

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung

Lächeln mit dem Herzen 5

Lichtdusche 6

Qi Gong als Selbsthilfe-
Programm 6

Das Klassenklima
verbessern 7

Zeit gewinnen 7

Die Übungen einführen 8

Hinweise und Tipps, bevor
es losgeht 9

Die Übungen

1. Stehen wie ein Baum 10

2. Entspannen – locker wie
die Zweige im Wind 12

3. Lächeln mit dem Herzen –
ein Glücksgefühl 14

4. Den Ofen anwärmen 16

5. Rücken stärken
(Partnerübung) 18

6. Wetterbericht
(Partnerübung) 20

7. Rücken-Solo 22

8. Kopfmassage:
Guten-Morgen-Übung . . . 24

9. Das Jadekissen pflegen . . 26

10. Schütteltanz – der optimale
Muntermacher 28

11. Hals lockern – Schulter
klopfen 30

12. Palast des Hörens 32

13. Nasenpunkte und das
„Dritte Auge“ 34

14. Augenpunkte stärken 36

15. Schwimmhäute
aktivieren 38

16. Handgelenke lockern 40

17. Handmittelpunkt:
ein toller Motor! 42

18. Mein Gartenzaun
schützt mich 44

19. Lichtdusche 46

20. Krönchen-Übung 48

21. Schreiten wie ein
Kranich 50

22. Trinken wie ein
Kranich 52

23. Finger kneten, Zorn
vertreiben 54

24. Meister Wangs
Fingerspiele 56

25. Erfrorene Hände wärmen
(Partnerübung) 58

26. Fingerspitzen-
Konzentration 60

27. Die Kraft der Blumen
tanken 62

28. Stark wie ein Baum sein . . 64

29. Weg mit dem Ärger 66

30. Wachklopfen 68

Diese Körperteile musst
du für die Qi-Gong-Übungen

kennen! 70

Mein Qi-Gong-Tagebuch 71

Übungskarten zum
Ausschneiden 72

Hinweise und Tipps, bevor es losgeht

Es ist hilfreich zu wissen, dass sich eine gute Hand- und Fingergeschicklichkeit unmittelbar auf die sprachlichen Fähigkeiten der Schüler auswirkt.

Auch die Muskulatur im Mundbereich wird durch die Qi-Gong-Übungen aktiviert. Manchmal können wir beobachten, wie sich Zunge und Lippen bewegen, wenn wir mit voller Konzentration eine anspruchsvolle Tätigkeit ausüben. Die bekannte Tatsache „Bewege deinen Körper, dann kommt auch dein Geist in Bewegung“ wird durch die kleinen, intensiven Bewegungsübungen gleich umgesetzt. So wirkt Qi Gong mühelos unterstützend auf der körperlichen und geistigen Wahrnehmungsebene an jedem Schultag.

Im Folgenden stelle ich Ihnen 30 Übungen mit Bild und Text vor. Wie weiter oben beschrieben, können die Karten als Kartei genutzt werden. Die Reihenfolge der Übungen spielt keine Rolle, sobald die Anfangsfertigkeiten gelernt wurden:

- Zehen krallen und sich für einen festverwurzelten Stand erden, d. h. sich vorstellen, dass aus unseren Fußsohlen Wurzeln tief in den Boden wachsen. (Übung 1: Stehen wie ein Baum)
- Entspannen und Alltagsgedanken ausblenden (Übung 2: Entspannen – locker wie die Zweige im Wind)
- Lächeln mit Augen, Mund und Herz (Übung 3: Lächeln mit dem Herzen – ein Glücksgefühl)

Bevor Sie und Ihre Schüler beginnen, noch ein wichtiger Hinweis: Halten Sie für alle Übungen eine Flasche stilles oder Leitungswasser zum Trinken bereit.

Warum? Wasser reinigt den Körper und stimuliert die Lebensenergie. Es sollte nicht gekühlt getrunken werden! Säfte, Tee oder Milch zählen nicht als Wasser. Man sagt, Wasser lindere die geistige Müdigkeit, verbessere so die Konzentration, entspanne kommunikative Prozesse und erhöhe sogar soziale Fähigkeiten.

Zum Schluss: Lassen Sie Ihre Schüler die Übungen reflektieren, d. h. ein Feedback geben: Wie habe ich mich gefühlt?

Zur Unterstützung finden Sie auf Seite 71 „Mein Qi-Gong-Tagebuch“ als Kopiervorlage. Hier kann jeder Schüler die gemachten Übungen eintragen und seine persönlichen Favoriten markieren.

Und nun viel Spaß und Gewinn mit Qi Gong im Unterricht!

Bettina Rinderle

PS: Mein herzlicher Dank gilt meinen beiden Qi-Gong-Meistern, die mich seit vielen Jahren durch die Qi-Gong-Übungen begleiten: Meister Li Zhi-Chang und Christian J. Blanck.

Stehen wie ein Baum

1

Ganz gleich, welche Übung du machen möchtest, du solltest zuerst gut geerdet oder verwurzelt sein, wie ein Baum!

Stelle dich dazu sicher auf den Boden. Die Füße stehen im Abstand deiner Schulterbreite genau nebeneinander.

Deine Knie sind in den Kniegelenken leicht eingeknickt.

Drücke deine Knie auf keinen Fall steif durch.

Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet. Die Arme hängen locker nach unten und lassen unter den Achselhöhlen etwas Luft hindurchstreichen.

Stelle dir nun vor, dass lange rote Wurzeln aus deinen Fußsohlen wachsen, viele Meter in die Erde hinein, bis zur Mitte der Erde, wenn du willst.

Kralle dabei deine Zehen 3-mal fest in den Boden und lass sie wieder los. Das geht auch, wenn du Schuhe anhast.

Mit diesen Wurzeln hast du nun festen Halt. Nichts kann dich mehr umwerfen!



© ADL-Verlag

© ADL-Verlag

Lächeln mit dem Herzen – ein Glücksgefühl

3

Beim Lächeln schickt unser Körper Glücksgefühle vom Gehirn bis zum Herzen.

Du hast dich geerdet wie ein Baum, deine Augenlider sind entspannt.

Über deiner Nase, zwischen den Augenbrauen, liegt ein Punkt, den die Chinesen das „Dritte Auge“ nennen.

Konzentriere dich auf diesen Punkt, und Leichtigkeit und Weite werden dich durchströmen.

Schicke nun alle Geräusche, die dich umgeben, zurück in die Natur, bis in den Kosmos. Wenn sie zurückkehren in deine Ohren, lausche in Ruhe.

Nun bist du frei von Gedanken und lässt ein Lächeln auf deinem Gesicht entstehen. Dabei gehen deine Mundwinkel leicht nach oben. Lächle, als ob du jemanden anlächelst, den du magst. Schließe nun deine Augen fast und schau auf deine Nasenspitze.

Stelle dir vor, dass deine Nasenspitze auf deinen Mund schaut. Und der Mund schaut zum Herzen. Vergiss nicht zu lächeln.

Du spürst sicher, wie Wärme und Weite sich ausbreiten.

Sooft du dein Herz zum Lächeln bringst, verschwinden Stress und Ärger!



Augenpunkte stärken

14

Am Kopf sind all unsere Sinne (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen, denken) versammelt, denn wir sehen nicht mit den Füßen, wir hören nicht mit dem Bauch und wir schmecken nicht mit dem Knie!

Deshalb befinden sich so viele Qi-Gong-Energiepunkte an unserem Kopf.

Bei dieser Übung geht es darum, die Augen zu erholen und zu stärken.

Schließe die Augen und lege deine Hände darauf. In der Dunkelheit und Ruhe beginnt schon die Entspannung.

Nun massierst du ganz leicht nacheinander die Augenpunkte, die von innen nach außen am knöchernen Augenhöhlenrand liegen. Bleibe ruhig mehrere Sekunden an einem Punkt, bevor du zum nächsten gehst. Du kannst auch leicht über den knöchernen Rand um die Augen klopfen.

Übe, solange es dir guttut.

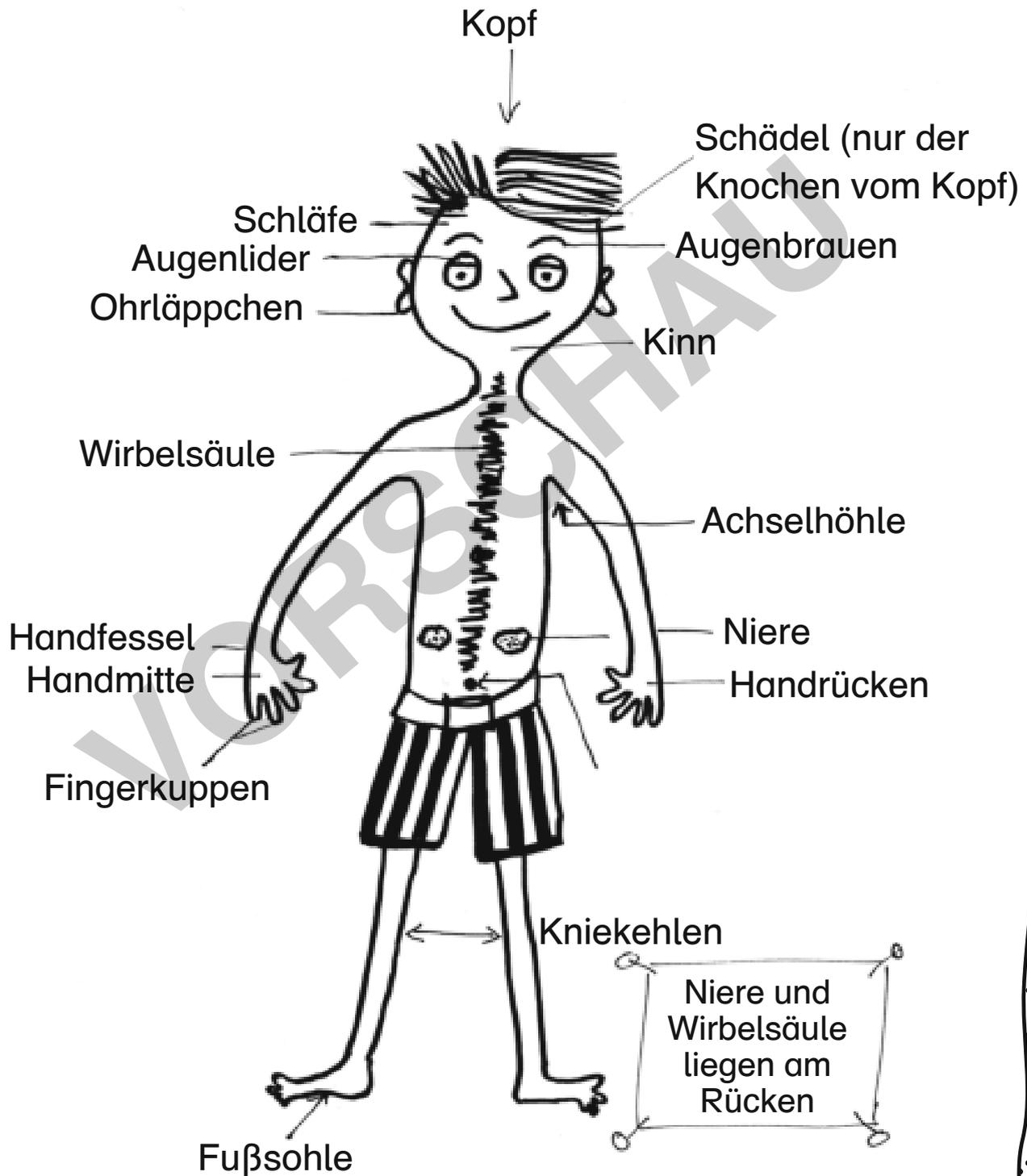
Wenn du die Augen nach der Übung öffnest, wirst du merken, wie frisch und klar du wieder in die Welt schaust!

© ADL-Verlag

© ADL-Verlag



Diese Körperteile musst du für die Qi-Gong-Übungen kennen!



Mein Qi-Gong-Tagebuch

Datum/Wochentag	Übungsname/Nr.	So ging es mir
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  
		  

VORSCHAU