

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.

gleichsam unsere Körperhaltung verändert, wobei unsere Aufrichtung wiederum eine tiefe Atmung erleichtert oder ein Zusammengesunkensein bzw. eine fehlende Aufrichtung diese erschwert. Gleichsam haben wir die Möglichkeit, über unsere Körperhaltung Einfluss auf Stimmung, Gefühle und Atmung zu nehmen.

Anleitung

Setze dich nun ganz bequem auf dein Kissen. Kreuze deine Beine so, dass es angenehm für dich ist. Du kannst die Füße locker weiter weg oder ganz nahe am Körper ablegen. Vielleicht magst du ja sogar probieren, vorsichtig einen Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beins zu bringen – das nennen die Yogis den halben Lotussitz. Wenn du möchtest, schließe einen Moment lang die Augen. Stelle dir nun vor, du bist eine ganz ängstliche Biene, du fühlst dich klein und unsicher. Wie sitzt du, wenn du dich so fühlst? – Pause – Male dir jetzt in deiner Fantasie aus, du bist eine Bienenkönigin, du bist stark und stolz, fühlst dich mutig und furchtlos. Wie verändert sich deine Sitzhaltung bei dieser Vorstellung? – Pause –



Hinweis: Kinder nehmen in der Regel sehr schnell automatisch eine stolze, offene (Bienenkönigin) oder zusammengekauerte/-gesunkene Körperhaltung (ängstliche Biene) ein. Eine aufgerichtete Haltung signalisiert Selbstbewusstsein, erleichtert eine tiefe Atmung und hilft uns dabei, uns stark zu fühlen.

Nimm erneut die zusammengesunkene Haltung der ängstlichen Biene ein. Lege dabei eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf die Mitte der Brust. Lass uns nun ein paar Mal gemeinsam tief und gleichmäßig ein- und ausatmen. Versuche zu spüren, ob du unter deinen Händen am Bauch und der Brustmitte eine Bewegung wahrnehmen kannst.

Nach einigen Atemzügen lass uns erneut zur stolzen Bienenkönigin werden. Atme wieder entspannt und langsam ein und aus. Wie kannst du die Bewegung unter deinen Händen jetzt wahrnehmen?

Erkennst du Unterschiede? Erzähle gerne, in welcher Haltung du leichter atmen konntest und wo sich dein Bauch und deine Brust unter deinen Händen stärker bewegt haben!

Hinweis: Kinder können hier spielerisch den Zusammenhang zwischen Atemqualität und Körperhaltung erfahren. Eine gesunde, tiefe Atmung ist voll, weich und gleichmäßig. Die Bauchdecke schwingt einatmend sanft vor und ausatmend zurück. Die Bauchorgane haben in der Aufrichtung Platz und werden wohltuend durch die Zwerchfellbewegung massiert, die Lunge kann sich mühelos füllen und leeren.

Achtung: Achten Sie darauf, dass die Kinder entsprechend der natürlichen Atmung durch die Nase ein- und ausatmen. Ein Nach-Luft-Schnappen bzw. übersteigertes Durch-den-Mund-Einatmen soll vermieden werden!

Achtung: Achten Sie darauf, dass die Kinder das lange Ausatmen/das Summen nicht über ihre Grenzen hinaus forcieren. Ein- und Ausatmung sollen – wenngleich vertieft – mühelos fließen.

Tipp: Je begeisterter und authentischer Sie selbst mitsummen, desto leichter fällt es auch den Kindern.



Variante: Üben Sie Bhrāmarī mit achtsam durch die Finger verschlossenen Ohren oder legen Sie die Hände auf die Brust, um die Vibration beim Summen nochmals anders wahrzunehmen.

Nadi Shodhana Vorübung

Anleitung

Stelle dir in deiner Fantasie vor, du bist eine schlaue kleine Biene. Die ersten Frühlingstage, seit du geschlüpft bist, sind längst vergangen und du bist bereit, deine Aufgabe als Pollensammlerin anzutreten. Obwohl du schon richtig stark und groß bist, bist du ziemlich aufgeregt, denn vor dem ersten Flug nach draußen auf die blumen-bunten Sommerwiesen musst du noch eine Prüfung ablegen. Tagelang hast du die Bewegungsmuster geübt, den sogenannten Bientanz, mit dem du deinen Freunden im Bienenstock mitteilen kannst, wo du eine besonders leckere Futterquelle gefunden hast. Obwohl du fleißig gelernt hast, bist du sehr aufgeregt vor deiner Prüfung, das fühlt sich gar nicht schön an.

Da erinnerst du dich an eine Übung, die dir eine weise, alte Bienenoma einst gezeigt hat. Ein Trick, mit dem du durch den Atem deine Angst und Aufregung vertreiben kannst und ganz ruhig und konzentriert wirst. Wie war das gleich? – Du setzt dich ganz stolz und aufgerichtet hin, schon fühlst du dich etwas mutiger. Dann legst du den rechten Daumen an dein rechtes Nasenloch, verschließt es ganz sanft und atmest nun nur noch durch das linke Nasenloch ein- und aus. Atme hierbei ganz entspannt und gleichmäßig ein und aus. Gerne schließe während der Übung die Augen, um den Atem besser wahrnehmen zu können. Nachdem du einige Atemzüge lang so geatmet hast, wechselst du die Seite. Jetzt drückt der linke Daumen sanft gegen das linke Nasenloch und du atmest wieder nur durch das offene Nasenloch (rechts) ein und aus.



Atme dann wieder ganz normal durch beide Nasenlöcher ein und aus, lege deine Hände bequem auf deine Oberschenkel und bleibe einen Moment lang still. Falls es für dich angenehmer ist, lege dich zum Nachspüren auf den Rücken auf deine Matte.