Inhalt

Die Klanginstrumente

Seite 6

Kurze Entspannungsübungen für zwischendurch

Seite 10

Den Körper entspannen Seite 11

Achtsamkeit und Stilleübungen Seite 14

Die Klangschale als Entspannungsinstrument Seite 16

Atemübungen mit Klang

Seite 18

Seite 24

Fantasie- und Entspannungsreisen mit Musik

Vorbereitung: wann, wo und wie Seite 25

Fantasiereisen mit Musik Seite 28

Sternenreise Seite 28

Seifenblasen Seite 30

Lieblingstier Seite 32

Farbige Regentropfen Seite 34

Schatzkiste Seite 36

Wurzeln schlagen Seite 38

Meereswellen Seite 40

Entspannungsreisen mit Progressiver Muskelentspannung Seite 43

Entspannungsreisen mit Autogenem Training Seite 44

Die schwere Klangschale Seite 46

Sonnenklangstrahlen Seite 47

Meeresatem Seite 48

Achtsamkeit und Stilleübungen

Miteinander achtsam umzugehen und in Stresssituationen ruhig zu bleiben, kann geübt werden. Auch Stille kann eingeübt werden. Mithilfe dieser Übungen gelingt das spielerisch. Es ist es wichtig, dass Sie sich dafür Zeit nehmen. Achtsamkeit kann nicht erzwungen werden, sondern muss aus den Kindern heraus wachsen.

Ein Klang für dich

Material: Klangschale oder Fen-Gong oder Koshi-Klangspiel
Alternative: Windspiel, Becken

Begrüßen Sie die Kinder am Morgen oder zu Beginn der Stunde mit einem angenehmen Klang. Spielen Sie dazu die Klangschale, den Fen-Gong oder das Koshi-Klangspiel an. Gehen Sie reihum zu den Kindern, begrüßen Sie das jeweilige Kind in Ihren eigenen Worten und spielen Sie anschließend das Klanginstrument in die Richtung des Kindes an.

Variante: Sagen Sie zu dem Kind:

„Ich schenke dir einen Klang"

und spielen Sie anschließend das Klanginstrument in Richtung des Kindes an.

Was hören wir von draußen?

Laden Sie die Kinder ein, zur Ruhe zu kommen. Zählen Sie mit den Kindern bis drei und öffnen Sie für ungefähr eine Minute das Fenster. Alle sind ganz leise und lauschen den Geräuschen, die draußen zu hören sind. Was kann gehört werden? Der Lärm der Autos, das Brummen eines Rasenmähers, ein Flugzeug, das Zwitschern der Vögel, das Bellen eines Hundes, Menschenstimmen? Nach etwas Übung können die Kinder aufgefordert werden, Klänge natürlichen Ursprungs von künstlichen Klangquellen zu unterscheiden. Besprechen Sie mit der Klasse: Welche Klänge natürlichen Ursprungs wurden gehört, welche Geräusche künstlichen Ursprungs waren zu hören? Spielen Sie dieses Spiel das ganze Jahr über. Es sind interessante Unterschiede an klanglichen Reizen in der Umwelt wahrzunehmen. Im Frühling und Sommer können z. B. viele verschiedene Vogelarten gehört werden, im Winter hingegen ist der Gesang der Vögel nur sehr vereinzelt wahrzunehmen.

Hörst du die Stecknadel fallen?

Material: eine Stecknadel

Bei diesem Spiel wird es so leise, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes sogar eine Stecknadel fallen hören können. Die Kinder setzen sich um einen Tisch. Nehmen Sie eine Stecknadel zur Hand. Laden Sie die Kinder ein, ruhig zu werden. Lassen Sie die Stecknadel auf die Tischplatte fallen. Wer kann dieses leise Geräusch hören? Gibt es einen Unterschied, ob mit geschlossenen oder offenen Augen gelauscht wird?

Variante: Die Kinder rutschen mit ihren Stühlen ein Stück weit weg vom Tisch. Wer kann die fallende Stecknadel jetzt noch auf der Tischplatte auftreffen hören?

LUGERT VERLAG
BEGEISTERUNG FÜR MUSIK

Wurzelatmung

Material: eine Klangschale, ein Schlägel, alternativ ein Klangstab/Klangbaustein

Diese Übung eignet sich gut, wenn die Kinder zum Beispiel aus der Pause oder vom Sportunterricht kommen und sich richtig ausgepowert haben. Mit der „Wurzelatmung" können Sie sich wieder fokussieren und auf ruhigere Arbeitsphasen vorbereiten.

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Lege deine Hände auf deinen Bauch und nimm deinen Atem wahr.

Spüre, wie beim Einatmen dein Bauch dick wird wie ein Luftballon.

Beim Ausatmen wird dein Bauch wieder klein.

Heute wollen wir ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du über deine Fußsohlen einatmest.

Denn du kannst nicht nur durch deine Nase einatmen, sondern auch über deine Fußsohlen.

Dabei sollen deine Füße satt auf dem Boden aufkommen. Schau, dass du eine gute Position findest, damit deine Fußsohlen den Boden berühren. Stelle dir vor, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen.

Jetzt atmest du über diese Wurzeln über deine Fußsohlen ein. Ziehe den Atem nach oben und atme über deinen Mund wieder aus.

Über deine Fußsohlen einatmen und über deinen Mund wieder ausatmen.

Du spürst, wie sich dabei dein Körper immer mehr und mehr entspannt und jede Zelle deines Körpers vom Klang durchströmt wird.

Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Bauch zurück. Genieße noch für einige Augenblicke das Gefühl, ganz bei dir zu sein, erfüllt zu sein von Atem und Klang.

Dann schließe die Atemübung ab und sei wieder ganz da, frisch und klar.

LUGERT VERLAG
BEGEISTERUNG FÜR MUSIK

Symbolbedeutung:

Klangschale anschlagen

Klangschale anschlagen, einige Male wiederholen