

Qigong

Übungen zur Hinführung/Körperwahrnehmung

Vorbemerkungen / Ziele

Spannungsschmerzen, verspannte Muskulatur besonders im Nacken- und Schulterbereich, Hektik und Stress sind ein Zeichen unserer Zeit. Den Körper zur Ruhe kommen zu lassen mit langsamen, fließenden Bewegungen, sich auf seinen Körper konzentrieren, ist Ziel dieses Stundenbildes.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material: (ruhige) instrumentale Musik; ein Japanball je TN; einen Doppelklöppel je Paar

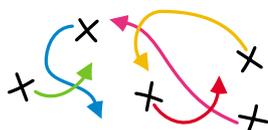
Ort: ruhiger Raum oder Halle oder auch im Freien bei warmen Wetter

Stundenverlauf/Inhalte

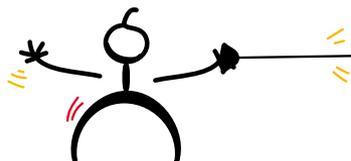
- = Inhalte
- ◻ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Min.)

- Gehen auf Musik
- ◻ TN gehen kreuz und quer durch den Raum.



- „Eine Reise auf den Mond“
 - sich durch einen Wald bewegen; Äste und Blätter mit den Händen beiseite schieben
 - Bewegungen einer Lieblingssportart pantomimisch durchführen/darstellen und dem/r Partner/in demonstrieren.



- Übungen mit dem Japanpapierball
 - Ball auf die Handinnenfläche legen und die Hand nach allen Richtungen bewegen;
 - sich dabei im Raum fortbewegen;
 - sich paarweise auf Musik eine kleine Choreographie überlegen.

SCHWERPUNKT (30 Min.)

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

- „Der Baum“

Grundhaltung: schulterbreiter Stand, die Füße parallel und gerade nach vorne gerichtet, die Knie sind leicht gebeugt und das Becken ist aufgerichtet, die Arme hängen locker seitlich neben dem Körper

 - Augen schließen und entspannen; die Atmung nachspüren

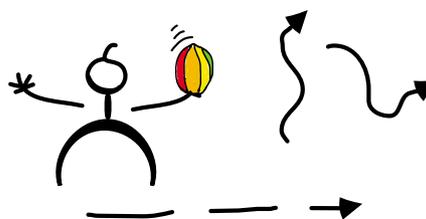
Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Einstimmung; TN sollen mit Hilfe der Musik und den gestellten Aufgaben zu langsamen Bewegungen finden.
- Gehmusik wird allmählich langsamer.

- TN sollen ihre Bewegungen ganz bewusst ausführen und wahrnehmen.
- „Stellt euch vor, ihr befindet euch auf dem Mond und führt alle Bewegungen in Zeitlupe aus.“

- Langsame Bewegungen an ein Gerät und eine/n Partner/in anpassen
- Ausprobieren was möglich ist
- Handwechsel nicht vergessen



- TN sollen ein Körpergefühl aufbauen und die richtige Körperhaltung erkennen/wahrnehmen.
- „Stell dir vor, aus dem Ballen und der Ferse wachsen Wurzeln tief in die Erde“



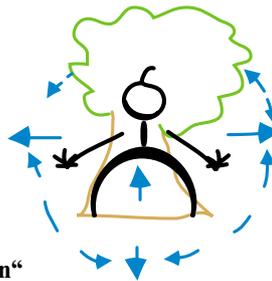
Stundenverlauf/Inhalte

- in den Körper hinein spüren: „Sind die Füße fest mit dem Boden verwurzelt?“ „Wie fühlen sich die Fußgelenke an? Wie die Kniegelenke - sind sie leicht gebeugt?“ „Ist das Becken aufgerichtet, die Wirbelsäule gestreckt, der Hals lang, strebt der Scheitelpunkt zur Decke?“

● „Der Baum wiegt sich im Wind“

Grundhaltung

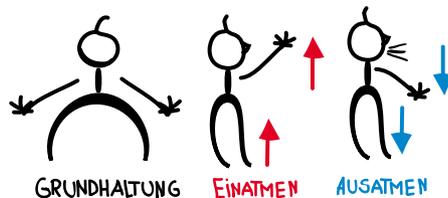
- Von den Fersen zu den Zehenspitze und zurück rollen.
- Gewicht im Wechsel vom rechten auf den linken Fuß verlagern.
- Vor- und Zurückwiegen mit dem Seitwiegen verbinden.



● „Die Arme wie Wellen bewegen“

Grundhaltung

- Mit der Einatmung die Arme nach vorne bis Schulterhöhe heben, gleichzeitig Knie strecken, so dass eine Aufwärtsbewegung der Arme und Beine entsteht; mit der Ausatmung die Arme wieder senken und gleichzeitig Knie wieder beugen.
- Arme wieder im Wechsel heben und senken (es entsteht das Bild einer Wellenbewegung).
- Mehrmals hintereinander ausführen



● Recken und Strecken

- nach oben, nach allen Seiten
- Beine und Arme lockern

AUSKLANG (10 Min.)

● Klopfmassage mit dem Doppelklöppel

Den Rücken- und Nackenbereich der Partnerin/des Partners mit dem Doppelklöppel sanft abklopfen

- Die TN bilden Paare. Je nach Belieben kann die Massage im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Nach 5 Minuten wechseln die Partner/innen ihre Rollen.

Absichten/Gedanken

- „Die Atmung nicht verändern - ruhig ein- und ausatmen.“
- „Spürst du in deinem Körper eine Verspannung? Versuche mit der nächsten Ausatmung loszulassen und zu entspannen!“



- Körpergefühl und Gleichgewicht schulen

- Zwischendurch lockern, da die z.T. ungewohnte Grundhaltung anfangs anstrengend ist.
- Nicht zu weit „rollen“ - das Gleichgewicht muss ohne Schwierigkeiten zu halten sein - und den Oberkörper nicht kippen!

- Arme schulterbreit auseinander, natürlich gestreckt; Hände hängen locker nach unten; Knie nicht durchdrücken

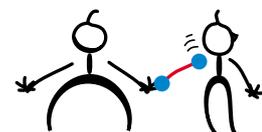
- Bild beim Senken der Arme: Hände drücken einen Ball leicht unter Wasser
- Gleichmäßig ein- und ausatmen
- Bewegungen langsam und fließend durchführen - ein Entspannungsgefühl tritt erst auf, wenn die Bewegung leicht und fließend durchgeführt wird.

- Da die Konzentration auf die Bewegung sehr groß ist, sollte zwischendurch gelockert und gedehnt werden



- Entspannender Stundenabschluss
- Nur die Muskulatur abklopfen!

- Abklopfstärke mit dem/der Partner/in absprechen!



Autorin:
Irene
Francke