YOGA - VEREINIGUNG VON KÖRPER UND SEELE

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Bastian Chonsch, Philipp Kölzer, Anna-Lena Pawisa, Sarah Schönberg

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Atemübungen inklusive Anweisungen**
  - Wechselatmung
  - Bauchatmung
  - Flankenatmung
  - Chakrenatmung
- **Yoga-Asanas**
  - Kombination der Yoga-Asanas in Form des Sonnengrußes
- **Meditation**
- **Reflexion**
- **Tipps und Planungshilfen für den Unterricht**
  - Kleidung/ Ausrüstung
  - Organisation
  - Unterrichtsatmosphäre
  - Lehrerkompetenzen
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Technikkarten (1)
  - Übersicht aller Yoga-Asanas (2)
  - Geschichte zum Sonnengruß (3)
  - Reise zur Trauminsel (4)
- **Videos**
  - Wechselatmung (1)
  - Stationsarbeit (2)
  - Sonnengruß (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Mit der Idee, Kindern und Jugendlichen Yoga in der Schule näher zu bringen, wird ein tiefgründiger Pfad zur Entdeckung der eigenen Persönlichkeit ermöglicht. Durch seinen Variantenreichtum ist Yoga in unterschiedlichen Ausführungen verwendbar. Schwerpunkte können durch Wahl und Ausführungen geeigneter Yoga-Asanas von Entspannung, über Dehnung, bis hin zu Kräftigung gebildet werden.
In dieser Praxisidee wird der Schwerpunkt auf eine spürbare Körperkräftigung, als auch auf eine meditative Sensibilität für das eigene Erfahren gelegt.

In dem unten erläuterten Unterrichtsablauf wurde von dem Grundprinzip einer Yogastunde ausgegangen. Letztere besteht aus einer Anfangsentspannung, Atemübungen, gefolgt von einer Kombination aus verschiedenen Yoga-Asanas (u.a. Sonnengruß[1]) sowie einer abschließenden Entspannungsübung bzw. Meditation.

Atemübungen inklusive Anweisungen

Nach einer kurzen Begrüßung sowie sinnvollen Hinweisen (warme, gemütliche Bekleidung, Ruhe, Konzentration, usw.) erfolgen Atemübungen als Einstieg, damit die SuS zur Ruhe kommen und sich nur auf sich selbst besinnen. Die Konzentration auf die gleichmäßige Atmung kann auch in anderen Übungen genutzt werden, denn die Atmung spielt im Yoga eine große Rolle.

Atemübungen sind fester Bestandteil der Yogapraxis. Der Vorgang des Ein- und Ausatmens ist Symbol für alle Lebensvorgänge, etwa Anspannung und Entspannung, Bewegung, Aufnehmen und Abgeben. Es kommt darauf an, ein Atembewusstsein zu entwickeln. Atmen ist dabei nicht nur ein Vorgang, sondern auch ein Energieträger. Der Atem dient als Medium der Verbindung zwischen uns und der Welt.

1 vgl. Allendorf 2005, S. 118

CC BY-SA

1. Wechselatmung

"Drücke mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch ein.
Halte beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger für vier Sekunden geschlossen.
Löse den Daumen vom rechten Nasenloch, dabei hält der Ringfinger weiterhin das linke Nasenloch geschlossen. Atme langsam durch das rechte Nasenloch aus. Verharre in dieser Haltung und atme durch das gleiche Nasenloch wieder ein." ▶ **1**

2. Bauchatmung

"Lege die Hände auf deinen Bauch. Atme tief in deinen Bauch ein und fühle, wie sich die Bauchdecke hebt. Dabei möglichst nur in den Bauch, nicht in den Brustkorb einatmen.

Atme langsam wieder aus und spüre, wie sich deine Bauchdecke wieder senkt.

Wiederhole diesen Vorgang.
Konzentriere dich auf die Luftströme in deinem Inneren."

3. Flankenatmung

"Lege die Hände seitlich auf deine Rippen und atme tief in deinen Oberkörper ein.
Fühle, wie sich die Rippen zur Seite schieben und der Brustkorb größer wird.

Atme langsam aus und spüre, wie alles wieder schrumpft und zusammengezogen wird.
Wiederhole diesen Vorgang in deinem eigenen Rhythmus."

4. Chakrenatmung

Im Yoga geht man von *sieben Energiepunkten* im Körper aus:

"Konzentriere dich auf den obersten Chakrapunkt, das Scheitelchakra. Atme in diesen Punkt ein und wieder aus und spüre, wie die Energie zum nächsten Cha-krapunkt überfließt. Lenke die Aufmerksamkeit nun auf diesen Punkt. Atme wieder tief ein und aus."

Abb. 1

BY-SA

Yoga-Asanas

- **Wie bereits angemerkt, wird in dieser Stunde auch auf eine Kräftigung mehrerer Muskelpartien abgezielt. Die Ähnlichkeiten der Yoga-Asanas zu bekannten Fitnessübungen fallen den Schüler/innen (SuS) vielleicht auf, was das Verständnis dafür, dass es hierbei nicht nur um Entspannung handelt, bestärkt.**

Durch Stationsarbeit mit Technikkarten soll ein selbstständiges Erarbeiten und Kennenlernen der verschiedenen **Yogafiguren** in ruhiger Atmosphäre gewährleistet werden. Leise Musik begleitet die SuS in dieser konzentrierten Übungszeit. Die Klasse wird hier in vier bis fünf Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe startet an einer Station. Jede von ihnen ist mit jeweils zwei verschiedenen Technikkarten ausgestattet, sodass in eigenem Tempo auch eine bewegungsverwandte Yogafigur erprobt werden kann. Wichtig ist es, den SuS genügend Zeit zu lassen. Gröbere Haltungsfehler können durch behutsame Korrekturen, die jedoch möglichst nonverbal erfolgen sollten, vermieden werden. Ansonsten sollte sich jeder Schüler eigenständig mit der richtigen Technik anhand der Technikkarten auseinandersetzen und sie nach individuellem Gefühl ausführen.

Der Schwierigkeitsgrad der Praxis kann in kleinen Schritten erhöht werden. Umfang und Intensität sollten angemessen gewählt werden. Schmerzen sind Hinweise für wahrnehmbare Beeinträchtigungen der Funktionstüchtigkeit, die aber nicht überschritten, sondern in der Wahl der Übungen berücksichtigt werden sollten.

Bei der Ausführung der Übungen sollte ebenfalls ein Augenmerk auf die Atmung gelegt werden. Die Länge der Ausführungen wird deshalb auch nach Atemzügen gewählt. Bei den Yogaübungen werden generell Atemrhythmus und Bewegung synchronisiert. Sie bestimmen somit das Tempo der Bewegung. Man spricht auch davon, die Bewegung in den Atem einzubinden.
Eine kombiniert dynamisch-statische Asanapraxis gewährleistet den kontinuierlichen Wechsel von An- und Entspannung der Muskeln. Es wird wahrgenommen als ein deutlich fortlaufender Rhythmus von Anstrengung/ Kräftigung und Dehnung/ Loslassen. ► 1-2 ► 2

Kombination der Yoga-Asanas in Form des Sonnengrußes

Um ein Gefühl für den fließenden Übergang von verschiedenen Yoga-Asanas zu erlangen und noch ein Stück weiter in das traditionelle Yoga vorzudringen, bietet sich der Sonnengruß an. In ihm werden ursprünglich zwölf Figuren aneinander gereiht. Sinnvoll ist es jedoch, mehrere von den bereits erlernten Figuren wieder zu verwenden. Eine leichte Abwandlung zugunsten des Wiedererkennungswerts ist hilfreich für eine schnelle Aufnahme des Ablaufs. Zudem ist es gut möglich, eine Geschichte als Leitfaden zu entwerfen, in der die auszuführenden Figuren eine Rolle spielen, wie z.B. Hund, Krieger oder Kobra. ► 3 ► 3

 CC BY-SA

Nachdem die SuS den Ablauf dann auch ohne Hilfestellung im eigens gewählten Tempo wiederholt haben, kann Freiraum geboten werden, den eigenen Empfindungen nach individuelle Kombinationen auszuprobieren.

Meditation

Eine Meditation am Schluss dient der Entspannung der beanspruchten Muskulatur. Dabei soll gleichzeitig die Möglichkeit bestehen, die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen auf sich wirken zu lassen. Die SuS sollen den ganzen Körper in seinen einzelnen winzigen Teilen wahrnehmen, tiefenentspannen und locker werden. Einschlafen ist hierbei keine Schande. Im Gegenteil - zeigt es doch eine völlige Entspannung! Durch leise Musik und eine führende Geschichte, etwa in ferne Welten, am Strand oder eine Reise durch den eigenen Körper wird der Einstieg für diese Entspannungsebene geschaffen. Wichtig ist hierbei eine deutlich hörbare, jedoch entspannte Stimme. Auf Schülerreaktionen sollte dabei stets geachtet werden.
Sie sind eine hilfreiche Rückmeldung. Dies wird besonders deutlich, wenn sich die Geschichte dem Ende neigt und die SuS sich wieder räkeln, strecken und wach werden. ▶ 4

Reflexion

Besonders wichtig bei einer Yogastunde in der Schule ist eine Reflexion. Der Austausch über gesammelte Eindrücke kann zuerst individuell in schriftlicher Form, dann gemeinsam im Plenum erfolgen.

Tipps und Planungshilfen für den Unterricht

- **Kleidung/ Ausrüstung**
  - warme und bequeme Kleidung
  - Jacke zum Überziehen
  - Yoga- bzw. Turnmatten
  - keine Schuhe tragen, wer möchte barfuß

- **Organisation**
  - organisatorische Anweisungen klar und deutlich zu Beginn der Stunde
  - Einteilung der Gruppen zu Beginn und evtl. an einer Tafel festhalten

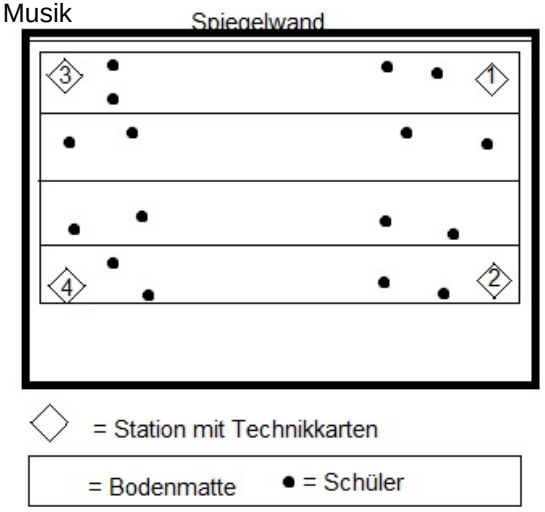
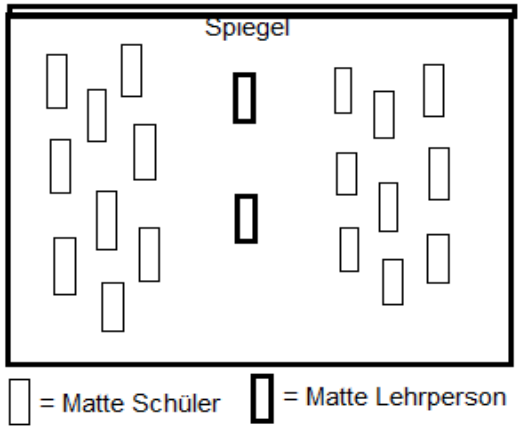
- **Unterrichtsatmosphäre**
  - ruhig und entspannt
  - nonverbale Anweisungen
  - Signale festlegen

- **Lehrerkompetenzen**
  - Ruhige, angepasste Stimme
  - deutliche Demonstration
  - Schülerreaktionen bei Meditation und Bewegungsgeschichte miteinbeziehen
  - Sprechpausen und Sprachbetonung auf Schüler abstimmen
  - genügend Freiraum lassen (zeitlich, Bewegungsvielfalt)
  - Musikauswahl und -lautstärke vor der Stunde testen

CC BY-SA

Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation Material
Einstieg 2 min		Die SuS wissen, was in der Stunde gefordert wird und stellen sich mental darauf ein.	Begrüßung Infos: • warm und gemütlich kleiden • Ruhe und Stille wahren → nur im Notfall nonverbale Signale	geöffneter Sitzkreis
1**. Hauptphase** 10 min	Konzentrations- und Atemübungen: • Wechselatmung • Bauchatmung • Flankenatmung • Chakrenatmung	Die SuS kommen zur Ruhe und können sich völlig auf sich besinnen.	Lehrerdemonstration mit Atemanweisung/ Üben (siehe Erklärung Atemübung)	geöffneter Sitzkreis

2. Hauptphase 30-35 min	verschiedene Yoga-Asanas in Stationsarbeit Kräftigungsübungen für • Bauch • Rücken • Beine • Arme und Rumpf	Die SuS kräftigen verschiedene Körperbereiche und konzentrieren sich dabei auf ihre ruhige und regelmäßige Atmung.	Bewegungsanweisungen: *"Durchlauft die Stationen möglichst leise und konzentriert euch auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Fühlt dabei den Unterschied von Anspannung und Entspannung"* Auf ein vereinbartes Signal hin wird im Uhrzeigersinn gewechselt, ohne die ruhige Stimmung zu stören.	Musik 
3. Hauptphase 10-15 min	Sonnengruß 3 Durchgänge: • Demo mit Geschichte • Mitmachen mit Geschichte • individuelle Kombination der Yoga-Asanas zur Musik	Die SuS erlernen eine leichte Abwandlung des Sonnengrußes und verbinden die von den Stationen bekannten Haltungen flüssig miteinander. Die SuS verbinden anschließend in Ruhe nach eigenem Empfinden Yogafiguren sinnvoll miteinander.	Lehrerdemonstrationen mit Erklärungen Lehrerdemonstration/ Üben Freies Üben	Musik 

Schlussphase 10-15 min	Meditation	Die SuS entspannen sich komplett und spüren dadurch einen deutlichen Unterschied zu der vorangegangenen Anstrengung.	Anweisung *"Legt euch bequem hin, ihr könnt auch die Augen schließen und folgt entspannt der Geschichte."*	Musik
Reflexion 10 min		Die SuS reflektieren ihre gesammelten Körpererfahrungen.	Schüler-Lehrer-Gespräch *"Was habt ihr erfahren?"* *"Welche Übungen haben euch besonders gefallen?"* *"Wie entspannend fandet ihr die Yoga-Asanas?"* Bewertung anhand von Hütchen von 1-10	Sitzkreis Hütchen von 1-10

 BY-SA

Technikkarten

1

Station 1
Hund und diagonale Katze

Der Hund

- mit Kraft aus Armen und Rücken in eine leichte Überstreckung der Schultern ausatmen
- 3-5 Atemzüge wiederholen

BY-SA

Station 1
Hund und diagonale Katze

Die diagonale Katze

- Position halten, dabei 8-10 mal ein-und ausatmen
- Arm und Bein langsam absetzen und die Seite wechseln

Station 2
Krieger und Dreieck

Station 2
Krieger und Dreieck

- Position halten,
  ca. 8-10 mal
  tief ein- und ausatmen

Station 3
Twist und gedrehte Gebetshaltung

Station 3
Twist und gedrehte Gebetshaltung

Die gedrehte Gebetshaltung

- Einatmen:
  Bauch leicht nach innen ziehen
- Ausatmen:
  ein wenig weiter drehen

- Position halten, 8-10 mal ein- und ausatmen
- zurück in die Ausgangslage und gesamte Drehhaltung seitenverkehrt wiederholen

Station 4
Brett und Kobra

Station 4
Brett und Kobra

Übersicht aller Yoga-Asanas

2

YOGA – ASANAS

BY-SA

Geschichte zum Sonnengruß 3

Wie lassen sich die einzelnen Elemente des Sonnengrußes miteinander verbinden?

- Pausen sollen vom Lehrer bewusst und sinnvoll in den Text und in die Ausführung der Übungen eingebaut werden.
- Den SuS wird das Einprägen der Bewegungsabfolgen und der einzelnen Yoga-Asanas erleichtert.

Du nimmst deine Arme nach vorne vor die Brust zum Gebet.

Die Sonne geht auf und du richtest dich der Sonne entgegen.

Du atmest ein und wieder aus.

Du verneigst dich vor dem neuen Tag und versuchst, mit deinen Händen den Boden zu greifen. Deine Stirn zeigt dabei in Richtung der Knie.

Nun wirst du zu einem Krieger, indem du das rechte (linke) Bein weit nach hinten aufsetzt. Dein Blick ist in die Ferne gerichtet.

Du atmest in deine stolze Brust tief ein und wieder aus.

Auch der Krieger verneigt sich aufrichtig vor der Sonne.
Du nimmst nun auch dein zweites Bein nach hinten und wirst starr wie ein Brett.

Du atmest noch einmal tief ein und wieder aus.

Das Brett wird immer beweglicher und schlängelt sich wie eine Kobra über den Boden.

Aus der Schlange wirst du ein ausgelassener Hund, der sich ganz groß macht.

Du atmest tief ein und wieder aus.

Der Hund springt vor lauter Freude im Dreieck und schaut in die warmen Sonnenstrahlen.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Auch der Hund wird nun ruhiger und bedankt sich für den schönen Tag.

Zum Abschluss sagst du der Sonne noch auf Wiedersehen und nimmst die Arme wieder vor die Brust.

Reise zur Trauminsel 4

Teil 1

Lege dich entspannt hin und schließe sanft die Augen. Du befindest dich an einem ruhigen und angenehmen Ort und liegst bequem auf dem Rücken.

Die Arme liegen leicht gebeugt seitlich neben deinem Körper. Die Beine sind gerade und liegen hüftbreit auseinander. Lass die Füße locker auseinander fallen. Schließe sanft deine Augen und atme ruhig und gleichmäßig in den Bauch ein. Deine Bauchdecke hebt und senkt sich.

Gedanken kommen und gehen, sie sind jetzt ganz ohne Bedeutung und ziehen vorbei. Du hörst nur noch die Musik und meine Stimme.

> *Fühle deinen Körper ganz bewusst und intensiv. Gebe dich voll und ganz diesem Gefühl hin. Fühle noch einmal, wie sich dein Brustkorb bei jeder Atmung hebt und senkt und dein Herzschlag immer langsamer wird. Die Spannung weicht mit jedem Atemzug. Fühle wie der Körper loslässt und sich vollkommen entspannt. Es gibt nichts mehr, das dich stört! Du fühlst dich wohl und es geht dir gut.*

Stelle dir vor, du befindest dich auf einer einsamen Insel. Ein traumhafter Strand mit pudergleichem, schneeweißen Sand und glasklarem Wasser. Du liegst auf dem warmen, weichen Sand und spürst die angenehmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Du kannst die frische Meeresbrise riechen.

Du atmest sie tief ein.

Sie ist salzig und erfrischend. Du hörst das Meeresrauschen und die Möwen über dir. Die kleinen Wellen, die am Strand sanft zerschellen, erfrischen und kitzeln zugleich auf angenehme Weise deine Füße.

Nach einer Weile stehst du auf und erkundest die Insel. Weit und breit ist keine Menschenseele zu sehen. Niemand stört dich. Die ganze Insel gehört dir ganz allein. In ihrer ganzen Schönheit ist sie nur für dich bestimmt. Du schaust dich um und siehst hohe Palmen. Ihre Blätter breiten sich über der gesamten Insel aus und spenden Schatten.

Teil 2

Du gehst zu den Palmen und setzt dich wieder hin.

Weiter weg erblickst du einen verspielten Hund, der sich an angespülten Brettern und Treibholz erfreut.

Du siehst noch eine Weile auf das weite blaue Meer hinaus und entdeckst, wie eine kleine Gruppe von Delphinen ganz verspielt herumtollt. Ihre ungezwungene, kindliche Art ist überwältigend. Sie verkörpern den Gedanken von Freiheit. DieseFreiheit willst du auch empfinden.

Nun stelle dir vor, du wärst auch ein Delphin und du könntest mit den anderen Delphinen aus der Gruppe gemeinsam um die Wette schwimmen und dabei das tiefe blaue Meereswasser mit deinen Flossen durchschneiden.

Genieße diesen kostbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit. Versuche, diese schönen Erinnerungen gedanklich festzuhalten.

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das **Hier und Jetzt.**

- *Du lässt deine Augen noch geschlossen.*
- *Atme tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam.*
- *Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und räkel dich. Lasse nun*
- *all deinen Gefühlen freien Lauf und tue das, wonach es dir beliebt.*
- *Du darfst auch laut gähnen. Wenn du soweit bist, dann darfst du die*
- *Augen öffnen und dich ganz langsam über die Seite in den Sitz*
- *drehen und aufrichten.*

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Herms, U./ Mahler, C.	Yoga-Schule	Hamburg	1993	Rasch und Röhrig
Zylla, A./ Mießner, W.	Yoga Basics	München	2005	BLV
Ilg, H.	Praxisideen 34 Yoga Üben-Erfahren-Verstehen	Schorndorf	2008	Hofmann
Allendorf, L.	Power Yoga Workout für Körper und Seele	München	2005	Gräfe und Unzer

Abbildung

Nummer	Urheber
Titelbild	Bastian Chonsch, Philipp Kölzer, Anna-Lena Pawisa, Sarah Schönberg und Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften
1 oben und unten links 1 unten rechts	Anna-Lena Pawisa Annika Brunseman
Alle Technikkarten	Anna-Lena Pawisa
Arbeitsmaterial 1-2 Arbeitsmaterial 3 Arbeitsmaterial 4	Anna-Lena Pawisa Philipp Kölzer Thomas Bach

Video

Nummer	Urheber
1-3	Bastian Chonsch, Philipp Kölzer, Anna-Lena Pawisa, Sarah Schönberg

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Bastian Chonsch, Philipp Kölzer, Anna-Lena Pawisa, Sarah Schönberg, Annika Brunsemann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz