

Wahrnehmung und Entspannung

mit Elementen aus dem Qigong

Vorbemerkungen/Ziele

Qigong gehört zu den einfachen, sanften Bewegungskünsten. Tägliches Training wirkt sich positiv auf die körperliche und geistige Verfassung aus und fördert die Vitalität. Qigong besteht aus vielen Übungen, die oft statisch sind oder nur sehr langsame Bewegungen beinhalten. Ziel ist ein besserer Fluss der Lebensenergie "Qi" durch den Körper und die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden weiterhin angewendet zur Stabilisierung der Gesundheit und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Übungen können bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: beliebig

Material: keine

Ort: im Freien (Wiese, Lichtung im Wald, Schulhof, Sportplatz etc.)

Gesundheits-
orientierter
Sport

04/03

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Ankommen**
- ☐ Langsames Gehen kreuz und quer in einem vorher festgelegten Bereich.

Aufgabenstellung:

- Den Untergrund mit den Füßen wahrnehmen
- Merkmale der Umgebung aufnehmen
- Geräusche wahrnehmen

- **Wahrnehmung und Orientierung**

- ☐ Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

A wird von B geführt.

- A hat die Augen geöffnet.
- A hat die Augen geschlossen.
- B führt A zu bestimmten Punkten und fragt A, wo er/sie sich gerade befindet.
- B führt A über kleine Hindernisse.
- B beschreibt mit A immer kleiner werdende Kreise.
- B führt A mit großen bzw. kleinen Schritten.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

- **Natürliches Atmen**

Grundhaltung

Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt, Arme seitlich des Körpers

Partneraufgabe: Die Haltung gegenseitig kontrollieren.

EINATMEN : Langsam und tief durch die Nase einatmen, aber ohne ein Geräusch oder überflüssige Anstrengung

AUSATMEN: Durch die Nase ausatmen, bis alle Luft entwichen ist

Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Einstimmen auf langsame Bewegungen; die Sinne sensibilisieren und die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen

➤ Alles was sich im Bewegungsraum und der Umgebung befindet (Gebäude, Bäume, Fahnenstangen usw.) einprägen

- Vertrauen zum/zur Partner/in aufbauen, eigene Bewegungen und die Wahrnehmung von Fremdbewegung schulen

➤ Langsam bewegen!

➤ Augen schließen = freiwillig!

➤ Auf sich selbst konzentrieren

➤ Dem/der Partner/in vertrauen

➤ Dem/der Partner/in nur durch die eigene Bewegung verständlich machen, was er/sie tun soll

➤ Nur wenn die Haltung stimmt, kann der Atem richtig fließen!

- Eine Zielsetzung des Qigong ist das richtige, natürliche Atmen, das viele Menschen durch den ständigen Stress im Alltag regelrecht verlernt haben.

➤ Konzentration auf die Atmung und spüren, wie sich der Atem im Körper ausbreitet

➤ Der Atem wird mit dem Zwerchfell nach unten bewegt, nicht mit der Brust nach außen.

➤ Atemübung ca. 5 Minuten durchführen





**Autorin:
Irene
Francke**

Stundenverlauf / Inhalte

● Vier leichte Übungen

Ausgangsposition:

Beim Einatmen aus der Grundhaltung Arme langsam bis Brusthöhe anheben. Dabei zeigen die Handflächen nach innen und die Fingerspitzen zueinander.

Übung 1

EINATMEN: in die Ausgangsposition gehen

AUSATMEN: die Arme nach außen führen.

EINATMEN: Arme wieder zur Brust führen und dabei einatmen.

Übung mehrmals wiederholen

Übung 2

EINATMEN: aus der Ausgangsposition die Arme langsam weiter bis Stirnhöhe anheben, Handflächen in Gesichtshöhe nach außen drehen und weiter hoch führen. Wenn sich die Hände über dem Kopf befinden, zeigen die Handflächen nach oben und die Finger sind zueinander gekehrt.

AUSATMEN Die Hände über die Seite in die Ausgangsposition führen.

Übung mehrmals wiederholen

Übung 3

EINATMEN: Aus der Ausgangsposition den linken Arm nach oben drehen, dabei zeigt die Handfläche nach oben und die Finger weisen nach hinten.

Den rechten Arm senken, so dass die Handfläche nach unten zeigt.

AUSATMEN: Beide Arme strecken.

EINATMEN: Arme in die Ausgangsposition zurückführen.

Übung zur anderen Seite wiederholen.

Übung (zu beiden Seiten) mehrmals wiederholen.

Übung 4

Aus der Grundhaltung mit leicht gebeugten Knien beide Fäuste an die Hüfte legen, Handinnenseiten zeigen nach oben, dabei einatmen.

AUSATMEN : Den rechten Arm etwas zurücknehmen, während die linke Faust in Brusthöhe langsam nach vorne stößt. Die Faust dreht dabei nach unten.

EINATMEN: Zurückführen der Arme in die Ausgangsposition;

anschließend Seitenwechsel.

Die Übung zu jeder Seite mehrmals wiederholen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Alle Übungen im Fluss wiederholen

AUSKLANG (5 Minuten)

● Abklopfen

□ Die TN bilden Paare.

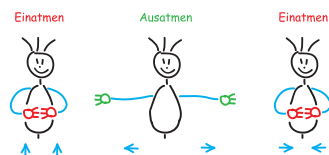
Abklopfen des Rückens durch den/die Partner/in.

Abschließend ausstreichen: auf der Schulter beginnend entlang der Arme über die Beine bis zu den Füßen den Körper des Partners/der Partnerin ausstreichen.

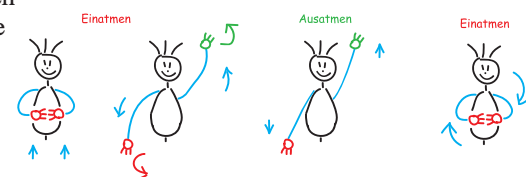
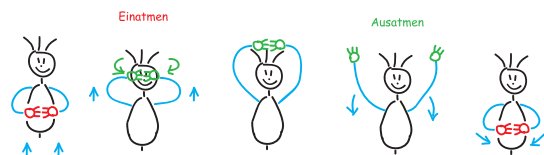
Absichten / Gedanken

- Die folgenden Übungen stärken die Spannkraft der Muskulatur und regen den Energiestrom im Körper an.

- „Haltet die Arme in der Ausgangsposition so, als hättet ihr einen großen Ball in den Armen.“
- Übungen langsam und fließend aber kraftvoll durchführen
- Auf die richtige Atmung achten!

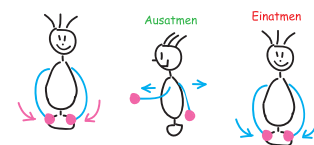


- Arme strecken, Beine bleiben leicht gebeugt



- Arme strecken, Beine bleiben leicht gebeugt

- Bei der Fausthaltung wird der Daumen von den Fingern umschlossen.
- Arm streckt sich, Beine bleiben leicht gebeugt



- Jede Übung wird 8 x hintereinander ausgeführt und die gestreckte Haltung der Arme 1 Sekunde beibehalten

- Den Kreislauf anregen
- Sanft klopfen!

