

## 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 9

KEINE ANGST – WIR ENTWICKELN EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL

Bewegung & Gesundheit – Bhrāmarī – Atmen gegen Ängste

Sandra Kolb



#### 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



## Bhrāmarī – Atmen gegen Ängste

Sandra Kolb

### Ziele:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitung:

### Durchführungszeit:

- Leichtigkeit und Freude schaffen
- Ängste lösen
- Stimme stärken
- Bewusstsein für Atem und Stimme entwickeln
- die eigene Stimme kennenlernen und kultivieren
- einfach
- ab 3 Jahren
- empfohlene Gruppengröße: 4 bis 8 Kinder
- ruhiger, störungsfreier Raum
- Farbkarten im Anhang der Ausgabe
- keine
- Matten / Kissen im Kreis auslegen (optional)
- 5 bis 15 Minuten

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

Diesem Zitat entsprechend möchte ich Ihnen ein einfaches und gleichsam heilsames Prānāyāma (in etwa: Atemübung) vorstellen, das Kinder ebenso wie Erwachsene dabei unterstützt, Ängste abzubauen, die eigene Stimme zu entwickeln und hierdurch den persönlichen Bedürfnissen leichter Ausdruck zu verleihen.

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.“<sup>2</sup> 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 arrhythmisch 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 an dieser Stelle Prānāyāmas wie Bhrāmarī (Sanskrit: „Bienton-Atem“) – das kindgerecht ausgeführt – den Atem spielerisch und sanft vertieft.

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

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

2 Ebd. S. 10.

