

Qigong mit Kindern

Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten

Kinder sind unsere Zukunft und Qigong ist ein Geschenk für Kinder. Mit Qigong-Übungen aus dem Pflanzen- und Tierreich wird die Phantasie angeregt. Qigong erdet und stellt das innere Gleichgewicht wieder her. Die Kinder lernen Innehalten, Stille hören und sich auf die eigenen Sinne verlassen.

Das sehr ansprechend verpackte Set „Qigong mit Kindern“ von Zuzana Sebkova Thaller und Sabine Schreiner enthält ein Buch, eine CD und Übungskarten. Das Buch ist in fünf Kapitel unterteilt. Im ersten Kapitel gibt es allgemeine Informationen zur Geschichte des Qigong und dessen Prinzipien. Im zweiten Kapitel erläutern die Autorinnen die besondere Arbeit

wandern die Kinder mit Paul Pinguin in die Welt hinaus. Auf der Suche nach einem Mäntelchen begegnet Paul der Frühlingblume, die sich sanft bewegt, den großen Laubbäumen, die fest verwurzelt sind, dem Bären und dem Adler. Er freut sich über die vielen neuen Eindrücke, Farben und Düfte auf der Frühlingswiese. Im Textilladen wird er fründig und bekommt seinen neuen Frack. Froh und zufrieden kehrt er nach Hause zurück. Der Weg enthält alle wichtigen Qigong-Elemente, sowohl in Ruhe als auch in Bewegung. Die Kinder erleben auf dieser Reise eine ausgewogene Mischung von Übungen, die Yin und Yang ausgleichen, Erdung geben und die Leichtigkeit spüren lassen.

Das fünfte Kapitel des Buches widmet sich den Übungen für zwischendurch zur Lockerung und energetischen Aktivierung. Die „Fingertreppe“ erhöht die Beweglichkeit der Finger und aktiviert die Rechts-Linksverknüpfungen in Körper und Gehirn. Der „Schwimmende Drache“ stärkt das Qi und hält die Wirbelsäule flexibel. Die „Zauberfaust“ baut Aggressionen ab, schult

mit Kindern. Es folgen zwei Kapitel mit den Geschichten „Der kleine Maulwurf und sein Krönchen“ und „Paul Pinguin“.

Im Frühjahr sammelt der kleine Maulwurf seine Kraft und schiebt die Erde weg. Die Maulwurfoma belohnt sein Bemühen mit einem kleinen Krönchen. Er putzt sich, klopft seinen Pelz aus, sammelt Kraft in seinem Bauch und bedankt sich bei der Erde, dem Himmel und dem Leben. Diese Geschichte vermittelt die Grundsätze der energetischen Pflege mit meditativen und bewegten Übungen. Die Kinder erfahren die Wahrnehmung der inneren Kraft, die Wirkung der energetischen Selbstmassage, Besinnung und Dankbarkeit. In der zweiten Geschichte Entschiedenheit und Klarheit und macht Spaß. Alles positive Aspekte, die Kinder in ihrer gesunden Entwicklung fördern.

Die Übungen sind anschaulich erklärt. Jede ist einem Element zugeordnet. Sinn und Zweck, sowie Ausgangshaltung und Bewegungsabfolge sind gut erläutert. Alles eingebettet in die jeweilige Geschichte. Ergänzend dazu gibt es die CD, auf der die Erzählungen mit Musik untermalt sind. Für jede Übung gibt es eine Karte mit schönen Illustrationen.

Ein sehr praxisbezogenes Buch, das für Fachpersonal gut geeignet ist, um Qigong in die Arbeit mit Kindern einfließen zu lassen. Aber auch für interessierte Eltern, die mit Ihren Kindern Qigong auf spielerische Art und Weise ausprobieren möchten. Und ich kann mir auch sehr gut vorstellen, im Seniorenkurs diese unterhaltsamen und tiefgründigen Geschichten zu nutzen. Nach meiner Erfahrung genießen ältere Menschen die Übungen, wenn sie in Geschichten verpackt sind und haben viel Freude beim Üben.

Seit einigen Jahren arbeite ich ehrenamtlich mit Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung. Da freue ich mich ganz besonders diese Karten und die Anregungen aus den Geschichten mit einfließen zu lassen. Ich bin überzeugt davon, dass auch sie ihren Spaß daran haben werden. Ein kompaktes, gut gelungenes und vielseitig einsetzbares und Qigong-Set. Christiane Kirmeier



Autorinnen: Zuzana Sebkova Thaller
und Sabine Schreiner
Verlag: Don Bosco 2018
ISBN 978-3-7698-2394-3
Umfang: 196 Seiten
Preis: 24,95 €