

# Lehrprobe

## zur Qigong Kursleiterausbildung

Sabine H.

Happertshausen, 13.05.24

**Thema:** „Das Boot aufs Wasser schieben“, aus der 18-fachen Form des Taiji-Qigong

**Durchführung:** Samstag 15. Juni 2024 in München

Dauer	Inhalt	Methodik / Didaktik
5"	<b>Einstimmung / Ankommen: Fußmassage</b> Dazu setzt ihr euch bitte, je nach Möglichkeit, auf einen Stuhl oder auch auf dem Boden. Wir aktivieren unsere sprudelnde Quelle, Niere 1, und massieren die Füße oben auf dem Fußrücken, zwischen den Mittelfußknöcheln Richtung Zehen, können die Zehen auch sachte langziehen. Dann um das Sprunggelenk herum, und dann vor allem das Fußgewölbe und die Strukturen drum herum. Füße mal nach außen und innen dehnen, wie es angenehm für euch ist. Und dann eben den Punkt Niere 1 mit dem Daumen, gerne kräftig, massieren. Erst eine Seite und dann zur anderen Seite wechseln, nachdem wir kurz den Seitenvergleich gespürt haben.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstmassage im Kreis / Großgruppe</li><li>• Anleitung durch Kursleitung</li><li>• Erweiterung der Spürkompetenz durch Seitenvergleich</li></ul>
5"	<b>Aufwärmen: Kniekreisen</b> Wir stehen im schulterbreiten Stand. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Wir lassen unser Gewicht schwer nach unten sinken, dabei schließen die Knie leicht. Das Becken rollt ein, oder der Beckenboden kommt etwas nach vorne. Wenn wir die Knie umschmeichelt haben dann kommen wir beim Öffnen der Knie wieder nach oben. Die Füße bleiben in Bodenkontakt. Das Ganze geschieht immer im eigenen Maß, also alles nur so weit wie es die Gelenke zulassen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen und vorbereiten</li><li>• Großgruppe</li><li>• Anleitung durch Kursleitung</li></ul>

Dauer	Inhalt	Methodik / Didaktik
5"	<p><b>Hinführung: Vertical Loop</b>  Wir stehen im schulterbreiten Stand.  Unser ganzes Körpergewicht lassen wir nach unten in die Ferse sinken (gefühlte 2/3), dabei sind wir angebunden über unseren seidigen Faden den wir am Bai Hui (Hundert Treffen), spüren können. Er richtet unsere Wirbelsäule nach oben auf, während der Körper nach unten sinkt. Das heißt der Körper wird lang nach unten gezogen.  Wir kippen unser Becken leicht nach vorne, Steißbein zeigt zum Boden. Das Gewicht der Füße verlagern wir über das Fußgewölbe zum Fußballen und nutzen die auftriebende Energie um in die Streckung, in die Leichtigkeit, nach oben zu kommen.  Und dann geht das Gewicht wieder nach unten in die Ferse.  Der Oberkörper unterstützt uns dabei. Beim Steigen kommt er aus einer leicht gebeugten Haltung über vorne in die Aufrichtung, und beim Sinken nach unten lassen wir wieder unser ganzes Körpergewicht nach unten gehen.  Wir bleiben durchlässig in den Gelenken, d.h. unsere Sprunggelenke, die Knie und die Leisten sind immer leicht gebeugt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinführung auf die Hauptübung durch Zerlegung in einzelne Komponenten</li> <li>• Großgruppe</li> <li>• Anleitung durch Kursleitung</li> </ul>

Dauer	Inhalt	Methodik / Didaktik
5"	<p><b>Hinführung: Bogenschritt</b>  Dabei stellen wir unsere Füße wieder schulterbreit, öffnen die Zehen zu einem „V“. Dann setzen wir die eine Ferse auf den Punkt an dem die Fußspitze war, stellen den Fuß auf und drehen die Ferse, nur wenige Zentimeter nach außen. Das Becken dreht in Richtung des vorderen Fußes. Jetzt wiegen wir uns, wie im Vertical Loop nur etwas seitlich.  Ich mag die Übung sehr gerne weil sie etwas mehr bewegt ist und wir nicht nur im parallelem Stand sind. Hier ist auch das Verletzungsrisiko für die Knie eher gering. Die Knie drehen nicht so leicht ein sondern halten ihre Position nach vorne ausgerichtet leichter.  Die Füße bleiben in Bodenkontakt.  Im hinteren Bein ist unser Gewicht, und wir rollen über das Fußgewölbe zum Fußballen und drücken uns hoch und setzen unser Gewicht auf das vordere Bein. Der Oberkörper kommt mit. Dann beugen wir wieder das Becken und das ganze geht von vorne los.  Vielleicht braucht es noch eine Korrektur der Füße, wenn ich das Gefühle habe da blockiert was.  Wir können vielleicht mal die Augen schließen um dem nachzuspüren.  Theoretisch könnte ich, wenn ich einen guten Stand habe, immer den Fuß heben auf dem kein Gewicht liegt.  Wenn der Bogenschritt gut klappt könnten wir die Arme dazu nehmen.  Auf Brusthöhe drücken wir das Boot nach vorne, schieben es von uns weg.  Um es wieder zurückzuholen setzen wir zuerst unseren Körper ein, schieben das zuerst Becken nach hinten, der Oberkörper wird lang nach hinten gezogen, also die Arme strecken sich, und wir holen mit unserem ganzem Körpergewicht das Boot wieder zurück. Wenn wir nur die Arme benutzen dann haben wir nicht so viel Kraft.  Wichtig ist, dass wir einen guten Kontakt mit unseren Füßen zur Erde haben.  Das könnten wir auch in einer Partnerübung ausprobieren. Da können wir spüren ob wir gut stehen und die Energie in Verbindung mit unserem Körper, also geerdet und nach oben angebunden am seidenem Faden, richtig einsetzen.  Gerne mal ausprobieren, wenn die Zeit noch ausreicht.?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinführung auf die Hauptübung durch Zerlegung in einzelne Komponenten</li> <li>• Hinweis auf Verletzungsrisiken</li> <li>• Großgruppe</li> <li>• Anleitung durch Kursleitung</li> </ul>
10"	<p><b>Stilles Uben &amp; Abschluss</b>  Zeit für Übung in Stille  Abschluss Dantian versiegeln und Verabschiedung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit für Selbsterfahrung</li> <li>• Großgruppe</li> <li>• Gruppe beobachten, ob alles verstanden wurde</li> </ul>