

YOGA-Übungen in KLEINES VOLK 2011/12

Anleitung für Lehrer/innen



In jeder Ausgabe von KLEINES VOLK finden Sie und Ihre Schüler/innen auf Seite 2 eine YOGA-Übung des Monats. Dabei geht es vor allem um das Kennenlernen und Erlernen von Entspannungstechniken. Damit das gelingt, können Sie folgende Anleitungen verwenden.

Atemübung

Bei der Atemübung geht es darum, den eigenen Atem im Körper wahrzunehmen – ohne ihn zu verändern. Im nächsten Schritt können Sie mit den Kindern versuchen, die Atmung – für ein paar Atemzüge – bewusst in den Bauch zu lenken. Die Atemübung beruhigt, entspannt und hilft, wieder eine natürliche Atmung herzustellen (sollte mal wieder die Luft ausgehen ...).

Morgengruß von Kopf bis Fuß

Gerade und aufrecht hinstellen. Bei der Einatmung die Arme heben, bei der Ausatmung mit geradem Rücken nach vorne beugen. Um den Rücken zu schonen, können die Knie dabei auch leicht gebeugt werden. Ein paar Atemzüge hängen lassen und dann langsam – Wirbel für Wirbel – aufrichten. Diese Yogaübung wirkt langem Sitzen entgegen, sie kann belebend wirken, dehnt die Sehnen in den Beinen und kann den Geist wacher machen. Außerdem fördert sie die Flexibilität und stärkt den Rücken. In jeder Hinsicht ist sie vorbeugend.

Traumbaum

Gerade hinstellen und tief ein- und ausatmen. Arme seitlich ausstrecken. Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linken Fuß anheben, Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Den linken Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels oder an die Wade legen. Arme leicht angewinkelt hoch strecken, Handflächen aneinander, Bauch anspannen. Dann Beinwechsel. Diese Yogaübung gehört zu den einfachen Gleichgewichtsübungen. Sie kann die körperliche und geistige Festigkeit stärken, die Konzentration und Zielstrebigkeit fördern und stabilisierend wirken.

Ein Augenblick, ein Augenglück

Die Augen haben viel zu tun und dürfen zwischendurch ein bisschen spielen! Den Kopf ganz gerade halten und zuerst mit den Augen 4-mal nach rechts und dann 4-mal nach links schauen. Dann 4-mal hinauf und 4-mal hinunter, 4-mal schräg nach rechts oben, 4-mal schräg nach links unten schauen, 4-mal schräg nach links oben und 4-mal schräg nach rechts unten schauen. Danach noch die Augen in eine Richtung und dann in die andere Richtung kreisen. Zum Schluss die Hände fest aneinander reiben und die warmen Handflächen wie kleine Hügel über die Augen legen! Diese Yoga-Übung kann Entspannung für die Augen bringen, die Sehkraft verbessern und vorbeugend bei Migräne wirken.

Löwenrachen, Löwenlachen

Aufrecht hinsetzen, königlich, wie ein Löwe, die Hände liegen auf den Knien. Bis drei zählen, die Zunge rausstrecken, die Finger spreizen, die Augen aufreißen und gleichzeitig mit weit geöffnetem Mund tief und fest ausatmen oder – wenn gewünscht – brüllen. Diese Übung kann auf allen Vieren oder im Sitzen durchgeführt werden. Sie kann Spannungen lösen, das Zwerchfell trainieren, die Stimme verbessern und Mut machen. Kinder lieben diese Übung – meist folgt nach dem Löwenrachen ein lautes Lachen!

Große Sonnenatmung

Die Sonne ist immer da. Auch wenn es regnet, auch wenn es Wolken gibt, auch wenn es Nacht ist ... Sonnenlicht hat eine wunderbare Kraft! Diese Kraft kann jederzeit getankt werden, und dieser Kraft kann jederzeit gedankt werden. Die Sonnenatmung kann sitzend oder stehend ausgeführt werden. Augen schließen und in der Vorstellung warmes Sonnenlicht am Körper spüren und einatmen. Dabei einen großen Kreis mit den Armen machen, tief ausatmen, die Hände vor der Brust falten und dies ein paar Mal wiederholen. Diese Yoga-Übung kann in der Früh gemacht werden, um ganz viel Energie für den Tag zu tanken. Zwischendurch tut sie allerdings auch sehr gut – vor allem zur Entspannung und Zentrierung.

Ohrenzupfen

Die Ohren sind in der Schule ständig beschäftigt. Daher wird ihnen bei der Ohrenmassage ein bisschen Aufmerksamkeit geschenkt. Die Ohren werden mit Daumen und Zeigefinger von oben nach unten massiert und zum Abschluss werden die Ohrläppchen noch ein bisschen nach unten gezogen. Dadurch werden die Ohren durchblutet und danach fühlt sich jeder gleich ein bisschen wacher. Anschließend können auch Spiele zum Thema Zuhören gespielt werden wie zB Stille Post etc.

Held und Heldin

Mit weit geöffneten Beinen aufrecht hinstellen. Dann den rechten Fuß 90 Grad nach außen drehen, der linke bleibt oder kann etwa 45 Grad nach innen gedreht werden. Ausatmen und das rechte Knie beugen, sodass es genau über dem Fußgelenk ist. Das linke Bein gestreckt lassen, den Fuß – vor allem die Außenkante – fest in den Boden drücken. Wichtig ist auch, dass das Becken aufrecht und stabil bleibt (kein Hohlkreuz). Beim Einatmen die Arme seitlich ausbreiten, die Schultern entspannt nach unten senken und über den rechten Zeigefinger schauen. Wie ein Held oder eine Heldin, der/die sein/ihr Ziel vor Augen hat. Ein paar Atemzüge in der Position verweilen und dann wieder Seite wechseln. Diese Yoga-Übung kann das Selbstbewusstsein stärken und Mut und Kraft geben. Jeder/Jede kann sich dabei auch vornehmen, was er/sie gerne erreichen möchte und sich darauf konzentrieren – zB eine gute Note, Freude für den Tag, Spaß mit den Freunden etc.

Ha-Atmung

Breitbeinig hinstellen und dabei in die Knie gehen. Wichtig ist, dass das Becken dabei aufrecht bleibt (kein Hohlkreuz). Die Arme hängen locker mit verschränkten Händen vor dem Körper. Nun mit der Einatmung die Arme über den Kopf heben und während des Ausatmens schwungvoll nach unten bringen und dabei ein lautes „Ha!“ rufen. Mehrmals wiederholen. Nach dem letzten Ausatmen werden Arme und Kopf noch ein bisschen hängen gelassen und dann der ganze Körper Wirbel für Wirbel aufgerichtet. Diese Yoga-Übung kann das Selbstbewusstsein stärken und aufgestaute Spannungen lösen. Das, was gerade stört, kann einfach ausgeatmet werden zB Müdigkeit, Aufregung, Stress etc.

Flugzeug

Aufrecht hinstellen, einatmen, Arme ausbreiten und ein Bein nach hinten strecken. Mit dem Ausatmen den Oberkörper parallel zum Boden nach vorne beugen. Wer das Gleichgewicht gut halten kann, streckt die Arme nach vor. Danach das Bein hinstellen, kurz durchatmen und Bein wechseln. Diese Yoga-Übung kann die Konzentration und die Balance fördern und stärkt die Rückenmuskulatur. In diese Übung kann, wenn gewünscht, auch eine kleine Gedankenreise eingebaut werden. Die Kinder sollen sich ihren Flug vorstellen ...