

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 6

Religion

Träum Dich zum Funken – klangvolle Atemreise

Viola M. Fromme-Seifert



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Träum Dich zum Funken – klangvolle Atemreise

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Atem- und Meditationstechnik einüben
- entspannen, um beim Ich, beim inneren Funken anzukommen
- spirituelle und religiöse Entwicklung
- Selbstwahrnehmung
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- kleine (nach Ruhe suchende) Kindergruppe
- ruhiger Ort, bequemer Platz zum Liegen (auch Outdoor möglich)
- Matten oder Decken
- Klangschale
- je nach Bestand in der Kita
- 10 Minuten zum Vorbereiten des Raums und Einladen der Kinder
- 15 bis 30 Minuten

„Wo kommen bloß alle meine Fragen her und wo geh ich denn hin, wenn ich schlafe“, fragt Mia (4). Schon jungen Kindern kann im lauten und schnellen Alltag Entspannung und Loslassen schwerfallen. Die Meditation ist auch für Kinder eine zeitlose Möglichkeit, sich selbst zu erden. In fast allen großen Religionen ist das „Ganz-bei-sich-sein“ und „Sich-im-Ich-Versenken“ ein Raum für religiöse Erfahrung.

Um Kindern, die sich explizit Ruhe und Entspannung wünschen, dabei zu helfen, bieten yogische Atemübungen eine gute Möglichkeit. Eine Abwandlung des Shavayatra – der „61-Punkte-Entspannung“ oder auch „Reise durch den Körper“ genannt – ist perfekt dafür. Diese Entspannungstechnik stammt aus der Himalaya Tradition des Yoga Nidra nach Swami Rama und schickt die Aufmerksamkeit durch die Energiezentren (Chakras und Marmas) des Körpers.

Durchführung:

Laden Sie die Kinder in einen vorbereiteten Raum ein und lassen Sie sie dort zunächst ein bisschen gehen und mit den Armen und Beinen schlendern. Sollten die Kinder aufgedreht sind, ist eine Runde rennen oder tanzen auch erlaubt. Lassen Sie den Kindern Zeit, sich einen Platz zu suchen und sich bequem auf den Rücken hinzulegen:



© RioPatuca Images – stock.adobe.com