



Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

10. INTERNATIONALES SYMPOSIUM FÜR QI GONGWISSENSCHAFTEN - SHANGHAI 2007

Harmonie von Körper, Geist und Seele in der Schule durch

WU DONG YANG SHENG GONG

Fünf Bewegungsübungen zum Nähren der Lebenskraft

Ni men hao!

Vor drei Jahren habe ich über mein Projekt "Gesund mit Qi Gong", an dem mittlerweile an die 2000 PensionistInnen teilgenommen haben berichtet. Heute möchte ich Projekte vorstellen, die Gesundheitsvorsorge für die jüngere Generation durch Qi Gong ermöglichen.

In Zeiten, wo der allgemeine Leistungsdruck sowohl in den Schulen und Universitäten als auch in der Arbeitswelt immer stärker wird, erachte ich es als verantwortungsvoller Hauptschullehrer als dringend notwendig, den Kindern und Jugendlichen auch eine Methode zur Gewinnung und Wahrung der inneren Ruhe und Gelassenheit in jeder Lebenslage zu vermitteln. Die Schüler sollten in der Schule nicht nur im Bereich Wissen und Leistung, sondern auch im Bereich Stressbewältigung und eigenverantwortlicher Gesundheitsvorsorge Kenntnisse und Fertigkeiten erlangen. Reizüberflutung, Hyperaktivität, Verhaltensauffälligkeit, Konzentrationsstörungen, ein schwaches Immunsystem, fehlendes Körperbewusstsein, Essstörungen und Bewegungsmangel sowie Computer- und Fernsehsucht, Alkohol-, Nikotin- und Drogenmissbrauch sind bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger zu beobachten. Eltern, Lehrer, Ärzte und Psychologen sind deshalb immer mehr gefordert, diese Probleme, die unter anderem auch durch die verlorengegangene "innere Ruhe" der Menschen entstehen, wieder einigermaßen in Ordnung zu bringen.

Eine sehr gute Methode diesen Fehlentwicklungen entgegen zu wirken ist Qi Gong, da das allgemeine Ziel von Qi Gong die Wiederherstellung bzw. Aufrechterhaltung der "inneren Ruhe" ist. Deshalb habe ich vor drei Jahren Qi Gongübungen speziell für Schüler entwickelt und zusammen mit einer Lehrerkollegin in einer Volksschule ein 5 Monate dauerndes Pilotprojekt mit 18 Kindern im Alter von 10 Jahren durchgeführt. Die Übungen, die jeweils ca. 8 Minuten dauern, wurden täglich vor Unterrichtsbeginn und am Beginn der vierten Unterrichtsstunde praktiziert.

Beobachtungen, Fragebögen und persönliche Erfahrungsberichte brachten folgende, erfreuliche Ergebnisse, von denen ich nun einige Beispiele anführen möchte.

BEOBACHTUNGEN und FRAGEBÖGEN von 18 SchülerInnen:

- Steigerung der Konzentration 100%
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft 83%
- Verbesserung der Lernleistungen 94%
- Schönere Schrift 89%
- Verringerung der Krankheitsanfälligkeit 83%
- Verbessertes Schlafverhalten 89%
- Steigerung des Sehvermögens 94%
- Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper 100%
- Erhöhung des Selbstwertgefühls 100%
- Verbesserung des Sozialverhaltens 94%
- Ich übe gerne Qi Gong haben 100% der Kinder angegeben
- Ich genieße die Ruhe beim Üben 100%
- Ich bin ruhiger geworden 94%
- Ich ärgere mich nicht mehr so schnell wie früher 94%
- Ich bin fröhlicher geworden 100%
- Ich mache die Übungen auch selbständig daheim 89%

3 Beispiele aus den PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGSBERICHTEN der SchülerInnen:

- Qi Gong ist sehr beruhigend. Ich schreibe jetzt viel schöner und mache weniger Fehler. Ich bin auch viel entspannter und schlafe besser. (Katharina)



Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

- Qi Gong finde ich gut, weil es beruhigt und entspannt. Ich kann mich besser konzentrieren. Nach den Augenübungen sehe ich besser. Ich finde es super. (Esther)
- Ich entspanne mich sehr und beginne keinen Streit mehr. Ich zeige die Übungen auch meiner Mutter. (Jonathan)

3 Beispiele aus den ELTERNRÜCKMELDUNGEN:

- Mein Sohn ist von den Übungen begeistert. Es macht ihm viel Spaß und er nimmt die Übungen sehr ernst. Er fühlt sich entspannter und ruhiger nach den Übungen. Ich finde es gut, dass Kinder Techniken lernen um mit Stress besser umgehen zu können und ihn zu bewältigen.
- Als meine Tochter krank war, machte sie die Übungen allein. Sie zeigt sie zu Hause vor und ist dabei sehr stolz. Im Allgemeinen ist sie im letzten Jahr ausgeglichener und selbstbewusster geworden. Ich würde mich freuen, wenn dieses Projekt in den nächsten Jahren weitergeführt wird.
- Ich habe erst durch meinen Sohn Einblick in das Thema "Qi Gong" bekommen. Er ist sehr begeistert und zeigt mir die Übungen auch daheim vor. Dann "muss" ich mir auch täglich zehn Minuten Zeit für die Übungen nehmen um mit ihm zu üben und nachher fühle ich mich wie neugeboren.

Dieses Pilotprojekt wurde 2005 vom Burgenländischen Jugendrotkreuz mit einem Gesundheitspreis ausgezeichnet und wird an dieser Schule weitergeführt. Mehr Information darüber unter: www.dracheundphoenix.at

Dieser Erfolg hat mich ermutigt weitere Projekte auch in anderen Schulen im Burgenland zu starten. Seit zwei Jahren führe ich an der Berufsorientierten Technischen Hauptschule in Stoob mit 30 Kindern der Altersstufe von 11-15 Jahren und an der Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Oberwart mit 20 Jugendlichen der Altersstufe von 16-18 Jahren Qi Gongprojekte durch.

11 Schülerinnen der HÖHEREN BUNDESLEHRANSTALT FÜR WIRTSCHAFTLICHE BERUFE OBERWART sind nun extra aus Österreich nach Shanghai gereist um das von mir entwickelte WU DONG YANG SHENG GONG, natürlich auf einer höheren Stufe wie es die vorhin genannten Volksschul- und Hauptschulkinder praktizieren, heute am Nachmittag vorzuführen.

WU DONG YANG SHENG GONG ist folgendermaßen aufgebaut:

1. **SCHÜTTELN** um die Muskeln, Sehnen, Gelenke und inneren Organe zu lockern, zu entspannen und den Qi und Blutfluss anzuregen
2. **AUSLEITEN** um verbrauchtes Qi in die Erde abzugeben
3. **AUS DEM HERZEN LÄCHELN** um Herz und Geist zu beruhigen und die innere Entspannung zu fördern
4. **ATEM REGULIEREN** um die natürliche Bauchatmung anzuregen und das untere Dan Tian mit Qi zu füllen
5. **ATEM HÖREN** um tiefer in den Qi Gonggeisteszustand einzutreten
6. **DREI BEWEGUNGEN** um die Meridiane zu öffnen, Muskeln und Sehnen geschmeidig, Gelenke und Wirbelsäule beweglicher zu machen und um den freien Qi- und Blutfluss zu ermöglichen
7. **WU WEI** durch das Prinzip der Nichteinwirkung die selbständige Arbeit des Qi nicht zu stören
8. **SELBSTMASSAGE** um den Qifluss in den Meridianen zu begünstigen und um die inneren und äußeren Organe zu stärken

Alle meine Projekte wurden in jahrelanger Zusammenarbeit mit dem Shanghai Qi Gong-Institut und dem Shanghai Qi Gong-Spital entwickelt. Ich möchte mich dafür sehr herzlich bedanken und auch dafür, dass ich "Langnese" aus dem kleinen Land Österreich eingeladen wurde, um über meine Qi Gongprojekte, die in Europa durchgeführt werden zu berichten.

Um durch Qi Gong eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge für Jung und Alt auf breiter Basis zu ermöglichen bedarf es einer Vielzahl gut ausgebildeter Lehrer und von approbierten, evaluierten und kontrollierten Übungssystemen. Deshalb möchte ich ab dem Frühjahr 2008 in Österreich, an der Pädagogischen Hochschule in Baden bei Wien, mit einem ersten Qi Gong-Ausbildungslehrgang für Lehrer beginnen und auch mehrere wissenschaftliche Studien zu den Auswirkungen der von mir entwickelten Übungen durchführen.

Danke für ihre Aufmerksamkeit! XIÄ, XIÄ