

die „A O U E I M - Übung“

Irinell Ruf „Warum Kinder was, wann wie lernen“ Manuskript 2007

- **„Atme aus“**

Ich (die Anleiterin) atme laut hörbar aus, falle in mich zusammen und „sehe leer aus“.

Über das Bild, das ich gebe, verstehen die Kinder wie sich ausatmen anfühlt und atmen wirklich aus, was die Grundlage für bewusstes „einatmen“ ist.

- **„Atme durch die Nase ein.“**

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

- **„Weiche Knie, öffne deine Arme, deinen Mund und atme auf ein „aaaaa“ aus. Ich begrüße mit meinen Armen und meinem aaaaa diesen wunderschönen Tag.“**

- **„Atme durch die Nase ein.“**

So wird der Hyperventilation vorgebeugt. Einige Kinder atmen immer wieder schnell hintereinander kurz ein und stoßen kurze „aa“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.

- **„Umfasse mit deinen Armen einen großen Ball, so groß wie ein Gymnastikball, achte auf weiche Knie und atme auf ein „oooo“ aus.**

Ich umarme die ganze Welt.“

- **„Atme durch die Nase ein.“**
- **„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 schicke meine Kraft in die Erde.“***

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.

- **„Atme durch die Nase ein.“**
- **„Komme langsam Wirbel für Wirbel wieder hoch. Erst am Schluss der Kopf.“**
- **Sieh dein Gegenüber an und atme auf ein „eeeeeee“ aus.**
- **Seht es euch mal bei mir an, wie ich es mache.**

„Ich schicke dir meine Liebe.“

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.“**
- **„Strecke dich in den Himmel, schaue weiterhin geradeaus. Atme auf ein „iiiiiiii“ aus.**

„Ich schicke meine Kraft in den Himmel.“

- **„Atme durch die Nase ein.“**
- **„Lege deine Hände leicht wie ein Feder auf deinen Kopf. „Atme auf ein „mmm“ aus.**

„Ich hole mir die Kraft aus dem Himmel zu mir zurück.“

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.“