



SCHOOL-SCOUT.DE

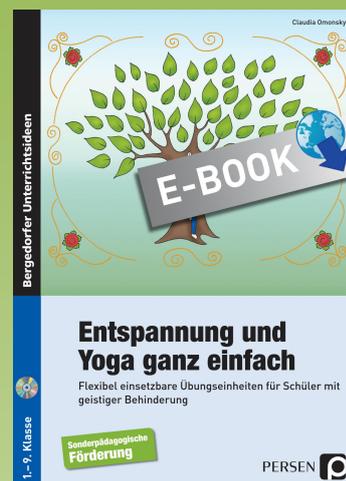
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannung und Yoga ganz einfach

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Vorwort 4

Einführung 5

Aufbau des Buches 7

Eine Schulwoche voller Entspannung – Übersichtstabelle 9

Übungseinheiten

MONTAG – Unruhe abbauen 10

DIENSTAG – Müdigkeit abstreifen 27

MITTWOCH – Gleichgewicht herstellen 44

DONNERSTAG – Kraft aufbauen 60

FREITAG – Sich entspannen und kreativ werden 76



Übersicht Zusatzmaterial

- Bildkarten zu allen Yogaübungen
- Bildkarten Bewegungslied
- Bildkarten Abklopfmassage
- Bildkarten Augenübungen
- Bildkarten Regeln



Namaste!

Namaste, die Geste der aneinandergelegten Hände mit einer leichten Verbeugung ist eine respektvolle hinduistische Begrüßung und wohl die wichtigste Yogageste überhaupt. Sie ist eng verbunden mit allen Vorstellungen von Yoga, die bei dem Thema vor unserem inneren Auge auftauchen.

Wörtlich bedeutet Namaste so viel wie „*Ich verbeuge mich vor dir*“. Eine poetische Übersetzung lautet „*Möge das Gute in mir das Gute in dir ehren*“ oder auch „*Mein Geist verbeugt sich vor deinem Geist*“. Indem man „Namaste“ ausspricht, ehrt man das innere Licht in allen lebenden Wesen. Namaste drückt aus, dass wir alle miteinander verbunden sind.

In Verbundenheit möchte ich großen Dank sagen an diejenigen, die bei der Umsetzung dieses Projekts mitgeholfen haben.

Besonderer Dank geht an die beteiligten Schüler der Bischof-Wittmann-Schule Regensburg, namentlich Johannes und Timo, sowie an mein Patenkind Miriam und ihre Schwester Klara für die schönen Fotos!

Und schließlich möchte ich meine Dankbarkeit für die Lehrerinnen und Lehrer ausdrücken, die mich Yoga gelehrt haben und immer weiter lehren. Das ist ein großes Glück für mich.

Es würde mich freuen, wenn ich von diesem Glück ein kleines Stück weitergeben kann, und ich wünsche mir, dass dieses Buch dazu beiträgt.

Claudia Omonsky



Entspannung und Yoga sind in aller Munde und haben sich zu einem regelrechtem Lifestyle entwickelt. Aber helfen sie wirklich bei Stress und Überforderung? Gilt das auch für Kinder? Und dann auch noch in der Schule?

Ja! Nicht nur die wissenschaftlichen Untersuchungen zu Yoga und Entspannung für Erwachsene, sondern auch solche für Kinder sind überzeugend. Als Erfahrungswissen von zahlreichen Praktizierenden schon lange anerkannt, liefert die medizinische Wissenschaft jetzt auch Ergebnisse, welche die positiven Wirkungen bestätigen.

So hat beispielsweise Dr. Meera Balasubramaniam von der Duke University North Carolina die positiven Effekte von Yoga bei ADHS überprüft. Sie kann in ihrer Übersichtsarbeit nachweisen, dass Yoga gegenüber anderen Therapieformen auf der Grundlage der ICD-10 sehr gute Effekte erreichen kann (BALASUBRAMANIAM, MEERA; TELLES, SHIRLEY; DORAISWAMY, P. MURALI (2012): Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. In: Front Psychiatry 3, S. 117).

Durch einen kindgerechten Ansatz können Yoga- und Entspannungsübungen in der Schule spielerisch zum Sich-Spüren führen. Techniken zur Entspannung und zum richtigen Atmen werden erlernt. Kinder lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung über die Gegensätze von Bewegung und Ruhe kennen. Auf diese Weise können viele negative Einflüsse aus Schule und Alltag wie Reizüberflutung, Leistungsüberforderung, Bewegungsmangel und dadurch verursachte Anspannungen und Stress ausgeglichen werden.

Das gilt auch oder sogar besonders für Schüler mit einem sonderpädagogischen Förderbedarf. Zu den üblichen Anforderungen müssen sie oft zusätzlich die Wirkungen, Auswirkungen und Probleme ihrer Behinderung verarbeiten. Sie werden tagtäglich damit konfrontiert, sich mit Nichtbehinderten vergleichen und sich an den Normleistungen messen lassen zu müssen.

Elemente aus Yoga und Entspannung bieten einen wunderbaren Gegenpol zum anstrengenden Alltag. Die Körperübungen helfen zur Stärkung der kindlichen Motorik sowie dem Abbau physischer Unruhe. Einfache Atemübungen fördern die Konzentration und machen den Wechsel von Ein- und Ausatmung bewusst und schließlich kann durch Stilleübungen die entspannende Wirkung auf Seele und Geist einsetzen. Ohne sich mit anderen vergleichen zu müssen, lernen Kinder, ihrem Körper mehr zuzutrauen, sich selbst zu vertrauen und kreativ zu werden.

Die traditionelle Bildsprache des Yoga ist dabei sehr hilfreich. Schüler mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung haben oft Schwierigkeiten, verbale Anweisungen zu verstehen und umzusetzen. Daher eignen sich die Yogaübungen mit ihren bildhaften Namen besonders gut, um aus der Vorstellungskraft heraus umgesetzt werden zu können. Auch die Vermittlungsmethode von Vormachen-Nachmachen/Lernen am Modell stellt eine Entlastung dar, da es eine leicht nachvollziehbare Lernform ist, bei der jeder Schüler ganz mit sich selbst üben kann, so gut er es eben kann. Die besondere Verbindung zur Lehrkraft entsteht aus den individuellen, oft physischen Hilfestellungen, die sich überaus positiv auf den gesamten Lehrer-Schüler-Bezug auswirken können. Die entspannten Momente dabei sind für beide – Lehrer wie Schüler – angenehm und wirken verbindend.

Die hier vorgestellten Yoga- und Entspannungsübungen sind bewusst sehr einfach und daher in der Regel auch für Laien ohne eine Yogalehrer-Ausbildung nachvollziehbar. Für komplexere Übungen und anatomisch richtiges Üben sollten Sie selbst mindestens einen Yogakurs besucht oder besser noch eine entsprechende Fortbildung belegt haben. **Seien Sie sich immer voll darüber im Klaren, dass körperliche Übungen das Potenzial für Verletzungen in sich bergen.** Respektieren Sie die natürlichen Grenzen der Schüler, es geht nicht um Leistung.



Sie werden in diesem Buch wenig über die Tradition, Hintergründe und Entwicklungen von Yoga erfahren. Dazu gibt es an anderer Stelle wesentlich besser fundierte Ausführungen. Im Internet können Sie sich umfassend informieren. Dort finden Sie viele umfangreiche Webseiten zum Thema Yoga – bestimmt auch mit Studios in Ihrer Nähe!

Ich möchte in diesem Buch darstellen, wie gut Yogaelemente und Entspannungsübungen in der Schule einfließen können, und zwar angepasst an den natürlichen Rhythmus einer Schulwoche. Dies gilt ganz sicher und wurde von mir entsprechend erprobt für

die Förderschule. Das Prinzip kann aber ebenso leicht auf andere Schularten übertragen werden. Insofern sind die Ausführungen in diesem Buch im besten Sinne für die Inklusion geeignet. Sie gelten für Kinder mit und ohne sonderpädagogischen Förderbedarf gleichermaßen.

Ich durfte in unterschiedlichsten beruflichen und privaten Situationen die positiven Wirkungen von Yoga und Entspannungselementen selbst und mit anderen erfahren. Meine Arbeit erfährt dadurch eine große Bereicherung und ich freue mich, diese hier weitergeben zu können.



Der Aufbau des Buches orientiert sich am Aufbau und typischen Verlauf einer Schulwoche. Jedem Wochentag von Montag bis Freitag habe ich ein Tagesmotto zugeordnet und dazu passende Übungsreihen zusammengestellt. Diese sind als Vorschlag zu verstehen und können selbstverständlich in ihrer Reihenfolge verändert werden, je nach Bedarf.

Montag ist der Tag nach dem Wochenende. Manche Schüler kommen aus einer belastenden familiären Situation oder haben sehr viel Langeweile erlebt. Sie erzählen im Morgenkreis hauptsächlich von Fernsehsendungen oder Familienstreit. Manche können sich nicht erinnern, was sie am Wochenende erlebt haben. Andere Schüler haben möglicherweise auch Angst vor der Schule und ihren Herausforderungen und möchten gar nicht erst wiederkommen. Wieder andere haben bereits eine aufregende und anstrengende Busfahrt (z.B. zurück ins Internat) hinter sich und sind daher angespannt. Schließlich haben viele unserer Schüler auch körperliche Behinderungen, die mit Anfallsgeschehen oder chronischen Schmerzen verbunden sind. Es gibt sicher noch unzählige weitere Gründe dafür, dass Schüler besonders an einem Montag bereits mit hoher Unruhe und Anspannung in die Schule kommen.

Daher lautet das Motto für den Montag:
Unruhe abbauen.

Die ausgewählten Übungen haben anspannungslösenden und regenerativen Charakter, sind leicht und anstrengungslos auszuführen und sollen allen Schülern vor allem Spaß machen. Lachen ist ein sehr gutes Mittel gegen Anspannung!

Am **Dienstag, Mittwoch und Donnerstag** wird von den Schülern in besonderer Weise voller Einsatz verlangt. Die schulischen Anforderungen können sehr hoch sein – sei es in physischer, psychischer, emotionaler oder kognitiver Hinsicht. Für Schüler mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung gilt es, eine klare, überschaubare und nachvollziehbare Wochenstruktur zu schaffen. Sie sind durch die spezielle Struktur der Förderschulen oder auch der inklusiven Settings oftmals mit sehr vielen Mitarbeitern und Betreuungspersonen in Kontakt. Je nach Behinderung und individuellem Förderbedarf bedeutet dies, ständig und schnell wechselnd sich auf andere

Menschen einstellen zu müssen und hierbei zugleich auch eine persönliche, zielorientierte Lernleistung abliefern zu sollen. Der persönliche Hilfebedarf kann sehr unterschiedlich sein, jedoch ist es sicherlich eine besondere Grundherausforderung, beständig Hilfe annehmen zu müssen und zu können. Die Erfahrung, selbstbestimmt und ohne Leistungsdruck eigene Wege gehen zu können und zu angenehmen psycho-physischen Zuständen zu gelangen, kann für Schüler mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung deshalb existenziell bedeutsam werden. Durch die Auswahl geeigneter Yoga- und Entspannungselemente bieten wir einen Weg dazu an.

Daher lautet das Motto für diese Wochentage:
Müdigkeit abstreifen – Gleichgewicht herstellen – Kraft aufbauen.

Der **Freitag** wiederum läutet den Wochenausklang und das anstehende Wochenende ein. So sehr sich üblicherweise Schüler auf die Freizeit freuen, so oft musste ich als Sonderpädagogin schon erleben, dass Schüler im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung regelrecht unglücklich werden, wenn sie sich mit so viel unstrukturierter Zeit konfrontiert sehen. Ebenso wie die Ferienzeit ist am Freitag oft schon die bevorstehende Wochenendzeit belastend und ungewiss. Mit entspannenden und kreativitätsfördernden Übungen kann ein Schüler sich am Freitag besser darauf einstellen, die Schulwoche hinter sich zu lassen, und Anregungen für das Wochenende erhalten.

Das Motto für Freitag lautet daher:
Sich entspannen und kreativ werden.

In der tabellarischen Übersicht auf S. 9 wird die Schulwoche systematisch durch das entsprechende Motto strukturiert und der Aufbau der Übungseinheiten dargestellt. Alle Übungseinheiten beinhalten die drei klassischen Grundelemente **Atmung, Bewegung, Entspannung**. Um dem kindlichen Bewegungsdrang gerecht werden zu können, werden diese in ein ritualisiertes Konzept von Ankommen und Abschluss eingebettet. Auch die Wiederholung von notwendigen Regeln hat in diesem Ritual einen festen Platz. Nur dann lässt sich aus meiner Erfahrung eine angenehme und insgesamt entspannende Atmosphäre herstellen.



Für jeden Wochentag werden **zwei unterschiedliche Yogateile** mit je vier Elementen vorgeschlagen. Diese passen zum jeweiligen Motto des Wochentags und folgen größtenteils der inneren Struktur einer klassischen Yogastunde (Vorbeuge – Rückbeuge – Umkehrhaltung – Drehhaltung bzw. Gleichgewichtsübung).

Kinder haben sehr viel Spaß am gemeinsamen Tun. Da die Yogaübungen vom Üben alleine durchgeführt werden, ist es besonders im Kinderyoga wichtig, zwischendurch immer wieder gemeinschaftsförderliche Elemente mit einzubauen: Geschichten, Spiele, Requisiten usw. Zusätzlich schlage ich zu jeder Yogasequenz eine passende **Partnerübung** vor, die bei Bedarf in die Übungseinheiten mit eingebaut werden kann.

Es steht Ihnen selbstverständlich frei, die vorgestellten Übungseinheiten 1:1 zu übernehmen oder aber auch die einzelnen Elemente frei miteinander zu kombinieren. Achten Sie lediglich darauf, aus jedem der drei Teilbereiche (Atmung, Bewegung, Entspannung) jeweils ein Element auszuwählen, um zu einer insgesamt ausgewogenen Übungseinheit zu gelangen. Wählen Sie außerdem möglichst Übungen aus, die von Ihren Schülern leicht gemeistert werden können. Denn nicht alle Übungen können selbstverständlich von jedem bewältigt werden. Da es nicht um Leistung gehen soll, haben Sie die Möglichkeit, dann auf eine andere Übung umzusteigen. Ziel ist die Entspannung und die Übungen sind dafür (nur) das Mittel.

Die **zeitliche Verteilung** für eine Übungseinheit (Schulstunde) sieht so aus:

Aufbau einer 45'-Einheit mit den Elementen Bewegung – Atmung – Entspannung:

- Ankommen (& Regeln) 5'
- Bewegungsspiel 5'
- Anfangsentspannung 5'
- Yogateil 15' → Vorbeuge/Rückbeuge/
- Umkehrhaltung/Drehhaltung/Gleichgewicht
- Entspannung/Atemübung 5'
- Abschlussteil 10'

Um etwas Neues zu lernen und zu automatisieren, benötigt der Mensch Übung und sehr viele Wiederholungen. Bewegungslernen erfordert regelmäßiges

Training, um in Fleisch und Blut überzugehen. Dabei ist es besonders anfangs sehr wichtig, häufig zu üben und erst später intermittierend. Aus diesem Grund empfehle ich, eine Zeit lang einen festen, ritualisierten Platz für eine Entspannungs-/Yogastunde im Stundenplan zu finden. Das kann beispielsweise der Sportunterricht sein oder der Morgenkreis. Üben Sie hier regelmäßig.

Ein ruhiger Raum mit ausreichend Platz sowie für jedes Kind eine Matte sind zunächst die einzigen Utensilien, die Sie benötigen.

Der Raum ist umso besser geeignet, je weniger ablenkende Gegenstände sich darin befinden. Er sollte gut zu lüften sein. Eine ruhige Lage ist wünschenswert, damit sich die Schüler leichter entspannen können, ohne durch Außengeräusche abgelenkt zu werden. Ordnen Sie die Matten in einer klaren Struktur im Raum an, entweder in Reihen oder im Kreis. Alle Schüler sollen Sie gut sehen können und Sie sollten zu jedem Schüler hingehen können. Alle überflüssigen Gegenstände bleiben draußen. Denken Sie vor allem an einen geeigneten Platz für Brillen, um überflüssige Haftpflichtschäden zu vermeiden.

Die Matten sollen idealerweise originale rutschfeste Yogamatten sein. Diese können im Handel recht preisgünstig erworben werden. Überhaupt nicht geeignet sind einfache Camping- oder Isomatten, die sich aufrollen und relativ dick sind. Eine eher dünne Yogamatte sorgt mit ihrem rutschfesten Grip dafür, dass alle Positionen sicher und stabil eingenommen werden können. Sie liegt völlig flach und mit Haftung am Boden und die Füße können standfest darauf Halt finden, ohne wegzurutschen. Es ist günstig, wenn Sie die Matten einmal in ausreichender Anzahl anschaffen, um hier für die richtige Grundausstattung zu sorgen.

Weitere Ausstattung wie Sitzkissen, Gurte, Decken, Tücher, Kuschtiere, Klangschale, Kerze etc. können aus dem täglichen Leben / von zu Hause mitgebracht werden und bedürfen zunächst keiner eigenen Investition. Es geht insgesamt um eine ruhige, klare und entspannende Atmosphäre, die Sie ohne großen Aufwand immer wieder schnell herrichten und auch aufräumen können.

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Rhythmus	Unruhe abbauen		Müdigkeit abstreifen		Gleichgewicht herstellen		Kraft aufbauen		Sich entspannen und kreativ werden	
Ankommen	Ritual: Matten auslegen, Begrüßung, Regeln		Ritual: Matten auslegen, Begrüßung, Regeln		Ritual: Matten auslegen, Begrüßung, Regeln		Ritual: Matten auslegen, Begrüßung, Regeln		Ritual: Matten auslegen, Begrüßung, Regeln	
Bewegung/ Erwärmung	Bewegungslied: „Komm schnell herbei“		Bewegungsgeschichte mit Abklopfmassage		Kissenmassage		Tüchertanz		Spiel: „Der Stillhalte-Zauberer“	
Anfangs-entspannung	Klangschalenmeditation		Bodyscan		Augenübungen		Progressive Muskelentspannung		Fantasiereise	
Yogateil – Vorwärtsbeuge – Rückwärtsbeuge – Umkehrhaltung – Drehhaltung – Gleichgewichtsübung	Mo 1 1. Schmetterling 2. Kobra 3. Hund 4. Krokodil	Mo 2 1. Paket 2. Schulterbrücke 3. Radfahren 4. Drehstand	Di 1 1. Vorwärtsbeuge 2. Schiefe Ebene 3. Delfin 4. klopfende Acht	Di 2 1. Katze 2. Fisch 3. Stellung des Kindes 4. Dreieck	Mi 1 1. Boot 2. Kamel 3. Baum 4. Palme	Mi 2 1. Blüte 2. Sphinx 3. Stehende Vorwärtsbeuge 4. Standwaage	Do 1 1. Knie-Kinn 2. Aufsch. Hund 3. Seitliche Planke 4. Seitliche Rumpfbeuge	Do 2 1. Löwe 2. Tisch 3. Schulterstand 4. Drehsitz	Fr 1 1. Held 2. Bogen 3. Hase 4. Storch	Fr 2 1. Tänzer 2. Wal 3. Biene 4. Liegende Drehung
Partnerübung	Hund	Herz	Schmetterlingsbegrüßung	Bootshaus	Baum	Standwaage	Drehsitz	Schulterstand	Held	Tänzer
Entspannung/ Atemübung	Kuscheltier-Atmung		Gorilla-Atmung Rücken-Atmung (Partnerübung)		F-Atmung		Holzhacker-Atmung		Bienen-Atmung	
Abschluss	Ritual: Verabschiedung, Matten aufräumen		Ritual: Verabschiedung, Matten aufräumen		Ritual: Verabschiedung, Matten aufräumen		Ritual: Verabschiedung, Matten aufräumen		Ritual: Verabschiedung, Matten aufräumen	





„Bevor du etwas Neues beginnst, atme aus.“

(nach Swami Saradananda)

Im natürlichen Lebensrhythmus finden wir regelmäßige Bewegungen in allen Abläufen: wachsen und vergehen, Sommer und Winter, wachen und schlafen, Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung, mitmachen und beobachten, Arbeit und Freizeit.

So beginnt am Montag auch für Schüler stets eine neue Schulwoche. Das Wochenende mit Freizeit und den Besonderheiten des Familienlebens ist vorbei. Etwas Neues beginnt. Die Schule verlangt das Sich-Einfinden in die Rituale und Routinen von Lernen und Unterricht. Die natürliche Energie und die offene Kreativität von Schülern unterliegen dabei (ebenso wie die von uns Erwachsenen) den Einflüssen der Umwelt. Nicht immer sind diese positiv.

Aus ganz unterschiedlichen Gründen ist das vergangene Wochenende für manche unserer Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf oft nicht besonders angenehm. Langeweile, Familienstreit, Schwierigkeiten mit zu vielen Unwägbarkeiten, Unterbrechung der Alltagsroutine, fehlende Geborgenheit oder auch mangelnde Bewegung sind häufig die Auslöser für körperlichen, emotionalen und psychischen Stress.

Ein guter Sitz hilft zur Sammlung.



Gleichermaßen gibt es auch nicht wenige Schüler, deren Stressfaktor sich dadurch enorm erhöht, dass sie eben wieder in die Schule gehen müssen. Hier spielen Faktoren wie eine lange, anstrengende Busfahrt, Lärm, Enge, Müdigkeit, aggressive Mitschüler oder Versagens- und Schulängste eine große Rolle. Auch körperliche Schmerzen, chronische Gesundheitseinschränkungen oder Anfallsgeschehen können für latente, dauernde Angespanntheit und Unruhe sorgen.

Gerade Schülern mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung fällt es oft schwer, diese inneren Zustände oder Gefühle in Worte zu fassen, sie zu reflektieren und sprachlich adäquat nach außen zu tragen. So erleben wir Lehrer immer wieder unverständliches, schwieriges Verhalten, das wir nur unzureichend oder gar falsch deuten können, weil wir es nicht in seiner tieferen Bedeutung verstehen können.

Das grundlegende Motto für den Montag lautet daher: **UNRUHE ABBAUEN.**

Die Schüler erhalten durch eine entspannende Yogastunde am Anfang der Woche die Möglichkeit, körperliche und emotionale Unruhe ein Stück weit abzubauen. Ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß sollen sie intuitiv bemerken, dass die körperlichen Übungen wie auch die Atmungs- und Entspannungselemente guttun und helfen, im Hier und Jetzt anzukommen.

Als Lehrkraft werden Sie bald feststellen, dass sich die Stimmung der Schüler durch die Yoga- und Entspannungsübungen verändert, dass Spannungen abgebaut werden und innere Ausgeglichenheit und Friedfertigkeit gefördert werden.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Entspannung und Yoga ganz einfach

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

