Zwölf Verse und siebzehn Bewegungsgeschichten regen die Fantasie der Kinder an. Kinder können die einfachen Verse leicht erlernen. Die angegebenen Bewegungen aus dem Tai-Ji- und Qigong-Bereich wurden oft vereinfacht. Jungen und Mädchen im Vorschulalter haben daher keine Schwierigkeiten, „den goldenen Hahn“ oder den „Bären Pauli“ zu spielen. Auch für Erwachsene ist das Erlernen der erwähnten chinesischen Bewegungskünste bestimmt ein Riesenspaß. Da viele der Übungen sehr fantasievolle Namen haben, fällt es den Kindern und Erwachsenen leicht, sie nachzuahmen oder eigene Bewegungen zu erfinden. Beide Möglichkeiten fördern die Beweglichkeit der Gelenke, lösen Spannungen im Muskelbereich, unterstützen die Koordination der Arme und Beine, sind hilfreich beim Verbessern des Gleichgewichts, beruhigen den Atem und haben eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Durch das häufige Wiederholen der einzelnen Übungen ohne Zwang, denn die Verse und Geschichten sind oft so angelegt, dass einige Bewegungen mehrmals geübt werden müssen, werden diese immer harmonischer. Der Wechsel von Spannung und Anspannung findet bald ohne Einwirkung des Verstandes statt. Diese Harmonie der Bewegungen erleben Kinder und Erwachsene gleichermaßen als angenehm entspannend. Sie fühlen sich wohl.

Textbeispiel „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“

„A. Grundschullehrer/Innen, Übungsleiter/innen und Erzieher/innen

1. Womit beginnen?

1. Lies Dir bitte das Bewegungsgedicht einmal durch. Lies bitte noch nicht die Erklärungen unter den fettgedruckten Zeilen, sondern lass bitte Deiner Fantasie beim Lesen freien Lauf.
Sicher erkennst Du, dass es recht kindgemäß geschrieben ist. Die einzelnen Vierzeiler wirst Du bestimmt beim zweiten oder dritten Mal durchlesen schon auswendig können. Sicher hast Du Deine Vorstellung, wie Du einen Hahn, die Sonne oder einen Baum mit Deinen Händen, ja mit Deinem Körper darstellen kannst. Glaube mir, die Kinder können das auch und bestimmt viel natürlicher, runder, harmonischer, „taijigemäßer“ als wir Erwachsene es anfangs ihnen vormachen würden. Also lass doch das **Vormachen,** wenn Du später mit den Kindern gemeinsam spielst, anfangs weg.

Der nächste Schritt.....

Der goldene Hahn steht auf einem Bein.
Er begrüßt die Sonne und fängt an zu schrei′n:
Kickerikiii, heraus ihr Hühner werdet wach,
es beginnt für uns alle ein herrlicher Tag.**“**

Der goldene Hahn steht auf einem Bein
Ein Handbuch für Erwachsene
Renate Sauer

ISBN: -3-8334-0641-0
Veröffentlichungsdatum: 2004
Verlag: Books on Demand
Einband: Taschenbuch

Preis: EUR 7,80 (inkl. MwSt.)