

Eine Kooperation von Serena Supergreen und Yogaraum

Wacher Körper – klarer Geist

Kurze Übungsreihe für Schüler/innen und Lehrer/innen zur Entspannung nach langer Sitzhaltung



1. Ein- und Ausatmen in aufrechter Haltung

Die Schüler und Schülerinnen sitzen auf ihrem Stuhl ohne sich anzulehnen, ihre Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln, Füße stehen mit ganzer Sohle auf dem Boden. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Augen geschlossen. Der Atem wird wahrgenommen. Der Atem beruhigt sich.

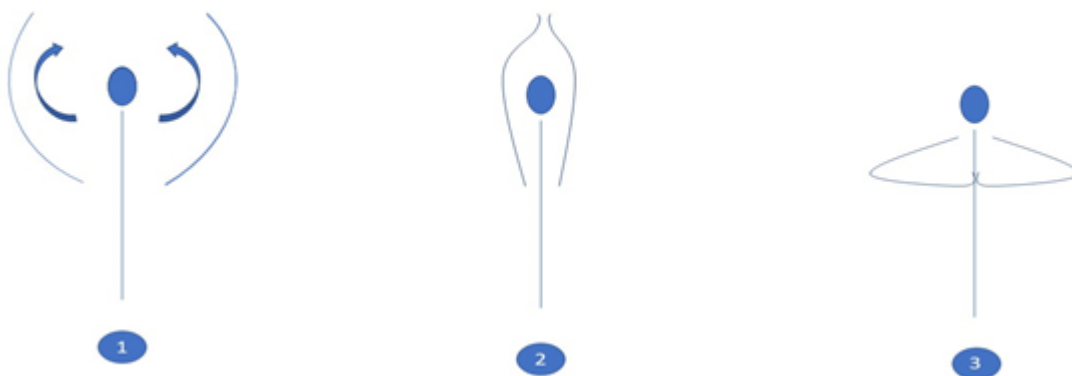
Beim Einatmen (im Folgenden: EA) wird innerlich bis 4 gezählt, beim Ausatmen (im Folgenden AA) wird innerlich bis 4 gezählt. Der Mund bleibt geschlossen und der Atem strömt durch die Nase.

2. Übung zur Lockerung von Nacken und Schultern im Stehen

Die Schüler/innen stehen auf, ihre Füße sind hüftweit geöffnet (stabiler Stand) und die Arme hängen locker neben dem Oberkörper

EA: die Arme werden über die Seite gehoben und über dem Kopf zusammengeführt, so dass die Handinnenflächen sich berühren. Blick geht zu den Händen.

AA: die Arme werden über die Seite gesenkt und die Hände vor den Oberkörper mit flacher Hand geschlossen.



Dieser Ablauf wird 3 Mal wiederholt

3. Abschließende Entspannung

Im Stand wird kurz den Übungen nachgespürt.

Dann setzen sich die Schüler/innen bequem auf ihre Stühle. Der Rücken kann angelehnt werden, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln und die Augen sind geschlossen.

Anweisungen des/der Lehrers/in für die Entspannung:

„Entspannt die Kopfhaut.

Entspannt die Stirn und die Stelle zwischen den Augenbrauen.

Entspannt die Augen.

Entspannt die Nase.

Entspannt die Wangen.

Entspannt die Lippen.

Entspannt die Kiefer.

Entspannt die Zunge.

Entspannt das Kinn.

Entspannt den Rachen.

Entspannt die Schultern.

Entspannt die Hände.

Entspannt den ganzen Körper.“

HINWEIS: Langsam sprechen und nach jedem Satz eine kurze Pause von 1 – 2 Atemzügen machen.

„Beobachtet nun, wie der Atem ganz von selbst durch die Nasen ein- und wieder ausströmt.“

Etwa 5 Atemzüge warten und die Schüler/innen in der Entspannung lassen.

„Vertieft nun den Atem wieder, öffnet sanft die Augen und bringt eure Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum.“

Die Übungseinheit ist entstanden in Kooperation mit Alexandra Majer von Yogaraumblog, zertifizierte Bewegungs- und Entspannungstherapeutin (www.yogaraumblog.de/projekte).

