



# Fernöstliche Mittel gegen Stress

## Grundschul- und Kindergartenkinder lernten Zhineng Zhigong

**Balje (jt).** Was „Zhineng Zhigong“ ist und was mit „Chi“ alles gemacht werden kann – das lernen jetzt kleine Anfänger im Kindergarten Balje. Die drei Zhigong-Betreuerinnen sind beeindruckt.

Es herrscht Stille im Turnraum des Kindergartens Balje. Keiner der vier- bis sechsjährigen Teilnehmer traut sich, ein Wort zu sagen. Sie machen die Zhigong-Übungen, die ihnen gerade gezeigt wurden.

„Haben wir jetzt jeden Montag Chi?“, fragt ein Kinder. Die Leiterin des Zhineng-Zhigong-Institutes, Anne Hering, Autorin Sara Buschelte und Komponistin Maria Heither sind begeistert: „Die Erfahrung, mit so jungen Kindern Zhigong zu machen, war unglaub-

lich, einige haben sich sogar richtig herzlich bei uns bedankt“, so Anne Hering.

Zhigong ist die körperliche Arbeit mit Energie, die fernöstlich „Chi“ genannt wird. „Wir verbinden unseren Körper mit Energie von Himmel und Erde. Dadurch wird der Energiefluss in unserem Körper aktiviert, und wir kommen zur Ruhe“, erklärt Zhigong-Lehrerin Hering. Mit bestimmten Bewegungen soll die Energie in den Körper fließen. Leute, die damit bereits Erfahrungen gemacht haben wüssten, dass „der Körper während der Übungen kribbelt“.

Das Projekt war nicht nur das erste, das die drei Betreuerinnen mit Grund- und Kindergartenkindern gemacht haben, sie haben je-

doch zum ersten Mal zusammengearbeitet.

So erklären sie den Kindern, wie Kopf- und Rückenschmerzen beseitigt werden können und die Konzentration gefördert werden kann. „Ihr müsst Euren ganzen Körper abklopfen, damit die Energie wieder fließen kann“, bringen sie den Kleinen bei. „In China machen die Leute jeden Tag Zhigong, um Kraft und Energie für den Tag zu sammeln.“

### Informationen

Weitere Infos zum Zhigong-Institut und Kursangebote zum Thema „Kraft und Ruhe aus Fernost“ unter ☎ 02 31/ 95 25 69 52 oder [M@il: info@zhigong.de](mailto:info@zhigong.de)

Die vier- bis sechsjährigen Kinder erlernten die energiefließenden Übungen des Zhineng Zhigong im Kindergarten Balje. Foto: Tilz