

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

### Kreative Ideenbörse Schule – Sonderausgabe 2022 / 2023

Keine Angst vor der Angst

Atmen gegen Ängste – Bhrāmarī und Nadi Shodhana Vorübung

Sandra Kolb



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ 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

# Atmen gegen Ängste – Bhrāmarī und Nadi Shodhana Vorübung

Jahrgangsstufe 1–4

Sandra Kolb

## Kompetenzen und Inhalte

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

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 (...).*“<sup>1</sup>

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.“<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 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: „Bienen-ton-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.<sup>3</sup>

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 Bienen-ton-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.

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!

**Bhrāmarī:**

Beginnen Sie gerne mit etwas Dynamik, indem die Kinder sich frei im Raum bewegen und hierbei die Arme wie Flügel auf und ab bewegen. Dies lockert den Schulterbereich, auch erleichtert die Bewegung das anschließende Stillsitzen. Im Anschluss nehmen Sie einen aufgerichteten Sitz auf dem eigenen Kissen ein. Bringen Sie nun den Fokus zur Atmung. Atmen Sie mit den Kindern einige Male tief durch die Nase ein und lange durch den Mund aus. Im nächsten Schritt erzeugen Sie gemeinsam mit den Kindern bei der Ausatmung einen Bienensumnton (langgezogenes Mmmhhh). Versuchen Sie lange über die ganze Ausatmung zu summen, ohne sich zu überfordern. Üben Sie zu Beginn gemeinsam, nach und nach können alle „Bienen“ in ihrem eigenen Rhythmus und ihrer persönlichen Tonhöhe praktizieren, wodurch ein ganz wunderbarer und beruhigender Klangteppich entsteht.



**Tipp:** Etwas anspruchsvoller wird die Lockerungsübung, wenn Sie Atem und Bewegung bewusst verbinden. Einatmend Flügel (Arme) weit ausbreiten, ausatmend Arme zurück nach unten nehmen.

Für besseres Gleichgewicht und zur Förderung der Konzentration, kommen Sie beim Heben der Arme gemeinsam mit den Kindern auf die Zehenspitzen (Fersen in der Luft), ausatmend senken Sie den ganzen Fuß zurück zum Boden.

**Anleitung**

*Stelle dir in deiner Fantasie vor, du bist eine fröhliche kleine Biene. Es ist ein wunderschöner Frühlingstag. Die ersten warmen Sonnenstrahlen nach einem langen, kalten Winter tanzen über dein Gesicht. Ebenso wie deine Bienenfreunde freust du dich darauf, aus dem Bienenstock nach draußen zu fliegen und nach den süßesten und buntesten Frühlingsblumen zu suchen. Der erste Nektar des Jahres schmeckt dir besonders gut und so macht ihr euch zügig auf den Weg. Achtsam streckst du erst den einen Flügel zur Seite, bewegst ihn etwas auf und nieder und schon kommt der zweite hinzu. Mit gleichmäßigen Flügelschlägen fliegst du mal nach rechts, mal nach links, bis du deine Lieblingsblume gefunden hast. Du passt hierbei gut auf, vor lauter Schwung nicht mit einer der anderen Bienen zusammenzustoßen.*

*Nach einiger Zeit haben alle Bienen ihre Blume gefunden und so kommst du auf deinem Kissen zum Sitzen. Werde dort ganz still. Male dir in Gedanken aus, wie deine Lieblingsblüte aussieht. Welche Farben hat sie? Welchen Duft verströmt sie? Wie sieht die Form der einzelnen Blütenblätter aus?*

*Atme nun tief ein, als wolltest du den besonderen Duft deiner Blume in dich aufnehmen, und atme tief aus. Summe beim Ausatmen mit einem langen Mmmhhh wie eine glückliche Biene, die sich über den süßesten Nektar freut. Lass uns noch einige Male gemeinsam einatmen und summend ausatmen.*

*Langsam sind alle Bienen satt und zufrieden. Müde vom vielen Essen und Summen kuschelst du dich ganz klein zusammen wie eine schlafende Biene. Werde für einen Moment ganz still und spüre deinem eigenen Summen und dem der anderen nach.*

**Hinweis:** Sehr schüchterne Kinder brauchen oft etwas Zeit, um ungehemmt und hörbar mitzusummen. Vermeiden Sie jeglichen Druck.