

Sabine Boltz

Entspannungsübungen für Kinder

Mehr Ruhe und Konzentration in Grundschule,
Kindergarten und Tagesstätte

Impressum

© 2006, CARE-LINE Verlag GmbH
Fichtenstraße 2, 82061 Neuried
Tel.: 089-7455510, Fax: 089-74555113
E-Mail: verlag@care-line.de
Internet: www.care-line.de

Redaktion: Ute Behr, Bianca Müller, Eva Christian
Fotos/Illustrationen: Sabine Boltz, Veronika Dimke
Titelgestaltung: Carsten Klein
Satz und Layout: Karin Hirl

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
Für die Kopiervorlagen räumt der Verlag ein Vervielfältigungsrecht durch Fotokopien ein - ausdrücklich aber
nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch.

ISBN: 3-937252-93-2

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Entspannung? Ja bitte!	9
Energiequelle Entspannung	11
Entspannungspotenzial	11
Warum Entspannungsübungen mit Kindern?	11
Wer kann Entspannungsübungen anbieten?	12
Mit welchen Kindern können die Übungen durchgeführt werden?	13
Welchen Rahmen braucht es dazu?	14
Was bringen Entspannungsmethoden den Kindern und Ihnen?	14
Entspannungstechniken	15
Verwendete Methoden und Techniken	15
Autogenes Training	15
Shiatsu	15
Klangschalenarbeit und Klangmassage	16
Fantasiereisen	16
Yoga	17
Mudras	17
Meditation und meditativer Tanz	17
Hinweise	18
Wirkungsbereiche der Methoden	18
Ziele der Entspannung	20
Grundlagen und Prinzipien der Entspannungsübungen	23
Entspannungsmethoden für Kinder	25
Notwendigkeiten	25
Voraussetzungen und Vorbereitungen	25
Die praktischen Beispiele	27
Einbindung der praktischen Beispiele in den Grundschulunterricht	28

Praxisbeispiele	29
Im Klanggarten	31
Ich schenke dir einen Ton	35
Mein Hara	39
Ich gebe dir Kraft und Ruhe	43
Vom Himmel zur Erde	49
Mit Hand und Fuß	53
Mandala	58
Im Wasser	65
Ginkgo-Garten – die zwei Seiten des Lebens	72
Es lebe der Schmetterling	77
Entspannungsübungen für zwischendurch und zur Vorbereitung auf größere Einheiten	82
Ich entspanne mit dir – Kinder leiten ihre eigene Entspannungsstunde	85
 Ausblick	 87
Kreativ und intuitiv bleiben	87
Elternarbeit	87
Entspannt im Kollegium	87
Entspannt ins Wochenende – die Idee	87
Anregungen zur Entspannung mit Kollegen	88
Ergebnisse und Wirkungen	88
 Weiterführende Literatur	 89
 Bezugsadressen	 90
 Quellenhinweise	 90

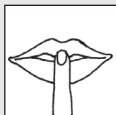
Ginkgo-Garten – die zwei Seiten des Lebens



Sozialform:	Einzelübung
Einsatzbereich:	Wahrnehmung, Gestaltung
Übungsschwerpunkte:	kreative Erfahrung von Ganzheitlichkeit
Material:	Ginkgo-Blätter in unterschiedlichen „Reifegraden“, braune Tücher, Kerzenleuchter (evtl. in Yin-Yang-Form), CD und Buch: Ginkgo-Garden (Weltbild Verlag), Tonpapier, Wasserfarben, Pinsel



Meditation



Ruhe



Kreativität



Bewegung



Entspannung



Gefühl



Wahrnehmung

*„Dieses Baumes Blatt, der von Osten
meinem Garten anvertraut,
gibt geheimen Sinn zu kosten, wie's
den Wissenden erbaut.“*

J. W. von Goethe

■ Vorbereitung

Auf ausgebreiteten braunen Tüchern liegen Ginkgoblätter – je nach Jahreszeit vielleicht sogar in verschiedenen Reifegraden (frische, grüne Blätter und getrocknete oder gepresste, gelbe Blätter). Ein Kerzenleuchter in Yin-Yang-Form ergänzt die Gestaltung der Mitte.

■ Erklärung und Ziele

Die Kinder sollen sich, angeregt durch das Motiv des Ginkgoblattes, verschiedener Gegensätze bewusst werden. Im eigenen Bewegen, in einer Geschichte und im Gespräch sollen sie die Gegensätze mit allen Sinnen erfahren und diese auch in ihrer Ergänzung zum Ganzen erleben. In einer meditativen Phase können sie diesem Lebensprinzip nachspüren und anschließend ihre Erfahrungen kreativ mit verschiedenen Materialien zum Ausdruck bringen. Ein Ginkgoblatt wird ihnen in Verbindung mit einer Affirmation mit auf den Weg gegeben.

Mit Bewegung und Stimmeinsatz erleben sich die Kinder ganzheitlich. Sie erfahren durch die Darstellung der Gegensätze auch diese ganzheitlich und können spüren, welche „Seite“ ihnen besser gefällt bzw. besser tut.

Über die Begegnung mit dem Ginkgo-Baum in der Fantasiegeschichte lernen die Kinder die Bedeutung der Gegensätze, z. B. Licht und Schatten, kennen und ziehen daraus die Erkenntnis, dass das Eine ohne das jeweils Andere nicht existieren kann. Am Ende der Fantasiereise entscheiden sich die Kinder intuitiv für eine Seite des Rückwegs und nehmen in einer spontanen Aussprache dazu Stellung.

Die Begegnung mit den Ginkgo-Blättern wird durch eine Wahrnehmungsübung mit anschließender Meditation vertieft. Die beiden Seiten des Ginkgo-Blattes werden mit den zwei Seiten des Lebens in Verbindung gebracht. Gemeinsam werden Beispiele gesucht und besprochen.

Angeregt durch eine Bildvorlage dürfen die Kinder dann ihr eigenes Ginkgo-Bild gestalten. Als Erinnerung an den besonderen Baum und die zwei Seiten des Lebens dürfen die Kinder je ein Ginkgo-Blatt mit nach Hause nehmen.

Ziel ist, dass die Kinder

- mit dem Körper Gegensätze wahrnehmen und erleben,
- mit allen Sinnen Gegensätze spüren/ fühlen und Gefühle dann wahrnehmen,
- Licht- und Schattenseiten – Gegensätze als Ergänzung erfahren,

- sich der Bedeutung der Zweiseitigkeit im Leben bewusst werden,
- die besondere Bedeutung des Ginkgo-Baumes kennen lernen,
- mit Ginkgoblättern die beiden Seiten des Lebens gestalten.

■ Ablauf

Gegensätze erleben

Für eine freie Bewegungsübung teilen Sie den Raum in zwei Bereiche. Die Kinder bewegen sich für einige Minuten in den beiden Bereichen immer so, wie Sie es vorgeben. Die Übung beginnt im rechten Teil des Raums. Wenn die Musik gestoppt wird, wechseln die Kinder in den anderen Teil.

Weisen Sie die Kinder an, sich nach Ihren Vorgaben zu bewegen und dabei darauf zu achten, was ihnen leicht oder schwer fällt, was sie besonders mögen, wie sie sich dabei fühlen ...

Verwenden Sie folgende Vorgaben:

Schnell	–	Langsam
Laut	–	Leise
Groß	–	Klein
Fröhlich	–	Traurig
Alleine	–	Gemeinsam

Setzen Sie die Übung dann in Bezug zum vorbereiteten Sitzkreis, im Erzählkreis sollen die Kinder eine Verbindung zu den Materialien in der Mitte herstellen. Sie vermuten, assoziieren: zwei Seiten.

■ **Fantasiereise**

Die Kinder legen sich nun bequem auf den Rücken, die Arme locker neben dem Körper und die Augen geschlossen. Tragen Sie die Fantasiereise vor. Im Hintergrund kann leise, meditative Musik laufen.

Danach kommen die Kinder im Erzählkreis zusammen und berichten, was sie in der Fantasiereise erlebt, gesehen, gefühlt haben.

Ginkgoblätter betrachten und kennen lernen

Zeigen Sie den Kindern die Ginkgo-Blätter und teilen Sie diese an die Kinder aus. Lesen Sie dann die Erzählung vom Ginkgo-Baum vor. Leiten Sie im Anschluss ein Gespräch mit den Kindern ein. Sie sollen die Oberfläche und den Rand der Blätter befühlen und erzählen, was sie spüren, sehen und entdecken.

Mit Ginkgoblättern meditieren

Fragen Sie die Kinder, was das Ginkgo-Blatt mit der ersten Übung zu tun hat. Was könnte das Ginkgo-Blatt erzählen?

Mit Ginkgoblättern gestalten

Zeigen Sie den Kindern Bilder aus dem Buch „Ginkgo-Garden“. Die Kinder sollen sich zu den Bildern, die die Künstlerin mit Ginkgo-Blättern gestaltet hat, äußern. Weisen Sie die Kinder dann an, mit einem Ginkgo-Blatt, Klebstoff, Papier und Farben ein eigenes Bild zu gestalten.

Zum Abschluss stellen die Kinder einander ihre Bilder vor.

Affirmation auf den Weg

Den Abschluss der Übungen bildet ein Kreisgespräch. Erklären Sie den Kindern, dass sie ihr Ginkgo-Blatt mit nach Hause nehmen können und dass ihnen dieses viel Kraft und Mut in Situationen geben kann, in denen sie sich Unterstützung wünschen. Geben Sie ihnen folgende Affirmation mit auf den Weg:

„Mein Ginkgoblatt gibt mir Kraft und Mut.“