

Bericht vom Treffen der Arbeitskreise „Qigong und Pädagogik“ und „Qigong und Kunst am 01 und 02. Oktober 2011 in Bonn

Ort: Gemeinschaftskrankenhaus St. Petrus, Peter-Friedhofen-Saal

Anwesend waren 10 TeilnehmerInnen aus den unterschiedlichsten Berufsrichtungen.

Das Treffen fand an zwei Tagen statt. Alle ReferentInnen hatten sowohl einen theoretischen Inhalt als auch praktische Übungen vorbereitet.

Im Anschluss an die Referate wurde jeweils mit den TeilnehmerInnen diskutiert. Es folgen nun die Zusammenfassungen der einzelnen Beiträge:

Gabi und Peter Oettler, Taiji Bailong Ball- Trainer, Langenweißbach Taiji Bailong Ball als Angebot in pädagogischen Arbeitsfeldern

Taiji Bailong Ball (TBB) wurde erfunden und entwickelt von Prof Bai Rong, Sportdozent in China. „Bailong“ bedeutet weißer Drache und wie die Bewegungen eines Drachens geschmeidig, rund, spiralförmig und elastisch sind die Bewegungsabläufe im TBB-Spiel. Gespielt wird mit einem Racket, der mit einer Gummimembran bespannt ist, die leicht nachgibt und einem mit Sand gefüllten Filz- oder Gummiball. TBB lässt sich allein im Soloplay oder mit mehreren Spielern im Multiplay spielen. Die Grundprinzipien der Bewegungsabläufe entsprechen dem Taiji - Prinzip:

- das Bewahren der Achse auch bei Gewichtsverlagerungen
- ganzheitlicher Körperbewegung, alle Bewegungen beginnen aus der Hüfte
- unterer fester Stand, obere Leichtigkeit
- ein harmonischer Bewegungsablauf mit weichen, sanften Bewegungen wird angestrebt
- alle Bewegungen des Balles verlaufen auf kreisförmigen Bahnen

Im Soloplay bewegt der Spieler das Racket in fließenden, kreisförmigen Bewegungen mit dem Ball ruhig auf dem Racket liegend als wäre er „festgeklebt“. Der Spieler bleibt dabei immer in Bewegung. Ball, Racket und der Arm bilden eine Einheit in der Bewegung, während der freie Arm als Gegengewicht mitschwingt, sodass der Körper in Balance bleibt. Man könnte auch sagen, Soloplay ist ein Tanz mit Ball und Racket und wird gerne mit Musik geübt.

Im Multiplay spielen mehrere Spieler miteinander. Dabei wird der Ball nicht geschlagen, wie bei Badminton, sondern der Schwung des Balles wird aufgenommen. Der Spieler geht mit der Kraft der Bewegung mit und lenkt diese Kraft um, um den Ball zurück zu spielen. Dabei stehen die Spielfreude und das Verbessern der Technik im Vordergrund.

Das Spielen fördert die Konzentrationsfähigkeit, unterstützt die Orientierung im Raum, schult die Körperkoordination und aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Beim Spielen miteinander kommt hinzu, sich zu zweit zu koordinieren, den Rhythmus des Mitspielers aufzunehmen. Es entsteht ein gesammeltes Spielen.

Das Spiel kann eingesetzt werden im Reha-Bereich und in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Da es sehr anpassungsfähig ist, kann es auch von Rollstuhlfahrern gespielt werden. Auch eignet es sich gut, um generationsübergreifend miteinander zu spielen; ein Spiel für Lehrer und Eltern mit ihren Kindern. Bei älteren Menschen fördert es zudem ein „in Bewegung zu kommen“, da die Bewegung in ein Spiel verpackt ist.

Nach den theoretischen Grundlagen haben Gabi und Peter Oettler die TeilnehmerInnen mit viel Begeisterung in die Praxis des Taiji Bailong Ball eingeführt. Im Garten des St. Petrus Krankenhauses

übten wir mit der richtigen Griffhaltung des Rackets die ersten U- Schwünge und das Zusammenspiel im Multiplay.

peteroettler@web.de

Alois Anselment, Entspannungspädagoge, Trier Kreativer Entspannungskurs für Kinder

Anhand einer Fotoausstellung berichtet Alois Anselment von einem Entspannungskurs für 7 – 12 jährige Kinder in einem Hort.

Der Kurs bestand aus 8 Einheiten zu jeweils 60 Minuten, neben Qigong Übungen kamen vielfältige kreative und meditative Methoden zum Einsatz, wie Mandala malen, Draht biegen, mit Ton arbeiten. Ziel des Kurses war bei den Kindern Entspannung, Lernbereitschaft und eine Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

Die Kinder kommen meist aus Familien mit schwierigem finanziellen und sozialen Hintergrund, auffallend waren ihr aggressives Verhalten und ihre sexualisierte Sprache.

Um in dieser Umgebung Entspannungsarbeit möglich zu machen überschrieb Alois Anselment seinen Kurs mit 3 ‚R‘: Regeln - Rituale - Ruhe.

Für die Dauer des Kurses wurden Regeln mit den Kindern vereinbart, die in einem Vertrag niedergeschrieben wurden und jedes Kind schloss einen Vertrag ab. Auch die Zustimmung der Eltern wurde eingeholt.

Da ein sehr hoher Lärmpegel im Hort vorherrschte, hat Alois Anselment ein „PSST“ – Zeichen eingeführt. Dieses Zeichen hängt nun an jeder Tür im Hort und hilft, dass die Kinder leiser die Treppe herunter gehen und weniger Türen zugeschlagen werden.

Als Ritual wurde jede Stunde im Stuhlkreis mit einer Entspannungsübung „Laogong und Yongquan begrüßen“ begonnen.

Aus den Qigong Yangsheng wurden die Übungen Das Spiel des Bären und „der Pfau schlägt ein Rad“ ausgewählt. Um Kindern die spiraligen Kräfte des Bären zu vermitteln, wurden Spiralen gemalt und mit Draht gebogen. Der Bogen-Schritt wurde im Hof geübt, und die Kinder liefen in großer Ruhe zur Überraschung der Erzieherinnen hintereinander um das Haus herum.

Sehr beliebt war auch das Vorlesen der Geschichte von der „Schnellsten Schnecke der Welt“ die herausgefunden hat: Ruhig und still geht’s wie ich will.

Ein Anliegen von Alois Anselment war den Kindern Aufmerksamkeit zu schenken und diese Aufmerksamkeit auch bei den Kindern für die Übungen einzufordern.

Am letzten Kurstag waren die Eltern und Familien mit eingeladen zum Üben und Malen. Daraus resultierte ein großes Interesse bei den Eltern, sodass demnächst ein Kurs für Erwachsene mit 8 Frauen stattfinden wird.

Qigong-Anselment@gmx.de

Dorothea Hampel, Dipl. Pädagogin, Berlin Tiger Bo übt Brain Gym und Qigong Yangsheng

Dorothea Hampel berichtete von der Verbindung von edukativer Kinesiologie und Qigong Yangsheng in der pädagogischen Praxis mit Grundschulkindern. Als externe Trainerin unterrichtete sie Berliner JÜL(jahrgangübergreifende Lerngruppen) im Bezirk Nord-Neukölln, in einem bildungsfernen Quartier. Der 45-minütige -Unterricht fand in Kleingruppen von 8-10 Kindern über einen Zeitraum von 2-3 Monaten statt.

Auf der Suche nach dynamisierenden Übungen für die Grundschul Kinder kam sie auf die Idee Brain Gym Übungen mit Qigong zu verbinden.

Brain Gym wurde in den 1960-ziger Jahren von Paul E. und Gail E. Dennison entwickelt. Ausgehend von der Idee das Lernen durch Bewegung erfolgt, basiert Brain Gym auf einfachen

Bewegungsübungen die einzelne Bereiche im Gehirn aktivieren, Stress vermindern und das Lernen verbessern. Dabei hat Brain Gym ganz viele Elemente aus der chinesischen Medizin übernommen, wie den Meridian- Organ-Bezug und die Arbeit mit Akupunkturpunkten als Energie-Anschaltunkte. Ziele sind die Verbindung der beiden Gehirnhälften, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Das Brain- Gym Übungsprogramm umfasst 26 Übungen die unterteilt werden in Mittellinienbewegungen, Längsbewegungen und Energieübungen zur Förderung einer positiven Einstellung. Zu den Mittellinienbewegungen gehören die Überkreuzbewegungen, wie die „liegende Acht“ bei denen immer wieder die Mittellinie des Körpers überquert wird. Diese Übungen fördern besonders die Kommunikation.

Für den Unterricht wurden die Kinder aus dem Klassenraum abgeholt und mit kleinen Spielen wie dem Eierlaufen zum Übungsraum geführt. Jede Stunde wurde mit einem Eingangsritual begonnen bei dem die Kinder im Stuhlkreis sitzen, wie eine „stolze Kaisein, ein stolzer Kaiser“.

In den Übungen wurden die Qigong - Übungen modifiziert und mit Brain Gym verbunden. So leitete zum Beispiel die Armbewegung aus der 5. Übung des Spiels des Hirsches in die Bewegung des Hook-ups aus dem Brain Gym über.

Anstelle der Längsbewegungen aus dem Brain Gym, die wie im Qigong Oberes- und Unteres Dantian miteinander verbinden, wurden Übungen aus dem Qigong gewählt, wie die Übung der Schritt des Hirschen, Schiebe den Berg und das Mühlrad drehen im Sitzen.

Gerne wurden „die Meridiane klopfen“ geübt, jeweils mit der Benennung der Körperteile.

Eine Schwierigkeit im Unterrichten war die geringe Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Die Ursache dafür wird in einer generellen Reizüberflutung, in zu wenigen Ruhepunkten im Alltag und in vielen Anforderungen in der Familie gesehen.

Im gemeinsamen Üben mit Dorothea Hampel konnten die TeilnehmerInnen die Verbindung von Qigong Yangsheng Übungen mit Brain Gym selbst kennen lernen.

info@personaqigong.de

Im Anschluss an die Referate berichtet Marion Dietz von ihren Erfahrungen mit einer Qigong AG, die sie ehrenamtlich in einer Gesamtschule geleitet hat. Trotz ungünstigen räumlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen haben die Schüler die Erfahrung von Ruhe in dem Kurs sehr geschätzt. Ein Thema das nach allen Referaten diskutiert wurde, war die Frage nach der Finanzierung von Qigong- Kursen in Schule und Hort.

Das nächste Treffen des Arbeitskreises „Qigong und Pädagogik“ findet am 01. September 2012 in Lübeck statt.

Koordination für den Arbeitskreis

„Qigong und Pädagogik“

www.qigong-und-paedagogik.de

Edeltraut Rohrmoser Tel:/ Fax 07441-4627

Katrin Arnold Tel: 0451 -296 94 70

Koordination für den Arbeitskreis

„Qigong und Kunst“

www.ak-qigong-und-kunst.de

Catharina Yung Tak-Cheung Yung Tel: 0211-4981843

Regina Meseth Tel: 02241 1656193