

Zentrale Übung aus neurowissenschaftlicher Perspektive

Warum Kinder was, wann wie lernen –

Irinell Ruf 2009

***aoueim* KONKRET**

Der Raum wird vorbereitet, ein Tuch und eine Kugel liegen in der Mitte, frische Luft

Leise Musik läuft ... liebevoll Kinder begrüßen:

Und nun machen wir den wunderschönsten Kreis der Welt

lassen uns wieder los

Schließen die Füße zusammen

atmen durch den Mund auf ein ph aus

Ich (die Anleiterin) atme laut hörbar aus, falle in mich zusammen und „sehe leer aus“, mein Kopf ist auf die Brust geneigt. Das Bild, das ich gebe, sehen und hören und verstehen die Kinder und damit lernen sie wie sich ausatmen anfühlt und atmen wirklich aus, was die Grundlage für bewusstes „einatmen“ ist. Ich (die Anleiterin) spreche nicht ... ich tue es !!!

und atmen durch die Nase ein

Ich zeige mit dem Finger auf meine Nasenspitze, atme sicht- und hörbar aus. Die Kinder spiegeln mich und legen in sich den Grundstein bewusster Atmung.

öffnen unsere Füße mit jeder Ausatmung

nun klopfen wir leicht unsere Brust 3x

nun beginnt *aoueim*

Ich stehe schulterbreit, locker in den Knien und spreche mit schöner deutlicher klarer Stimme

Ich begrüße diesen wunderschönen Tag chorisich mehrmals wiederholen

atme auf ein „aaaaaa“ aus.

Die Kinder sprechen, das gibt ihnen Sicherheit, mehrmals den Satz nach ... Weiche Knie, öffne deine Arme, deinen Mund und atme auf ein „aaaaaa“ aus. Ich begrüße mit meinen Armen und meinem aaaaaa diesen wunderschönen Tag.

So wird der Hyperventilation vorgebeugt. Einige Kinder atmen immer wieder schnell hintereinander kurz ein und stoßen kurze „aaa“s aus. Das sollte unbedingt korrigiert werden, da diese Übung sonst den gegenteiligen Effekt hat. Sie werden noch unruhiger. Meistens machen unruhige und unsichere Kinder die Übung kurz, schnell und stoßweise. Wenn am Ende alle Laute in einem Atemzug getönt werden, spüren und erfahren die Kinder, was ein Atemzug ist, so erschließt sich ihnen durch das Tun der Sinn, ohne Diskussion. Die Übung muss am Anfang intensiv geprobt und regelmäßig durchgeführt werden. Achte auf Präzision, Das ist am Anfang schwer, doch die Kinder fühlen sich dadurch ernst genommen. So haben die Kinder die Chance ihre eigene Veränderbarkeit zu erleben.

atme durch die Nase ein

Ich umarme die ganze Welt

atme auf ein „ooooo“ aus.

Umfasse mit deinen Armen einen großen Ball, so groß wie ein Gymnastikball, achte auf weiche Knie und achte auf deine Schultern, auch die Kinder neigen dazu sie hochzuziehen.

und atme durch die Nase ein

Ich schicke meine Kraft in die Erde

atme auf ein „uuuuu“ aus.

Klappe zusammen wie ein Taschenmesser, lass den Kopf hängen.

Guck deinen Bauchnabel an. Atme auf ein „uuuuu“ aus. Seht es euch mal bei mir an, wie ich es mache. Ich zeige die verschiedenen Fehlerquellen mit dem Körper, über diese Bilder verstehen die Kinder, was gemeint ist: Es kommt darauf an, den Kopf locker zu lassen, langsam hochzukommen, der Kopf geht nicht voran, harte Beine werden durchlässig, verkrampfte Arme hängen locker.

Alle machen es und ich „löse die Köpfe“. Das ist für viele schwierig und erst nach häufigen Wiederholungen möglich.

Komme langsam Wirbel für Wirbel wieder hoch. Erst am Schluss der Kopf

Atme durch die Nase ein

Ich schicke dir meine Liebe

atme auf ein „eeeeeee“ aus.

Sieh dein Gegenüber an Seht es euch mal bei mir an, wie ich es mache

Ich mache die verschiedenen Haltungen vor: Hohlkreuz, vorn über gebeugt, wie Wackelpudding stehen, sich von der Kugel und damit von dem Gegenüber wegdrehen, dem Gegenüber nicht in die Augen schauen. Daraufhin korrigieren sich die Kinder selbst.

Atme durch die Nase ein

Ich schicke meine Kraft in den Himmel

atme auf ein „iiiiiiii“ aus.

Strecke dich in den Himmel, schaue weiterhin geradeaus

Atme durch die Nase ein

Ich hole mir die Kraft aus dem Himmel zu mir zurück

Atme auf ein „mmmm“ aus.

Lege deine Hände leicht wie ein Feder auf deinen Kopf

Und jetzt noch einmal mit lächeln. Mindestens dreimal wiederholen!!!

Wenn die Übung sitzt, werden alle Gesten und Laute auf einen Atemzug hinter einander weg im Fluss gesungen.“