

«Und je freier man atmet, je mehr lebt man.»

Text: Erika Gallusser / st
Bilder: Dieter Hermenau



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden.
- » kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken.



swch.ch

Kurs: **20 Bewegungsideen für bessere Konzentration / Spielerische, Koordinative Bewegungsideen kennenlernen**

Kursnummer: 137

Datum: **11.–12. Juli 2018**

Kursleitung: **Erika Gallusser**
(Autorin dieses Artikels)



Das Titelzitat des deutschen Schriftstellers Theodor Fontane zeigt sehr schön auf, worauf es ankommt: Wenn Kinder (und Erwachsene) nervös sind, atmen sie flacher, was wiederum die Leistungsfähigkeit und die Konzentration massiv schwächt. Wenn Kinder stundenlang in einer falschen Körperhaltung sitzen, wie beispielsweise beim Fernsehen oder auch in der Schule, ist die Atmung meist nicht optimal.

Jedes Lebewesen atmet ursprünglich intuitiv richtig. Wir Menschen jedoch «verlernen» sehr schnell die richtige Atmung. Wir atmen zu flach, zu kurz und dies in einer ungünstigen Körperhaltung, was Gift für die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und schlussendlich für die eigene Gesundheit ist.

Unser Atem ist unsere Lebenskraft und hat sofortige Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen und wie leistungsfähig wir sind. Höchste Zeit also, sich mit der richtigen Atmung und einer fördernden Körperhaltung zu befassen. Im Folgenden sind acht einfache Übungen vorgestellt, die mit Kindern leicht umzusetzen sind.

Übung 1: Mach lange Finger anstatt die Faust im Sack

Nutzen

Lockere Hand- und Schultergelenke ermöglichen ein flüssiges, genaues Schreiben. Entspannte Muskeln lassen der Atmung Platz. Die Kinder lernen zu differenzieren, wie sie unnötige Handspannung vermeiden können. Mehr Sauerstoff im Körper macht die Kinder konzentrierter. Die Hände besitzen eine neuronale Schnellstrasse ins Gehirn und sind mit dem Schultergelenk und der Zunge verbunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig, sei es durch Spannung oder Lockerheit.

Übung

- Stehe auf, balle deine Hand zur Faust und drücke sie kraftvoll eine Minute lang. Nimm die unangenehme Spannung wahr und beobachte dabei deine Atmung.
- Nun öffne deine Faust und schüttle deine Handgelenke, lass die Schultern locker, bis der ganze Körper mitschwingt. Merkst du, wie frei du jetzt atmen kannst?
- Versuche, verschiedene Gegenstände auf deinem Pult in die Hand zu nehmen: einen Bleistift, einen Spitzer, ein Etui. Du brauchst fast keine Kraft dazu, lass deine Hand und dein Schultergelenk dabei ganz locker.

Übung 2: Hoch die Arme, das macht froh/ La-Ola-Welle

Nutzen

Beim Stehen bekommt das Gehirn 20 Prozent mehr Sauerstoff und es findet eine bessere Durchblutung der Muskeln über Aktivität und Dehnung der Körpervorderseite statt. Motorische Unruhe wird aufgelöst. Streckt man die Arme nach oben, registriert das Gehirn Freude und Leichtigkeit.

Übung

- Steh auf, mach dich gross, strecke die Arme zur Decke.
- Dann mach dich ganz klein, wie eine Maus.
- In welcher Position kannst du besser atmen? Klar, wenn du dich nach oben streckst.
- Streck dich in allen Variationen.
- Mach einige La-Ola-Wellen, wie im Fussballstadion.



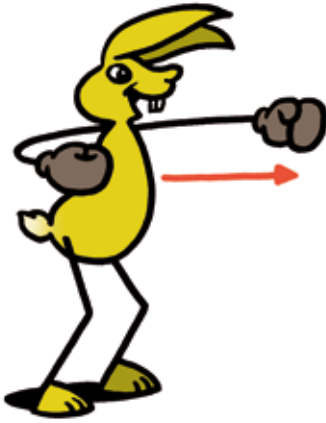
swch.ch

Kurs: **Kopf hoch – Hirn an / Wie die richtige Körperhaltung Ihre Lebensqualität verändert**

Kursnummer: 171

Datum: 13. Juli 2018

Kursleitung: **Erika Gallusser** (Autorin dieses Artikels)



Übung 3: ha he hi ho hu

Nutzen

Durch diese intensive Ausatmung erzielen die Kinder eine bessere Durchblutung des Zwerchfells und erhalten mehr Sauerstoff bei der Einatmung. Dabei entsäuert der Körper, aktiviert das Lymphsystem, baut Stress ab und beruhigt sich.

Übung

- Boxe in alle Richtungen und schreie dabei so, wie es die Tennisspieler machen.
- Mit der ganzen Klasse kannst du dabei zusammen ha he hi ho hu schreien.
- Nun werde immer langsamer und stiller, bis du nur noch ganz lange und zeitlupenartige Boxbewegungen machst. Führe dies solange aus, bis du wieder im normalen Tempo atmest.



Übung 4: Die innere Bewegung

Nutzen

Die Kinder lernen, ihre Atmung wahrzunehmen, damit sie die Atmung auch verändern können. Dies ist eine ideale Übung als Pause vom Schulstoff. Sie bringt sehr schnell mehr Sauerstoff ins Gehirn, beruhigt dabei die Kinder und sorgt für eine bessere Konzentration. Eine langsame Musik (ideal 60 Taktschläge pro Minute) hilft, die Atemfrequenz zu verlangsamen. Die Schülerinnen und Schüler können sich auch an die Wand anlehnen oder am Boden liegen.

Übung

- Setz dich in einer geraden Körperhaltung hin, schliesse die Augen. Wo spürst du deinen Atem?
- Wähle eine Farbe und lass die Farbe über deine Nase in den Körper fließen, bis dein ganzer Körper mit deiner Farbe gefüllt ist.
- Nun lass die Farbe mit jeder Ausatmung wieder hinausfließen.
- Kannst du die Farbe auch direkt steuern, z. B. in dein linkes Ohr, in deinen rechten grossen Zeh?



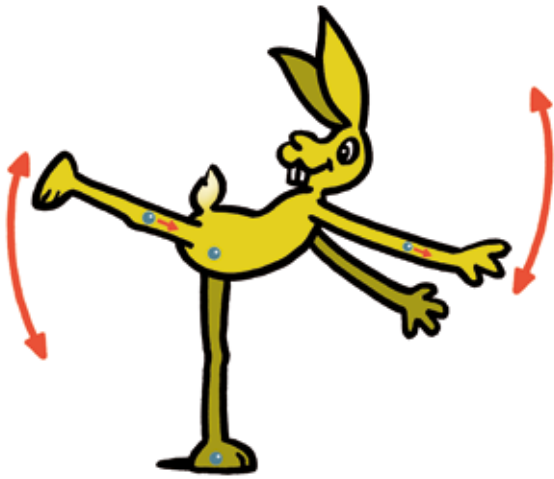
Übung 5: Guter Sitz

Nutzen

Aktive Füße übernehmen einen Teil des Körpergewichtes, der Rücken wird entlastet, die Lendenwirbel und die Beckenmuskeln werden gut durchblutet, die Atemmuskeln erhalten Raum, Schultern und Hände sind gelöst. Der Schülerinnen und Schüler können besser schreiben und sind konzentrierter.

Übung im Sitzen

- Suche deine zwei Sitzbeinhöcker. Hebe dein Becken auf einer Seite hoch, dann auf der anderen Seite, so als würdest du auf diesen Sitzbeinen gehen, vorwärts und zurück.
- Drücke deine Füße in den Boden, damit du ganz gross wirst.
- Deine Knie sind tiefer als dein Becken, dann kannst du gut auf deinen Sitzbeinen sitzen.
- Ein Ballon oder ein weicher Ball unterstützen dich in deiner Haltung. Versuche, mit deinem Rücken, mit dem Ball zu spielen.



Übung 6: Kugelbahn

Nutzen

Alle Verspannungen werden mit dieser Übung gelöst, da die Aktivität der vier Kugelgelenke praktisch den ganzen Körper mitbewegt. Gleichzeitig werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gefördert.

Übung

- Stelle dir vor, deine zwei Schulter- und deine zwei Hüftgelenke seien Kugeln. Schüttle und drehe sie in alle Richtungen.
- Lass diese vier Kugeln durch deinen Körper rollen – jetzt musst du dich verrenken wie ein Zirkusartist.
- Stoppe die Kugelbahn, bleib plötzlich ganz still. Merkst du, dass du den Atem anhältst?
- Jetzt lass deine vier Kugeln wieder durch den Körper rollen, damit du wieder gut atmen kannst.

Autorin

Erika Gallusser ist Bewegungspädagogin SBTG, Dozentin an verschiedenen Schulen und behandelt in ihrer Praxis in Neudorf / Luzern Menschen nach neuer Schmerztherapie.
www.erikagallusser.ch
www.schmerzfrei-luzern.ch



Übung 7: Joggen, Twisten und Faszien schütteln

Nutzen

Durch diese Übung wird die Knochenstruktur gestärkt, das Zwerchfell gedehnt und mehr Sauerstoff gelangt über die Nasenatmung in den Körper. Die Grundspannung des Körpers verbessert sich und die Faszien- und Muskelketten lösen und aktivieren sich. Zudem werden die lokalen, tiefen Haltemuskeln gestärkt, die bei vielen Kindern zu schwach sind. Die Schülerinnen und Schüler lernen, über den Rhythmuswechsel von der schnellen Bewegung wieder zur Ruhe zu kommen.

Übung

- Springe während 1 bis 3 Minuten an Ort, vorwärts, rückwärts, seitlich, drehe dich.
- Twiste und rotiere, so fest du kannst, am besten ohne Schuhe nur mit Socken.
- Versuche immer beim Atmen deinen Mund geschlossen zu halten, sonst werde langsamer.
- Nach dem Springen und Rotieren verschränke deine Hände, nimm die Arme hoch und biege dich leicht von rechts nach links.
- Stehe auf einem Bein und versuche zu balancieren – du kannst dich wenn nötig mit der Hand am Pult festhalten. Schliesse dazu deine Augen, bis du wieder ganz ruhig atmest.



Übung 8: Ohne Luft atmen, geht das?

Nutzen

Ein bewegliches, trainiertes Zwerchfell zieht die Schultern nicht nach vorne, es entsteht kein Rundrücken. Die Organe erhalten mehr Sauerstoff. Die Haltung wird verbessert, die Sauerstoffaufnahme optimiert.

Übung

- Atme tief ein, dann atme ganz aus, bis dir die Luft komplett ausgeht.
- Drücke deine Nase mit der Hand zu und schliesse deinen Mund
- Versuche (ohne Luft zu holen) ein- und auszuatmen, bis sich dein Zwerchfell bewegt.
- Jetzt lass die Nase wieder los und öffne deinen Mund.
- Wiederhole diese Übung mehrfach.

