

Atmen gegen Ängste – Bhrāmarī und Nadi Shodhana Vorübung

Jahrgangsstufe 1 – 4

Sandra Kolb

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|---|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• bewusste Atemwahrnehmung• bewusste Wahrnehmung der Körperhaltung• spielerisches Erfahren des Zusammenhangs zwischen Atem und Körperhaltung• ggf. Trainieren von körperlichem Gleichgewicht• Sachwissen über Bienen erlernen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• einfache Atemübungen erlernen• Atmung mit Bewegung verbinden• sorgfältig ausmalen |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• achtsam zuhören• sich mit Gruppe austauschen• gemeinsames Tönen (summen) |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein für eigene Stimme entwickeln• Ängste und Unruhe abbauen• Leichtigkeit und Freude erfahren• Konzentrationsfähigkeit steigern |

Einfache Atemübungen aus dem Yoga können den Unterricht ganz wundervoll in wenigen Minuten, ohne größeren Aufwand auflockern und dienen den Kindern als simples Tool, um innerer Unruhe und Prüfungsängsten entgegenzuwirken. Wichtig sind ein ruhiger, störungsfreier Raum und ein Zeitfenster von circa 10 bis 15 Minuten pro Einheit. Falls die Möglichkeit besteht, empfiehlt es sich, Matten und/oder Kissen im Kreis auszulegen.

I. Fachliche Hinführung:

In einer alten Yogaschrift steht geschrieben: „*Prāṇāyāma schenkt dir die Macht zu fliegen. Prāṇāyāma macht dich gesund. (...) Es macht den Geist still und mächtig (...).*“¹

Diesem Zitat entsprechend möchte ich Ihnen zwei einfache und gleichsam heilsame Prāṇāyāmas (in etwa: Atemübungen) vorstellen, die Kinder ebenso wie Erwachsene dabei unterstützen, Ängste abzubauen, die eigene Stimme zu entwickeln und hierdurch den persönlichen Bedürfnissen leichter Ausdruck zu verleihen. Besonders die Nadi Shodhana Vorübung ist zudem ein effektives Tool, um Nervosität und Prüfungsängsten entgegenzuwirken.

1 Gheranda Samhita, hier zitiert nach: Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems, Grafing 2017, S. 7.

Schon früh erkannten die alten Yogis, dass unser Atem „als sensibler Indikator für physische wie psychische Veränderungen fungiert, der auf jede Bewegung, auf Berührungen und Gedanken, auf jedes Gefühl reagiert.“² Dies können bereits Kinder mit etwas Achtsamkeit direkt wahrnehmen, vor allem während intensiver Emotionen wie Wut oder Angst, bei welchen unser Atem ganz automatisch flacher, schneller und unrhythmisch wird. Im Rückschluss ermöglichen Atemübungen eine Einflussnahme auf Körper und Geist. Dies ist möglich, da der Atem sowohl unbewusst fließt (vegetatives Nervensystem), als auch bewusst beeinflusst werden kann.

Da besonders bei jüngeren Kindern auf eine direkte Einflussnahme auf den Atemfluss verzichtet werden sollte, eignen sich Prāṇāyāmas wie Bhrāmarī (Sanskrit: „Bienton-Atem“) – das kindgerecht ausgeführt – den Atem spielerisch und sanft vertieft. Die unten vorgestellte Vorübung zu Nadi Shodhana ist etwas komplexer und sollte deshalb erst ab etwa 7 Jahren praktiziert werden.³

Durch das Üben von Bhrāmarī intensiviert sich ganz natürlich die Ausatmung, was eine beruhigende Wirkung auf unseren Organismus hat. Auf physischer Ebene wird zudem die Kehle gereinigt, was sich wiederum vorbeugend gegen Husten und Heiserkeit auswirkt und die eigene Stimme verbessert. Auf emotionaler Ebene schafft die Bienton-Atmung als „herzöffnende“ Übung ein Gefühl von Freude, Leichtigkeit und Wohlbefinden. Beim gemeinsamen Üben kann durch die individuellen Vibrationen jedes einzelnen Kindes, die sich zu einem Ganzen zusammenfügen, ein wunderbares Gefühl von Zusammengehörigkeit entstehen.

Nadi Shodhana, welche ebenso einen tiefen, gleichmäßigen Atem betont, fördert durch das Verbinden der beiden Gehirnhälften (abwechselndes Atmen durch ein Nasenloch in einem gleichmäßigen Rhythmus) vor allem die Konzentrationsfähigkeit. Sie beruhigt und bereitet somit perfekt auf Lernproben (im Erwachsenen yoga auf die Meditation) vor. Die hier beschriebene Vorübung, bei der mehrmals nacheinander durch nur ein Nasenloch geatmet wird, wirkt aktivierend (nur rechtes Nasenloch) oder beruhigend (nur linkes Nasenloch) bzw. ausgleichend (erst linkes dann rechtes Nasenloch) Für den Schulunterricht empfehle ich kleine Einheiten – bestehend aus Lockerungsübung (optional), Einstimmung/Atemwahrnehmung, einer Atemübung (Bhrāmarī oder Variante, Vorübung Nadi Shodhana oder Variante) und Nachspüren. Optional kann eine themenbezogene Reflexion (Thema bspw. „Wissenswertes zu Bienen“, „Warum durch die Nase atmen?“ „Was ist das Zwerchfell?“ etc.) die Einheit abrunden.

II. Unterrichtliche Umsetzung:

Vorbereitung:

Falls vorhanden und die Raumgröße es zulässt, legen Sie kreis- oder sternförmig Yogamatten für jedes Kind aus. Alternativ kann auch auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen (gefaltete Decke) am Boden geübt werden. Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima, beispielsweise durch einen naturreinen Raumduft, gedimmtes Licht, eine Kerze o. Ä. in der Mitte der Gruppe, sowie vor allem für Ungestörtheit während der Übungszeit.

Einstimmung (optional) – die stolze Bienenkönigin:

Die Atemübungen können sowohl sitzend als auch stehend geübt werden, traditionell wird im kreuzbeinigen Sitz oder im halben Lotus praktiziert. Um in eine Yogasitzposition zu gelangen, welche aufgerichtet und bequem sein sollte, können Sie bereits eine kleine spielerische Übung integrieren. Diese lässt die Kinder bewusst erfahren, dass sich mit unserem emotionalen Zustand

2 Ebd. S. 10.

3 Die Altersangabe richtet sich nach dem wundervollen Buch „Kinderleichte Yoga-Übungen für alle Fächer“ von Michaela Bonnkirch, S. 31f.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Keine Angst vor der Angst - Atmen gegen Ängste

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

