

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsames Bewegen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3

Bewegte Übungen im Stehen

zur Spannungsregulation und Verfeinerung der Selbstwahrnehmung

Die Übungen stammen aus dem Qi-gong, das heißt, es geht zwar um die Bewegung, aber ebenso um die Spannungsregulation und das innere Fühlen. Sicherlich ist es wünschenswert, dass Anleitende von Übungen diese selbst gut ausführen können und über ausreichende Erfahrung verfügen.

Die ausgewählten Übungen sind vom Bewegungsablauf sehr einfach, so dass sie leicht gelernt werden können. Im Vordergrund stehen die Selbstwahrnehmung und das immer feinere Ausräumen der Spannung, die man für die Bewegung aufwendet. Die Muskelspannung ist nur so groß wie nötig. Jede Überspannung kann mit der Zeit subtil wahrgenommen und gelöst werden.

Eingebettet in die Haltung der Achtsamkeit kann sich mit der Zeit eine Vertiefung der Übungen einstellen. Es werden immer feinere Nuancen wahrgenommen. Zwar steht das Erlernen der einfachen Bewegungsabfolgen im Vordergrund, aber von Anfang an begleiten Atem und Vorstellungskraft die Bewegung, die Wahrnehmung wird nach innen gelenkt und ganz mit den Bewegungen verwoben.

Stehen zwischen Himmel und Erde

Eine Übung für sich, aber auch die Voraussetzung für alle weiteren Übungen. Im Qigong gilt das lotrechte Stehen mit der richtig dosierten Spannung als Grundübung. In der Tat ist das richtige Stehen die Voraussetzung dafür, dass die bewegten Übungen ihre Wirkung entfalten können. Es geht hier um eine Haltung, die Geist und Körper zusammenführt.

Der chinesische Arzt, bei dem ich gelernt habe, betonte, dass das Allerwichtigste sei, die **drei Sperren** zu lösen. Was ist damit gemeint? Viele Menschen neigen dazu, das Kinn nach vorne zu recken. Dadurch verschiebt sich die Halswirbelsäule. Wichtig ist es also, das **Kinn** ganz leicht anzuziehen. Die nächste Sperre befindet sich in der **Brustwirbelsäule**, entweder weil der Brustkorb zu sehr nach vorne gewölbt wird, weil die Schultern nach vorne fallen und man einen Buckel macht, oder weil in Anlehnung an die militärische Weisung „Brust raus, Bauch rein!“, das Brustbein übertrieben nach vorne durchgedrückt wird. Wie genau die Öffnung der Sperre bewerkstelligt wird, das muss jeder Einzelne bei sich fühlen lernen. In welcher Stellung habe ich das Gefühl der Durchlässigkeit, das Gefühl des freien Fließens? Das „**Hohlkreuz**“ stellt die dritte Sperre dar, sie zu lösen ist Voraussetzung für einen guten Stand.



Fotos: Jörg Ladwig

Überfordern Sie die Schüler zu Anfang nicht mit zu detaillierten Anweisungen. Niemals sollten Sie nahe legen, was „man“ fühlen kann. Es geht auch darum, nachzuspüren: Wie stehe ich eigentlich? Wie fühlt es sich an, einmal anders zu stehen? (z. B. „selbstständig“, „auf eigenen Füßen“) Diese Aspekte können in ihrer übertragenen Bedeutung anklingen.



Video 1

Stehen zwischen Himmel und Erde ¹

Ihr kommt zur Ruhe und versucht mit Hilfe meiner Anweisungen in Euren Körper zu spüren und Eure Haltung wahrzunehmen: Ihr steht schulterbreit, die Füße sind parallel ausgerichtet, die Zehen zeigen nach vorn. Das Gewicht auf den Fußsohlen ist gleichmäßig verteilt. Nehmt den Kontakt mit dem Boden wahr und spürt, wie Ihr fest verwurzelt und sicher steht.

Jetzt nehmen wir den Körper von oben nach unten wahr. Der Kopf schwebt ohne Anstrengung auf dem Hals. Eure Stirn ist entspannt, der Bereich zwischen den Augenbrauen ist weich und glatt. Alle Geräusche und Töne, die Ihr hört, nehmt Ihr wahr, ohne ihnen Bedeutung zu schenken. Das Kinn ist leicht angezogen, damit entlastet Ihr den hinteren Nacken. Die Schultern sind nicht angezogen. Sie fallen entspannt ein ganz klein wenig nach vorne, aber Ihr macht keinen Buckel.

Das Hohlkreuz, das Ihr vielleicht habt, löst Ihr, indem Ihr ein wenig in die Knie geht. Ihr könnt die Vorstellung zu Hilfe nehmen, auf einem hohen Barhocker zu sitzen.

Die Knie sind durchlässig und geben das Körpergewicht nach unten zu den Füßen weiter. Die Hände hängen locker neben dem Körper, in den Achselhöhlen ist etwas Platz, die Hände sind leicht gewölbt.

Von der Taille abwärts fühlt Ihr Euch stabil und fest, von der Taille aufwärts fühlt Ihr Euch leicht und mit dem Himmel verbunden, als ziehe Euch ein Faden vom Scheitelpunkt leicht nach oben. Eure Wirbelsäule fühlt sich durchlässig an, alle Sperrern sind gelöst und die Wirbel reihen sich wie Perlen aneinander. Wenn Ihr ein sanftes, leichtes Schwanken bemerkt, so nehmt das einfach wahr, ohne es zu verstärken oder zu unterbinden.

Ihr steht im Lot, das heißt aufrecht, ohne Euch nach vorne oder hinten zu beugen. Vom Scheitelpunkt könntet Ihr Euch eine Lichtsäule vorstellen, die gerade durch den Körper nach unten geht und zwischen den Füßen auf den Boden trifft.

Wie fühlt sich Euer Körper jetzt an? Spürt Ihr Unterschiede in der Wahrnehmung verschiedener Bereiche? Nehmt Euch einfach wahr – wie ein Forscher, der ein neues Gebiet erforscht. Wenn Ihr Spannung und Festigkeit oder sogar leichte Schmerzen spürt, so nehmt das wahr und sagt vielleicht innerlich ein freundliches „Loslassen!“ zu diesen Stellen. Wenn Euch diese Anleitungen zu ausführlich sind, wenn Euch langweilig wird, dann nehmt auch das wahr und versucht, diese Gefühle nicht zu verstärken oder in äußere Unruhe zu übertragen.

Kehrt wieder zu Eurem Atem zurück – konzentriert Eure Aufmerksamkeit im Unterbauch und kommt langsam wieder ins Hier und Jetzt. Reibt Eure Hände! Ihr seid jetzt wieder munter und wach.

¹ Bei den Anweisungen habe ich das „Ihr“ als Anrede verwendet. Viele Lehrerinnen und Lehrer verwenden auch in der Oberstufe gerne diese Anrede, weil die Schülerinnen und Schüler es oft vorziehen. Wenn in Ihrer Klasse das „Sie“ bevorzugt wird, sollten Sie die Anleitungen entsprechend umformulieren.

Diese Steh-Übung kann „für sich stehen“. Sie vermittelt den Schülerinnen und Schülern ein Gespür für ihre Haltung. Korrigieren Sie zu Anfang offensichtliche Haltungsfehler nur mit allgemeinen Ansagen. Die Anweisung, durchlässig zu werden oder Spannung zu lösen, läuft der Panzerung, die vor allem Jungen innerlich und auch in ihrer Haltung sich antrainieren, um cool zu sein, zuwider. Hier braucht es Gespür, das Interesse zu wecken und den richtigen Ton zu treffen. Der Hinweis, dass diese wachsam-entspannte Haltung in den asiatischen Kampfkünsten die Grundlage bildet, hat mir einmal in einer Projektwoche geholfen, in der Jungen im Alter von sechzehn meinen Kurs belegten, weil sie spektakuläre Kung-Fu-Techniken erwarteten. Nach drei Tagen übten die teilweise muskelbepackten Jungen mit einer Leichtigkeit und Versunkenheit die Übungen, so dass ich selbst erstaunt war.

Mit dem Energieball spielen

Hier können die Übenden zum ersten Mal ein Gespür für den „Qi-Fluss“ bekommen, das ist ein Terminus aus einer anderen Kultur und ein Konstrukt, das müssen wir immer klar machen. Ob es das „Qi“ gibt, sei dahingestellt, es ist eine – durchaus auch metaphorische Beschreibung – für das Fließen, das Strömen, das Wohlfühl, das wir wahrnehmen, wenn wir entspannt sind und es uns gut geht.



Video 1

Mit dem Energieball spielen

Diese Übung kann nahtlos an das Stehen zwischen Himmel und Erde anschließen:

Hebt Eure Hände vor den Unterbauch. Die Handflächen zeigen zueinander. Ihr haltet die Hände so, als hättet Ihr einen Ball in der Größe eines Fußballes zwischen den Händen. Die Hände sind leicht gewölbt – also weder ausgestreckt und gespannt, noch schlaff und weich – sondern in einer wachen, entspannten Haltung, leicht gerundet, so dass sie sich dem vorgestellten Ball anpassen. Verharrt eine Weile in dieser Position. Spürt in den Raum zwischen den Händen. Euer Atem fließt leicht und ungezwungen.

Jetzt zieht Ihr die Hände ein wenig auseinander und nehmt wahr, wie sich dies anfühlt. Dann wandern die Hände wieder aufeinander zu. Ihr könnt den Abstand zwischen den Händen spielerisch verändern. Die Handflächen zeigen immer zueinander, aber Ihr könnt nun mit den Händen um den Ball wandern, mal ist die eine Handfläche oben und die andere unten, mal zieht Ihr die Hände diagonal auseinander. Lasst Euch einfach treiben. Folgt Eurer spontanen Eingebung. Dann lasst Ihr den Ball los, lasst die Hände neben den Körper sinken und kehrt so in die Grundhaltung zurück.

Wenn Ihr die Übung abschließen wollt, macht Ihr die Abschlussübung, sonst reiht sich Übung an Übung. Die Abschlussübung macht Ihr immer dann, wenn Ihr mit dem Üben fertig seid.

Den Handinnenflächen kommt im Qigong eine besondere Bedeutung zu. Die Hände sind unserer Wahrnehmung besonders zugänglich, im Gehirn sind sie die Körperteile – neben dem Mund – die besonders dominant sind hinsichtlich der Propriozeption, was sich natürlich dadurch erklärt, dass die Hände für uns eine zentrale Bedeutung haben. Aus medizinischer Sicht erklärt sich diese in der Körperwahrnehmung durch die kortikale Dominanz und dadurch, dass die Hauptkapillarisation in den Händen stärker ausgeprägt ist.

Die Handhaltung sollte weder gespannt noch schlaff sein, sondern genau das Zwischenstadium verkörpern. Dieser Zustand wird mit allen Übungen angestrebt, diese Wachheit in der Entspannung, die entspannte Wachheit, die wache Entspannung – schulmedizinisch die Balance zwischen dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem, oder – „chinesisch gesprochen“ – der Übergang vom Yang zum Yin und vom Yin zum Yang. Dies ist der Zustand der Harmonie, in dem Körper und Geist ausgeglichen und „leistungsfähig“ sind. Die Anführungszeichen sollen darauf hinweisen, dass hier eine ganzheitliche Leistungsfähigkeit gemeint ist – das Zusammenspiel von analytisch, rationalem Denken, von Kombinationsfähigkeit, Kreativität und Emotionalität und körperlicher Vitalität.



Video 2

Lianen unter Wasser

Ursprünglich heißt diese Übung „Das Qi wecken“. Die Schüler haben ihr aber den Namen „Lianen unter Wasser“ gegeben. Dieser Titel fängt ein Bild des mühelosen, sanften Bewegens ein. Ihr steht im Qigong-Stand und kommt zur Ruhe.



Die Arme wachsen vor dem Körper wie von selbst nach oben, die Handflächen zeigen nach unten, die Handgelenke sind locker. Es ist so, als trieben die Arme vor dem Körper im Wasser nach oben. Sie sind schulterbreit auseinander nach vorne ausgestreckt, aber nicht durchgestreckt, sondern in den Ellbogen leicht gebeugt.

Die Arme heben sich wie von selbst nach oben – die Bewegung kommt aus den Schultergelenken – sanft und fast unmerklich. Die Hände hängen locker in den Handgelenken. Achtet darauf, dass Ihr nicht die Schultern hochzieht. Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, dann lasst Ihr sie leicht nach unten sinken, in den Handflächen fühlt es sich so an, als würdet ihr eine weiche Masse nach unten drücken.

Wiederholt diese Bewegung einige Male, ganz langsam – und spürt dabei in jedem Augenblick nach, wie sich die Bewegung anfühlt. In der Vorstellung weckt Ihr gute, angenehme Gefühle oder ihr weckt das Qi – wie die Chinesen sagen – die Lebensenergie, wenn Ihr die Arme nach oben treiben lasst. Und Ihr lasst alles, was Euch bedrückt, allen Stress und alles Unangenehme, Störende nach unten los, wenn ihr die Arme sanft nach unten drückt.

Nun könnt Ihr diese Bewegung noch durch den Atem unterstützen, indem Ihr beim Hochheben der Arme sanft einatmet und beim Sinken der Arme leicht ausatmet, unhörbar, weich und mühelos – in Eurem eigenen Rhythmus. Ihr könnt das Heben und Senken auch noch ein wenig unterstützen, indem Ihr beim Sinken der Arme leicht in die Knie geht und beim Heben der Arme wieder etwas aus dem tieferen Stand nach oben geht.

Achtet die ganze Zeit darauf, dass Ihr im Lot steht, also nicht nach hinten oder vorne kippt. Das Auf und Ab der Arme, das Ein und Aus des Atems, und das Aufrichten und Absenken der Beine ist eine einzige sanfte Bewegung. Fühlt in Euch hinein und schaut Euch innerlich dabei zu, wie die Arme mühelos nach oben treiben.

Auf diese Übung folgt die Abschlussübung oder es können weitere Übungen angeschlossen werden.



Video 3

Der weite Horizont

Diese Übung enthält ein anschauliches Vorstellungsbild: Den weiten Horizont. Hier können eigene persönliche Erinnerungen an Naturbilder aktiviert werden. Ihr steht wieder in der Grundhaltung. Die Arme treiben nach oben – wie bei der Übung Lianen unter Wasser – die Handflächen zeigen vor dem Körper auf Schulterhöhe nach unten, nun dreht Ihr die Handflächen auseinander und zieht die Hände auseinander und weitet den Raum zwischen Euren Händen.



Stellt Euch vor ihr steht auf dem Gipfel eines Berges und vor Euch weitet sich ein wunderbares Bergpanorama, schneebedeckte Gipfel, die in der Sonne glitzern, die Luft ist frisch und klar. Indem Ihr die Handflächen auseinanderzieht und die Arme vor dem Körper bis zur Seite weitet – spürt ihr die Weite in Eurem Körper. Ihr seid glücklich und unbeschwert und genießt die Weite. Aktiviert Euer ganz persönliches Vorstellungsbild von einem weiten Horizont. Vielleicht ist es – wie schon angedeutet – ein Bergpanorama, vielleicht auch ein Blick auf den weiten Meereshorizont – wählt ein Bild, das in Eurer Vorstellung spontan aufleuchtet und bleibt für die Dauer der Übung dabei. Schaut immer genauer hin, bei jedem Öffnen nehmt Ihr das Panorama wahr und zugleich spürt Ihr die Weite.

Die Hände wachsen danach wieder aufeinander zu bis vor die Schultern, dann dreht ihr die Handflächen nach unten und senkt die Hände wieder wie bei der Übung „Lianen unter Wasser“.

Bei der Bewegung des Öffnens solltet Ihr darauf achten, dass die Schultern nicht hochgezogen werden. Stellt Euch vor, dass die Arme ganz leicht und ohne Anstrengung wie von selbst die Bewegung des Öffnens ausführen.

Bei der Übung müsst ihr den Atem nicht mit der Bewegung verbinden. Es sei denn, Ihr könnt mühelos einatmen. Über den Zeitraum des Händehebens und Auseinanderziehens, beim Zusammenführen der Hände und beim Absenken der Arme würdet Ihr ausatmen.

Am besten ist es, Ihr lasst den Atem zu Anfang einfach frei fließen und dabei stellt Ihr Euch ein schönes Bild vor – ein weites Bergpanorama oder aber einen Strand, von dem aus Ihr aufs weite Meer blickt.

Die Übung wird mindestens sechsmal wiederholt, damit die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit haben, ihre inneren Vorstellungsbilder zu entfalten und mit der Selbstwahrnehmung zu verknüpfen. Am Ende stehen, wie bei jeder dieser Übungen, die Sammelbewegung und ein bewusstes „Aufwachen“, Händereiben und Zentrieren im Hier und Jetzt.



Video 4

Die Freude-Übung

Auch diese Übung wird mit einem Vorstellungsbild aus der persönlichen Erinnerung verknüpft. Hier geht es um ein freudiges Erlebnis aus der nahen Vergangenheit. Zuerst wird der Ablauf der Übung geübt. Die Schülerinnen und Schüler haben die Augen zunächst geöffnet.

Ablauf der Übung

Aus der Grundstellung heraus dreht Ihr die Handflächen nach außen. Lasst die Arme mit den Handflächen nach oben schräg vor dem Körper aufwärts treiben. Ihr führt die Hände über dem Kopf aufeinander zu, die Fingerspitzen zeigen zueinander, die Handflächen sind nach unten gewandt.

Mit den Handflächen nach unten führt Ihr die Arme vor der Körpermitte nach unten, die Arme sind leicht angewinkelt. Ihr lasst sie auf diese Weise sanft nach unten sinken, bis Ihr wieder in der Grundstellung steht, das heißt, die Arme hängen entspannt, die Handflächen ruhen neben den Oberschenkeln.

Lasst die Arme parallel vor dem Körper fast ausgestreckt nach oben treiben. Die Hände hängen locker in den Handgelenken. Die Arme bis auf Schulterhöhe hochsteigen lassen, Handgelenke zum Oberkörper heranziehen, leicht in die Knie gehen.

Handflächen aufstellen, Handflächen zeigen nach vorn. Die aufgestellten Handflächen schiebt Ihr nach vorne, dabei im leichten Kniestand bleiben. Kurz in der Position verharren, in der die Arme mit den aufgestellten Handflächen vor dem Körper fast gestreckt sind. Die Haltung entspricht der eines Blinden, der mit den Handflächen den Raum vor sich erspüren will.

Zum Schluss lasst Ihr die Arme sanft parallel vor dem Körper nach unten sinken und richtet dabei die Knie auf.

Wenn der Ablauf verstanden und habitualisiert ist, kann mit geschlossenen Augen geübt werden: Das Stehen wird dafür genutzt, die Schülerinnen und Schüler auf das innere Freudebild – auf die Erinnerung an ein schönes, freudiges Erlebnis aus ihrem persönlichen Alltag – einzustimmen. Alle stehen in der Grundhaltung, schließen die Augen und hören die Hinführung des Lehrers zu der Erinnerung.

Ihr steht bewusst in der Grundhaltung, wie Ihr es nun schon gewohnt seid. In Eurer Vorstellung lasst Ihr eine Szene aus der nahen Vergangenheit entstehen, ein Erlebnis, das Euch große Freude bereitet hat. Spürt dieses Freudegefühl hier und jetzt in Eurem Körper und behaltet diese innere freudige, gelöste, vielleicht auch dankbare Stimmung bei, wenn Ihr die Freude-Übung, deren Ablauf Ihr schon kennt, nun mit geschlossenen Augen durchführt.

Wenn Ihr im ersten Teil der Übung die Arme mit den nach oben geöffneten Handflächen schräg vor dem Körper nach oben treiben lasst, spürt dem Gefühl nach, das diese Haltung und Bewegung auslöst. Die nach oben geöffneten Handflächen lösen vielleicht ein Gefühl des Empfangens aus oder der Verbundenheit. Lasst Euch von diesem Gefühlsstrom treiben. Die Bewegung soll sich ganz leicht und mühelos entfalten. Versucht, nur so viel Muskelspannung wie nötig einzusetzen.

Öffnet Euch »von ganzem Herzen«. Verbindet diese Bewegung auch mit dem „Inneren Lächeln“. Wenn die Hände sich über dem Kopf begegnen und dann mit den Handflächen den Oberkörper entlang nach unten gleiten, kann sich in Euch die Vorstellung entwickeln, dass Ihr Euch alles Positive, was Ihr empfangt, zu eigen machen und Euch damit stärken könnt.

Die Bewegung nach oben verknüpft Ihr mit dem Einatmen, die Bewegung nach unten mit dem Ausatmen.

Während Ihr im zweiten Teil der Übung die Hände vor dem Körper nach oben treiben lasst, atmet Ihr ein. Wenn Ihr die Hände nach vorne schiebt, verharrt einen Augenblick in dieser Position, atmet aus. Die Handflächen sind aufgestellt und die Arme fast ausgestreckt, so als wolltet Ihr mit dem Raum um Euch Kontakt aufnehmen. Tretet in Beziehung nach außen, schützt aber gleichzeitig Euren Bereich. Dann lasst die Arme sanft sinken.

Wie leise Musik im Hintergrund begleitet diese Übung eine besondere Tönung: Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit. Ihr beendet diese Übung mit dem bekannten Abschlussritual.



Video 1

Abschlussübung

Ihr macht eine Art Sammelbewegung vor dem Unterbauch. Ihr bewegt die Hände und Arme in einer einladenden Sammelbewegung auf den Unterbauch zu.

Dann legt Ihr die eine Hand mit der Handfläche auf den Bauch etwas unterhalb des Nabels, darüber die andere. Ihr könnt die Hände so übereinander legen, dass die Daumen rechts und links des Nabels liegen.

Ihr steht noch eine Weile so und spürt die sanfte Atembewegung. Dann kommt Ihr langsam wieder ins Hier und Jetzt, öffnet Eure Augen und seid hellwach.

Zum Zeichen, dass nun etwas Neues beginnt, reibt Ihr die Hände. Ihr seid guten Mutes und merkt vielleicht, wie gut Euch das Üben getan hat.



Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsames Bewegen, November 2013

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag

Folien/
Schaubilder

Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisTafelbild/
Whiteboard

Lehrmaterialien