

Mit den Qi-Gong-Übungen verhält es sich ganz ähnlich. Ob zu Unterrichtsbeginn, vor einer Klassenarbeit, vor einem wichtigen Projekt oder einer Herausforderung wie einem Gedichtvortrag, einer Präsentation, einem Interview – eine ein- bis zehnminütige Qi-Gong-Übung wird Ihre Schüler entspannen, stärken, beflügeln und entlasten. Die Übungen wirken oft erstaunlich besser als wortreiche Appelle und verbale Ermutigungen.

## Die Übungen einführen

Um die Kinder mit den Qi-Gong-Übungen vertraut zu machen, sollten Sie zunächst alle Übungen nacheinander gemeinsam in der Klasse durchführen. Das kann gut in Form eines Rituals stattfinden, z. B. eine Übung zu Wochenanfang, zu Unterrichtsbeginn oder als Unterrichtsschluss, bevor die Kinder nach Hause gehen. Nach dem Kennenlernen aller Übungen dürfen die Kinder eine Übung vorschlagen, die ihnen gefiel oder die sie einfach besser verstehen möchten – wieder als Ritual mit der ganzen Klasse. Später kann man dazu übergehen, die Kinder zu fragen: „Welche Übung würdest du uns jetzt (z. B. vor einem Mathestest) vorschlagen?“

Sie können die Übungen (ab Seite 10) mit der jeweils dazugehörigen Illustration kopieren, die A4-Kopie in der Mitte falten und das Ganze laminieren oder zusammenkleben. Sie erhalten so 30 Qi-Gong-Übungskarten im A5-Format, die Sie in einer Schatzkiste verwahren. Vorschlag: Ein Kind zieht eine Karte aus der Schatzkiste und liest den Titel der Übung vor. Wer erinnert sich an die Übung? Sie wird gemeinsam noch einmal erklärt und von allen ausgeführt. Je nach Zeit können noch zwei bis drei andere Kinder eine Karte ziehen. So werden die Kinder immer sicherer in den Übungen und können diese bei Bedarf auch für sich alleine durchführen. Merkt ein Schüler beispielsweise, dass er sich im Moment nicht mehr konzentrieren kann oder dass er müde wird oder die Augen schwer werden, kann er sich schnell durch das Aktivieren der erlernten Energiepunkte erfrischen. Dabei kann er die Übung für sich alleine durchführen oder anfragen, ob nicht die ganze Klasse mitmachen möchte. Mit der Schatzkiste kann man nicht oft genug üben, die Kinder lieben diese Form!

Tipp: Wenn Sie nicht alle Übungsanleitungen in der beschriebenen Form kopieren möchten, können Sie die Kärtchen auf Seite 72 vergrößert kopieren, laminieren und auseinanderschneiden. Diese enthalten ausschließlich die Titel der Übungen. Auch in diesem Fall ziehen die Kinder ein oder mehrere Kärtchen aus der Schatzkiste, die nun natürlich deutlich kleiner ausfallen kann.

Die beschriebenen Qi-Gong-Übungen entfalten sich aus der Ruhe heraus im Sitzen oder Stehen. Der feste Stand und die Erdung des Körpers sind Voraussetzung für die leichten Bewegungen, die Füße, Beine, Becken oder Kopf ausführen. Es sind fast immer die Arme und Hände, die in Bewegung sind. Sie massieren, drücken leicht, reiben oder kneten, kreisen, ziehen oder streichen die Energiepunkte des Körpers.

## 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.

# 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 schaue 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!



# Hals lockern – Schulter klopfen

Besonders wenn du viel schreiben musst, ist es angenehm, zwischendurch immer wieder deinen Hals und deine Schultern zu lockern.

Lege kurz deinen Stift hin. Stütze deinen linken Ellenbogen mit der rechten Hand ab, sodass deine linke Hand den obersten Halswirbel (er fühlt sich wie ein kleiner Buckel an) sanft massieren kann.

Wechsle nach einer kleinen Weile, sodass der rechte Ellenbogen mit der linken Hand gestützt wird, und die rechte Hand den Buckel massiert.

Wechsle 3-mal.

Zum Schluss klopfe dir rechts und links mehrmals auf die Schulter. Das macht frei und beweglich und gibt dir Energie, nicht nur für die nächste Schreibaufgabe.

Übrigens: Du kannst dir ruhig mehrmals am Tag anerkennend auf die Schulter klopfen. Das macht dich selbstbewusst!

