

ENTSPANNUNG IM KLASSENRAUM
DURCH YOGAÜBUNGEN

STRONGER CHILDREN

LESS VIOLENCE 2



STRONGER CHILDREN – LESS VIOLENCE 2
2014-1-DE-02-KA200-001497

Thüringer Volkshochschulverband e.V., Deutschland

PELICAN, Tschechische Republik

The Mosaic Art And Sound Ltd., Vereinigtes Königreich

Społeczna Akademia Nauk, Polen

Mhtconsult, Dänemark

Associació Baobab, Spanien

www.strongerchildren.eu

Dieses Projekt wurde gefördert durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Kommission. Die Veröffentlichung spiegelt nur die Meinungen des Verfassers wider, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

ENTSPANNUNG IM KLASSENRAUM

Warum nicht mit Yogaübungen experimentieren?

Heutzutage werden in vielen Vor- und Grundschulen in ganz Europa Yogaübungen angewandt, die sich als wirksam erweisen um:

- 1) zu entspannen
- 2) emotionale Ausgeglichenheit und Ausdrucksfreiheit zu fördern
- 3) ein Bewusstsein für die eigene Atmung und den Körper zu entwickeln
- 4) Sozialisation zu steigern
- 5) Ängstlichkeit, Stress und Aggressivität zu verringern
- 6) Mobbing zu reduzieren
- 7) rationale und emotionale Intelligenz zu fördern und
- 8) Lernfähigkeit zu verbessern.

In der Stronger Children Übungssammlung möchten wir Ihnen einige einfache Entspannungsübungen für Vorschulkinder und verschiedene einfache Schritte der Meditation für Grundschulkinder vorschlagen. Pädagogische Fachkräfte können auf sichere Weise mit diesen Übungen experimentieren und können die Anwendung auch durch bestimmte Literatur und/oder Yogalehrer/innen, die auf Yoga für Kinder spezialisiert sind, vertiefen.

Entspannung für Vorschulkinder mittels Yogaübungen

Einführung

Die Kinder und die pädagogische Fachkraft sitzen im Kreis auf dem Boden; idealerweise sitzen alle auf Kissen. Die pädagogische Fachkraft spielt vor, einen imaginären Korb zwischen den Armen und den Beinen zu halten. Sie tut so, als nehme sie verschiedene imaginäre Tiere aus dem Korb und bewegt die Hände und Arme entsprechend.

Durchgeführt werden die Übungen wie folgt:

1. In dem Korb sind... zwei Schlangen

Die pädagogische Fachkraft erklärt, dass zwei Schlangen in dem Korb schlafen. Eine der zwei Schlangen wacht auf und steigt hoch und hoch... und hoch. Wenn die pädagogische Fachkraft „hoch“ sagt, bewegt sie ihren rechten Arm mit einer sanften, wellenförmig Bewegung nach oben. Die Finger sind zusammengeschlossen und formen den Kopf der Schlange während der Arm immer weiter ausgestreckt wird bis er den höchsten Punkt erreicht. Nun sagt die pädagogische Fachkraft: „Und die Schlange kommt runter... runter... und kommt zum Korb zurück“, während der Arm wellenförmig nach unten bewegt wird bis er auf dem rechten Bein aufliegt.

Die pädagogische Fachkraft wiederholt den ganzen Prozess mit dem linken Arm wenn die andere Schlange aufwacht.

Je langsamer die Bewegung ist, desto besser konzentrieren sich die Kinder auf ihren Arm und die Bewegung indem sie sie nachahmen.

2. Aus dem Korb... fliegt ein Schmetterling heraus

Die pädagogische Fachkraft sagt: „Im Korb wacht ein Schmetterling auf...“. Mit langsamen Bewegungen werden die Hände hinter den Nacken gelegt, wodurch die Arme Dreiecke bilden. Mit geradem Rücken sagt die pädagogische Fachkraft: „Der Schmetterling fliegt... fliegt... fliegt“ und bewegt viermal rhythmisch die Ellbogen, um den Flügelschlag eines Schmetterlings zu simulieren. Jedes Mal, wenn die pädagogische Fachkraft „fliegt“ sagt, gibt es einen Flügelschlag. Nach dieser Bewegung sagt sie: „und jetzt schläft er“ und bewegt den Oberkörper zur rechten Seite. Sie bringt die Ellbogen nah aneinander und bleibt einige Sekunden in dieser Position. Dann, während dem Öffnen und Schließen der Ellbogen, wiederholt sie den Spruch: „Der Schmetterling fliegt... fliegt...“, richtet den Oberkörper wieder auf und legt die Hände hinter den Nacken.

- Der Flügelschlag wird nun auf der linken Seite viermal wiederholt.
- Um die Übung zu beenden sagt die pädagogische Fachkraft: „...und er fliegt zurück in den Korb“, während sie den anfänglichen Korb nochmals darstellt.

3. Aus dem Korb... springt eine Grille

Die pädagogische Fachkraft sagt, dass eine Grille aus dem Korb kommt und legt ihre Finger auf den Kopf, um die Fühler der Grille darzustellen. Sie sagt „zirp“ und beugt ihren Oberkörper nach vorne. Dann sagt sie nochmals „zirp“ und streckt den Rücken wieder gerade.

- Dies wird viermal wiederholt.

4. Aus dem Korb... kommt eine Schildkröte heraus

Die pädagogische Fachkraft führt die Sohlen der Füße zusammen, sodass die Beine eine Raute formen. Sie nimmt die Füße mit den Händen und versucht den Kopf an die Fersen zu bringen indem sie den Oberkörper langsam nach vorne beugt. Sie sagt: „Die Schildkröte schläft“ und bewegt den Kopf so nah an die Füße wie möglich. Wenn sie dann „die Schildkröte wacht auf“ sagt, kommt sie langsam in die Anfangsposition zurück.

- Dies wird viermal wiederholt.

5. Aus dem Korb... kommen viele Löwen heraus

Diese Übung beendet die Stunde. Die Kinder sitzen in einem Kreis mit gekreuzten Beinen. Die pädagogische Fachkraft sagt: „Aus dem Korb... kommen viele Löwen heraus“. Die Kinder und die pädagogische Fachkraft das laute Gebrüll eines Löwen aus und stellen die Pfoten und Krallen des Löwen mit ihren Armen und Beinen dar.

Entspannung für Grundschul Kinder mittels Yogaübungen

Die ideale Position zum Durchführen der Übungen ist sitzend mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen, was für die Kinder allerdings ungemütlich sein kann und in einem Klassenraum für Grundschul Kinder schwierig zu organisieren ist. Eine einfachere und praktischere Position ist sitzend auf einem Stuhl. Am besten formen die Knie zwischen Oberschenkel und Wade einen rechten Winkel. Die Füße berühren den Boden, die Wirbelsäule ist gerade, die Schultern sind entspannt und der Kopf ist mit dem Kinn leicht angezogen. Die Hände liegen auf den Beinen mit den Handflächen nach oben und die Augen bleiben geschlossen oder abgesehen (halb geschlossen). Diese Position ermöglicht, entspannt aber anwesend zu sein.

1. Konzentration auf die Atmung:

Der erste Schritt ist, die Kinder zu bitten auf ihre Atmung zu achten, indem sie ihr Einatmen und Ausatmen wahrnehmen. Diese Wahrnehmung beruhigt. Die pädagogische Fachkraft erklärt, dass Gedanken auftreten und uns ablenken können und wir nur langsam warten und die Gedanken weggehen lassen müssen, um dann wieder auf unsere Atmung achten zu können.

2. Bildliche Visualisierung:

Die Visualisierungsmethode ist passend für Kinder, da sie von Natur aus fantasievoll sind. Mit Visualisierung bringen wir unseren Verstand dazu, bestimmte Bilder zu erzeugen und Gedanken zu kontrollieren.

Nach der Konzentration auf die Atmung begleitet die pädagogische Fachkraft die Kinder mit behutsamer Stimme zu ihrer Visualisierung. Zum Beispiel kann sie vorschlagen, dass die Kinder Blumen sind. Sie kann sagen: „Stellt euch jetzt vor, dass ihr Blumen seid... es ist früh am morgen... die Sonne geht gerade auf... ihr seid Blumen... und wartet still darauf, dass die Sonne erscheint... kleine Tautropfen befeuchten eure Blütenblätter... die Sonne geht auf und eure Blütenblätter öffnen sich... langsam beginnt ihr zu blühen... ihr öffnet euch der Sonne“.

Die pädagogische Fachkraft bringt die Aufmerksamkeit der Kinder zurück auf die Atmung: „Atmet natürlich. Atmet tief ein... spürt euren Körper und atmet... haltet eure Augen für eine weitere Minute geschlossen und wenn ihr bereit seid, öffnet eure Augen... ihr seid nun zurück in diesem Raum.“

Alternativ können Sie die Kinder auch dazu einladen einen Ort in ihnen zu betreten, an dem Frieden und Sicherheit existiert, oder irgendeinen außenliegenden Ort, an dem sie sich ruhig fühlen: „Ihr seid an einem sicheren Ort... in einem Garten, oder in einem Raum... es ist ein Ort voller Frieden und Stille... ihr seid ruhig...“

Um jüngeren Kindern verständlich zu machen, was sie tun werden, können pädagogische Fachkräfte Meditation als Übung für Kreativität und Vorstellung einführen. Man kann ihnen auch die Vorteile erläutern: die Übungen lösen Ängste und helfen, selbstbewusster zu werden und Gelassenheit zu gewinnen. Wörter und Konzepte, die für die Erläuterung genutzt werden, können entsprechend des Alters der Kinder angepasst werden.

Pädagogische Fachkräfte können die Kinder fragen, welche Erfahrungen sie mit der Übung gemacht haben, aber nur wenn sie möchten. Wenn sie in ihrem Feedback mit ihrer Vorstellungskraft übertreiben, können Sie sie mit Behutsamkeit einschränken und bedenken Sie, diejenigen nicht zu rügen, die Sie nicht mit einbeziehen können. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und Meditation sollte eine offene und erfreuliche Erfahrung sein.



Erasmus+

**STRONGER
CHILDREN 2**

