultergelenken durch das Heben und Senken der Arme, Bewegung in den Fingergelenken und im Handgelenk durch Faustbildung und Drehen der Faust, Bewegung im Ellenbogengelenk durch das nach unten Ziehen**
➤ Übung kann gut im Takt des Wienerwalzers durchgeführt werden.



- **Bewegungen in Schulter-, Hand- und Fingergelenken, weites Öffnen des Brustkorbes**
➤ Übung kann gut im Takt des Wienerwalzers durchgeführt werden.



- **Bewegungen, die alle größeren Gelenke des Körpers mit einbeziehen bei gleichzeitiger Muskeldehnung im Bereich Beine, Hüfte und Brust**
➤ Schultern so weit wie möglich drehen und beim Ellenbogen-Nach-Hinten-Ziehen geradeaus schauen.
➤ Übung kann gut im Takt des Wienerwalzers durchgeführt werden.



- **Erspüren der entspannenden Wirkung dieser drei Bewegungsfolgen**



- **Kreislaufaktivierung**