

QiGong-Basisworkshop für SchülerInnen

QiGong ist in der Traditionellen Chinesischen Lebenspflege (TCL) der bewusste und gezielte Umgang mit der Lebensenergie (Qi). QiGong wird von jedem Einzelnen selbst ausgeführt und im chinesischen Kulturkreis als wichtiger Baustein einer eigenverantwortlichen gesunden Lebensführung verstanden.

Die Kinder werden spielerisch und experimentell an das wesentliche Erlebnis im QiGong herangeführt:

- Verbindung von Vorstellung, Empfindung und Körperhaltung
- Zusammenhang von Organen und Emotionen im Menschen

Als QiGong-Form wird das „Spiel der 5 Tiere“ verwendet.

Ablauf [50 min]

1. Begrüßung und Vorstellung des Themas [3 min]
2. Aufwärmen des Körpers (DO-IN) [7 min]
3. Zwischenübung „konzentrieren / Atmung beruhigen“ [3 min]
4. Vorzeigen und Erraten der 5 Tiere (Tiger, Affe, Kranich, Reh, Bär), charakteristische Eigenschaften [10 min]
5. sich in die 5 Tiere „verwandeln“ [5 x 4 min]
6. Abschlussübung optional [3 min]
7. Raum für Fragen, Verabschiedung

Rahmenbedingungen

- 1 Klasse (max. 30 Kinder)
- Altersstufe: ab 1. Klasse Volksschule bis vor Pubertät
- 1 KlassenbetreuerIn als Assistenz für den/die TrainerIn
- 50 min

