

Wahrnehmung und Entspannung mit Elementen aus dem Qigong - Teil 3

Fitness
Gesundheits-
orientierter
Sport

3/02

Vorbemerkungen/Ziele

Qigong ist seit Jahren kein unbekannter Begriff mehr. Die sanften Bewegungsabläufe sprechen immer mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Qigong-Übungen beanspruchen den gesamten Bewegungsapparat; alle Muskeln, Sehnen und Knochen werden in das Spiel von An- und Entspannung einbezogen. Im Folgenden werden einige Übungsformen, die Übungsleiter/innen auch ohne große Vorkenntnisse in ihre Stunden einbauen können, vorgestellt.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material: Luftballons, Musik

Ort: Turnhalle, Räume, draußen

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- Gehen durch den Raum
- ☐ Jede/r TN erhält erhält einen aufgepusteten Luftballon.

Langsames Gehen durch den Raum, dabei diesen Raum in all seinen Dimensionen in sich aufnehmen:

- einen Luftballon auf der Handfläche balancieren;
- wie oben und dabei die Hand nach allen Richtungen bewegen (oben, unten rechts, links, diagonal usw.);
- Gangart verändern: tiefe Schritte, große Schritte, kleine Schritte, auf Zehenspitzen gehen usw.;
- Partner/in-Aufgabe: nebeneinander/hintereinander hergehen und dabei den Luftballon führen;
- versuchen, sich mit dem/der Partner/in synchron zu bewegen;

Die Partner/innen stehen sich gegenüber:

- die Luftballons mit *leichtem* Druck in Brusthöhe zwischen den Fingerspitzen halten und ein wenig die Knie beugen und strecken, so dass eine kleine Auf- und Abbewegung erfolgt;
- ein/e Partner/in gibt die Bewegung der Arme vor (z.B. weit nach oben, tief, nach rechts, einen Kreis beschreiben), der/die andere folgt, ohne dass die Luftballons verloren gehen - Rollentausch;
- die Partner/innen bewegen sich gemeinsam ganz langsam durch den Raum ohne die Luftballons zu verlieren.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- Wiederholung, der Figuren aus „Qigong Teil 2“
 - Bewegung des Oberkörpers und der Arme
 - Brustkorb erweitern
 - Faust stoßen
- ☐ Aufstellung frei im Raum mit Blick zur Übungsleitung

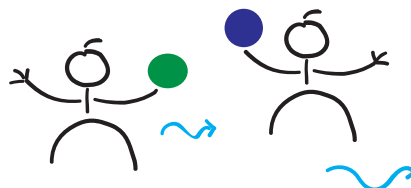
Vorbemerkung

Die in dieser Qigong-Folge beschriebenen Figuren können mit den bereits beschriebenen Bildern aus Wir im Sport 5/2001 „Qigong – Teil 2“ kombiniert werden.

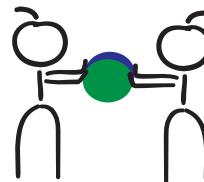
Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

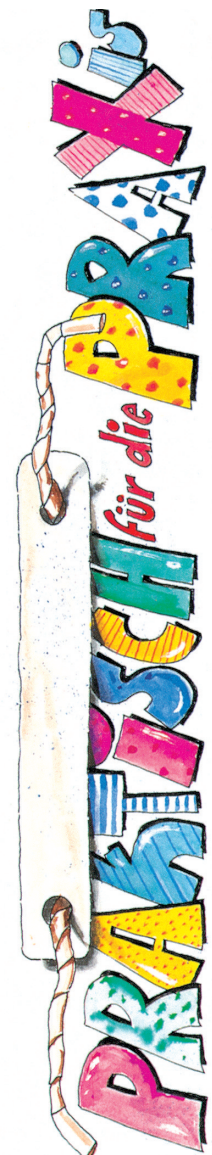
- Einstimmen auf die folgenden Bewegungen, Einstimmung der Sinne
- Durch die Leichtigkeit des Luftballons wird die Konzentration gelenkt – die Bewegung wird geschmeidig und langsam.



- Durch die Partner/innen-Übungen wird die Wahrnehmung der eigenen und der Fremdbewegungen geschult.



- Wiederholung der drei Figuren
- Meditative Musik kann eingesetzt werden.



PRAKTISCH für die PRAXIS

Autorin:
Irene Francke

Stundenverlauf / Inhalte

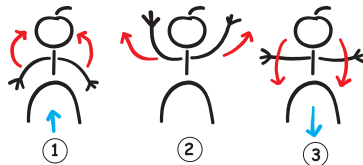
Absichten / Gedanken

Grundhaltung für die Figuren:

Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Gewicht gleichmäßig verteilt, Arme seitlich des Körpers, Handflächen zeigen nach hinten

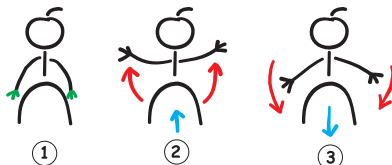
● Ruhiges Armkreisen

Wir gehen in den Beinen höher und beschreiben mit gestreckten Armen eine Kreisbewegung nach hinten-oben (1), so dass am Ende die Handflächen nach vorne zeigen (2). Wir gehen wieder leicht in die Knie und lassen die Arme sinken (3). Wir beginnen die Bewegung von neuem.



● Fliegen wie ein großer Vogel

Handflächen zeigen in der Grundhaltung zum Oberschenkel (1). Die Arme treiben seitlich bis Schulterhöhe nach oben (2). Wieder leicht in die Knie einsinken und die Arme treiben etwas nach unten (3). Wir gehen wieder nach oben, usw.



● Beruhigen und Abschluss

In der Grundhaltung liegen die Hände vor dem Unterleib, die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen zueinander (1). Wir heben die Hände nach oben bis Augenhöhe, gleichzeitig strecken wir langsam die Knie, aber nicht bis zur vollen Streckung (2). Wir wenden die Handflächen nach unten, die Fingerspitzen immer noch zueinander zeigend, und drücken die Hände bis zum Unterleib, gleichzeitig gehen wir wieder ein wenig in die Knie (3).

➤ **Zur Erinnerung:** die Bewegung des Sinkens in den Knien bedeutet ausatmen, die Bewegung der Beine nach oben einatmen.

● Ruhe, Gelassenheit, Freiheit – wir können uns vorstellen, dass wir ein Boot über einen ruhigen See rudern, die Natur genießen und glücklich sind.

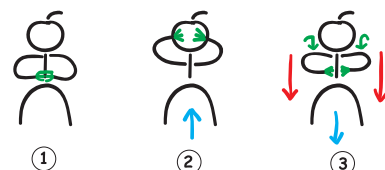
➤ Die Arme bleiben gerade und entspannt. Sie werden nicht mit Kraft durchgestreckt. Die Schultern nicht hochziehen, sondern bewusst fallen lassen. Beim Einatmen gehen wir allmählich höher, beim Ausatmen tiefer. Den Oberkörper dabei nicht nach vorne oder hinten neigen.

● Diese Bewegung löst innere Verspannungen und wirkt gegen Nervosität.

➤ Übung sehr langsam im Einklang mit der Atmung durchführen: beim Sinken von Armen und Beinen ausatmen, beim Aufwärtsstreben einatmen.

● Herstellen von innerer Ruhe und Gelassenheit. Wir stellen eine innere und äußere Bereitschaft zum Beenden der Übung her.

➤ Wie hoch die Hände gehoben werden sollen, muss man bei der Übung selbst durch Beobachtung herausfinden, damit man sich dabei wohl fühlt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Sechs Bilder in Harmonie

Alle sechs Bilder langsam hintereinander durchführen.

● AUSKLANG (5 Minuten)

● Aktiver Stundenabschluss

- Durch den Raum gehen, mal schneller, mal langsamer, dabei die Arme aktiv pendeln lassen;
- beide Arme nach oben führen, fallen lassen und auspendeln;
- ausschütteln des ganzen Körpers auf der Stelle.

● Harmonie des Gesamttablaufs spüren und genießen

➤ Bewusst auf die Atmung achten!

➤ Meditative Musik kann eingesetzt werden.

● Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems

➤ Kreislaufstellung, um einen gemeinsamen Abschluss zu finden.

