

## Sagenhafte Entspannung

Kinder lieben Spannendes, brauchen aber auch Inseln der Entspannung. Eine spannende Geschichte (Sage), am Ende der Übungseinheit vorgelesen oder angehört, ist eine Chance, dass die Kinder, schon dieser Geschichte wegen, regelmäßig und mit Begeisterung ins Training kommen. Dieser Workshop arbeitet mit einer Geschichte aus dem Mittelalter, die den Kindern zusätzlich noch Wissen über das damalige Leben und Kaiser Friedrich Barbarossa vermittelt. Zur passenden Bewegungsgeschichte, lernen die Kinder aktive Entspannungsübungen aus den 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong. Die "sagenhafte" Fantasiereise führt und zu Achtsamkeit und Ruhe.

### **Die Bewegungsgeschichte.** *Die Qi Gong Übungen sind rot eingefügt*

Der König reitet durch einen dichten Wald. Alles ist ganz still. Man hört nur ab und zu die Vögel singen **Wie eine Wildgans fliegen**. Der Wind weht durch den Wald und rauscht in den Bäumen, die sich im Wind bewegen **Den Regenbogen schwingen**.\* Der König ist ganz in Gedanken versunken. Er kommt von einem Turnier. Dort war er Sieger im Faustkampf und der beste Bogenschütze **Die Fäuste ballen / Auf den Tiger zielen**\*. Plötzlich hört er das Murmeln eines Baches und meint, auch eine Stimme zu hören. Er steigt vom Pferd und geht Richtung Wasser. Der Wald wird immer dichter und er muss die Zweige des Unterholzes auseinander schieben. **Die Wolken teilen**\*. Er kommt immer näher an einen Bach, in dem klares Wasser fließt. **Dem Wasser helfen und die Welle schieben**. Da sieht er am anderen Ufer ein Mädchen im Wasser stehen. Sie hat im Bach Wäsche gewaschen und hält nun die einzelnen Wäschestücke gegen die Sonne, um zu sehen, ob die Wäsche auch sauber ist. Dann hängt sie die sauberen Wäschestücke über einen Ast und streicht sie glatt. **Der Gelbe Drache**. Das Mädchen ist so in ihre Arbeit vertieft, dass sie den König gar nicht bemerkt. Sie träumt von einem eigenen Schlösschen über das sie ein Lied singt. Sie würde das Burgtor für alle Hilfesuchenden öffnen, **Den Brustkorb öffnen** und allen armen Menschen Milch und Brot geben.

**Aktiver Schluss:** Sie entdeckt den König, erschrickt und läuft weg. *Alle Kinder dürfen wegrennen*

**Ruhiger Schluss:** Sie entdeckt den König und lächelt ihm zu. Alle sind ganz leise, damit niemand ihr Geheimnis erfährt. *Alle Kinder lächeln sich zu und gehen leise zur Tür.*

*Die Qi Gong Übungen sind nach ihrem Schwierigkeitsgrad sortiert und können mit\* und weiteren Übungen aus: „TAI CHI für zwischendurch“ ergänzt werden. Im Workshop werden sie Sie kindgerecht erklärt.*

**Vorbereitung:** Erlernen der Grundstellung, Meridianklopfen und Übung: Glühbirnen eindrehen

### **1. Den Brustkorb öffnen (Übung gegen Angst) - 8 Wiederholungen**

*Diese Übung hilft bei:* Beklemmungen in der Brust, Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Nervenschwäche

#### **Ausführung:**

In der Grundstellung werden im Einatmen die Arme locker vor dem Körper bis in Schulterhöhe gebracht. Die Handgelenke sind locker. Die Fingerspitzen zeigen nach unten. Dann werden die Handflächen zueinander gedreht und die Ellbogen abgesenkt. Im Ausatmen werden die Arme so weit geöffnet, dass ein großer Ball in den Armkreis passen würde. Im Einatmen werden die Handflächen wieder zusammen geführt und im Ausatmen abgesenkt. Dabei zeigen die Handflächen nach unten und der Übende sinkt leicht in die Knie.

### **2. Die Fäuste ballen und stoßen (Übung zum Abreagieren) - 4 Wiederholungen nach jeder Seite**

*Diese Übung hilft bei:* Psychischer und physischer Schwäche, Schlaflosigkeit und Problemen bei der Atmung,

#### **Ausführung**

Im gut schulterbreiten Stand sind die Arme entspannt an den Körperseiten. Im Einatmen werden die Hände zu lockeren Fäusten geballt und auf den Hüftkamm gebracht. Die Fingernägel schauen nach oben. Im Ausatmen stößt die rechte Faust nach vorne. Dabei dreht sich der Handrücken nach oben. Nun wird die Faust langsam geöffnet und die Handfläche nach oben gedreht. Im Einatmen wird sie sanft zurück zur Hüfte geholt und in die Ausgangsposition gebracht. Im Ausatmen sinkt der Übende leicht in die Knie. Die Übung mit der linken Faust wiederholen.

---

### 3. Wie eine Wildgans fliegen (Übung gegen Druck und Stress) - 8 Wiederholungen

*Diese Übung hilft bei:* Stress und bei Schulter-, Nacken- und Atmungsproblemen. Sie kräftigt die Beinmuskulatur.

#### **Ausführung**

In der Grundhaltung berühren sich die Fingernägel vor dem Unterbauch. Die Handflächen schauen dabei nach oben. Im Einatmen ziehen die Ellbogen die Arme nach außen. Die Arme steigen seitlich vor dem Körper möglichst bis über den Kopf. In der Endposition steht der Übende mit aufrechtem Rücken auf den Fußballen, die Handgelenke sind entspannt, die Handflächen und Fingerspitzen zeigen nach unten. Im Ausatmen sinkt er leicht in die Knie, lässt die Schultern fallen und bringt Arme und Hände zurück in die Ausgangsposition. Nach acht Wiederholungen legt er die Hände locker auf den Unterbauch.

### 4. Der gelbe Drache (Übung zur Konzentration) - 8 Wiederholungen

*Diese Übung hilft bei:* Rückenschmerzen, bei Nierenschwäche und Problemen mit der Atmung und der Finger

#### **Ausführung**

In der Grundstellung sind die Arme entspannt an den Körperseiten und die Hände formen einen Vogelkopf. Im Einatmen steigen die Arme entspannt vor dem Körper bis in Brusthöhe. Nun zieht der Übende die Ellbogen nach unten und richtet die Vogelköpfe auf, die Fingerknöchel zeigen dabei nach oben. Das sieht aus wie bei einem Hündchen. Dann öffnet er die Hände, die Handflächen zeigen nach vorne. Mit leicht gedehnten die Finger atmen kräftig ausatmen und die Hände bis zur Ausgangsstellung absenken. Dabei sinken Sie leicht in die Knie.

### 5. Dem Wasser helfen und die Welle schieben (Stresskiller) - 4 Wiederholungen je Seite

*Diese Übung hilft bei:*

Verkrampfungen, Unruhe und Stress, Problemen mit der Atmung und Blasen – und Rückenbeschwerden

#### **Ausführung:**

In der Grundstellung wird der linke Fuß schulterbreit in Schrittlänge nach vorne gestellt. Der rechte Fuß ist leicht ausgedreht. Die Handballen liegen auf den Hüftknochen rechts und links. Im Ausatmen das Gewicht auf das linke Bein verlagert die Hände in einer Halbkreisbewegung nach vorne gebracht. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, dann werden die Handgelenke gekippt und die Hände in einer nach oben ziehenden Halbkreisbewegung zurück zur Hüfte gebracht. Dabei sinkt das Gewicht auf das hintere, rechte Bein. Dabei wird eingeatmet. Im Ausatmen beschreiben die Hände einen großen Halbkreis zum Unterbauch.

Alle Übungen können einzeln geübt werden, um die genannten Verbesserungen zu erreichen oder Stress abzubauen. Sie können auch in kleinen Sets geübt werden um anzuregen oder zu beruhigen.

Als Abschluss des Workshops machen wir: Fantasiereise ins Mittelalter.

#### **Literaturhinweise:**

- Tai Chi mit Kindern, B. Reik, Mankau Verlag Murnau, ISBN 978-3-938396-09-4
- Tai Chi für zwischendurch, B.Reik, Mankau Verlag Murnau, ISBN 978-3-863-74377-2
- Barbarossa und die Wäscherin, B. Reik, Einhorn Verlag, ISBN 978-3-95747-076-8
- Hörbuch: Barbarossa und die Wäscherin, Yellow King Productions, ISBN978-3-946309-02-4

WS-Nr.    WS-Titel Spannende Entspannung

Referent/in: Reik, Barbara

---

---