

8.2 Atem und Entspannung

Entspannungsübungen können Verkrampfungen lösen, Stress abbauen, Denkblockaden vorbeugen sowie Fantasie und Kreativität anregen.

Besonders Atemübungen beruhigen und entspannen. Sie wirken ausgleichend, aber aktivieren auch, denn der Körper wird mit besonders viel frischem Sauerstoff, der Grundlage für eine gute Konzentration, versorgt. Also Fenster auf bei den Übungen!

Nachfolgend sind einige Übungen zur Lockerung und Entspannung, sowie Atemübungen beschrieben, die überwiegend aus Logopädie und Stimmbildung stammen, und individuell z.B. zu Bewegungsgeschichten zusammengestellt werden können.

Atemübungen

- Lippenflattern:
 - leicht aufgeblasene Backen, mit einem hohen Ton beginnend und im Glissando immer tiefer werdend, die Luft ausströmen lassen
 - dabei locker die Lippen flattern lassen «Brrrr...»
- Luftkugel:
 - Luftkugel im Mund und den Backen hin und herschieben
 - abschließend gähnen (=die Luftkugel den Hals hinunter gleiten lassen)
- Lagerfeuer:
 - das Feuer ist niedergebrannt: Fersensitz; Oberkörper zum Boden gebeugt
 - ein Luftzug facht das Feuer wieder an: den Oberkörper aufrichten, die Arme nach oben heben und dabei tief einatmen
 - das Feuer verlöscht wieder: Ausatmen und wieder in die Anfangsposition zurück sinken
- Holzfäller:
 - Grundposition mit leicht gegrätschten Beinen
 - Arme mit imaginärem Beil hochheben, dabei tief einatmen
 - Ausatmen, dabei den Oberkörper nach vorn beugen und die Arme zwischen die Beine schwingen (evtl. mit begleitendem Schrei)
- Gorilla:
 - Grundposition, Einatmen durch die Nase
 - beim Ausatmen: Luft langsam mit «Gorillaschrei» ausströmen lassen dabei mit den Fäusten leicht auf die Brust trommeln
- Tischtennis:
 - Partnerübung, auf dem Tisch 2 Tore markieren
Ziel: Tischtennisball durch Pusten auf der «gegnerischen» Seite des Tisches durch das Tor befördern (geht auch mit Wattebäuschen) oder :
 - Gruppenübung, mehrere Kinder sitzen um einen Tisch
Ziel: Tischtennisball herumpusten, aber er darf nicht vom Tisch fallen
- Luftpumpe:
 - stoßweise pusten (die Luft strömt durch Reflexatmung wieder ein)
 - zuletzt Luft langsam ausströmen lassen (ffffff.....)
 - z.B.: Dampfklo (sch-sch-sch), vereiste Scheibe/Spiegel anhauchen (h-h-h), kalte Finger wärmen (h-h-h), Leute zum Schweigen bringen (pst-pst-pst), Luftmatratze/Luftballon aufblasen (f -f -f), etc.
- ruhige Luftführung:
 - Luft langsam ausströmen lassen (ohne zu pressen !)
 - z.B.: Kerze ausblasen, Feder/Wattebausch sanft von sich wegblasen, heiße Suppe kühlen, Windrad anblasen, Loch im Fahrradschlauch, wie eine Biene summen (ssss... in verschiedenen Tonhöhen)

Bewegungsgeschichte aus Atem- und Lockerungsübungen, z.B. Thema «Am Morgen»

Der Wecker läutet, wir *strecken uns und gähnen*. Dann lassen wir *Schultern und Arme locker fallen*. Wir öffnen die Balkontür und *lassen durch die Nase frische Luft einströmen*. Wir gehen auf den Balkon und *blasen das Windrad an*. Da *summt eine Biene* am Blumentopf. Wir gehen ins Bad und putzen die Zähne, danach *spülen wir den Mund* gründlich aus («Luftkugel»). In der Dusche *trommeln die Wassertropfen auf das Gesicht* («Schreibmaschine»). Danach *klopfen wir uns das Wasser vom Körper* («Schnee abklopfen») und trocknen uns ab. Aus der Küche riecht es schon nach frischem Toast. Wir *schnuppern* genießerisch. Mmmmh

Lockerungs- und Entspannungsübungen

Grundposition: im Stehen, Beine hüftbreit, Knie leicht gebeugt, gerader Rücken, Arme hängen locker

- Marionette:
 - aufrecht hinstellen, Kopf ganz vorsichtig mit einer Hand an einem (imaginären) Haar am Scheitel nach oben ziehen
 - Arme nach oben strecken; mit einem langgezogenen Seufzen (hoher, immer tiefer werdender Ton, «Glissando») locker nach unten fallen lassen
 - Kopf mit einem Seufzen locker fallen lassen (Kinn zum Brustbein)
 - Oberkörper mit einem Seufzen nach vorn fallen lassen (Arme baumeln)
 - Wirbel für Wirbel langsam wieder aufrichten
- Schultern lockern:
 - Schultern gleichzeitig nach oben bis fast zu den Ohren ziehen
 - Schultern entspannt wieder fallen lassen
 - oder: Schultern hochziehen und nach hinten kreisen lassen
- Aufgewacht:
 - langsam aufstehen, sich strecken und gähnen
- Nacken dehnen:
 - Kinn nach vorn zum Brustbein beugen und die Dehnung im Nacken spüren
 - Kopf am (imaginären Haar) am Scheitel wieder nach oben ziehen
- Nackenmassage:
 - der Partner bearbeitet mit den Handkanten locker den Nackenmuskel vom Halsansatz bis fast zur Schulter; erst rechts dann links
 - Alternative für Schüler, die zu kräftig klopfen: Igelball statt Handkanten
 - abschließend selbst beide Hände neben dem Hals auf die Nackenmuskulatur legen und die flachen Hände nach vorn ziehen bis zum Schlüsselbein
- Luftpolster:
 - Arme knapp unter Schulterhöhe mit leicht gebeugten Ellbogen nach vorn ausstrecken («wie auf einem Luftkissen ruhen lassen»)
 - Arme locker fallen lassen
- Schnee abklopfen:
 - mit der flachen Hand ganz locker die linke Brust, die linke Schulter, den linken Arm abklopfen und wieder zurück zur Brust
 - Seitenwechsel
 - auch die Beine ausklopfen
- Baum im Wind:
 - Stehen in der Grundposition; Wippen (=Verlagern des Gleichgewichts) in alle Richtungen; nur so weit, dass die Füße ihren Platz nicht verlassen
- Äpfel pflücken:
 - Stand auf den Zehenspitzen
 - Arme mit Pflückbewegungen abwechselnd nach oben strecken
 - Arme locker fallen lassen
- Gesichtsmassage:
 - Stirn beginnend bei der Nasenwurzel entlang der Brauen zu den Schläfen hin ausstreichen; zuerst nur entlang der Brauenlinie, dann die ganze Stirnfläche
 - die Zeigefinger von der Nasenwurzel abwärts ziehen, dabei die Nasenflügel leicht eindrücken und am Jochbein entlang mit der Handfläche zu den Ohren hin ausstreichen
 - erneut die flach anliegenden Finger von der Nasenwurzel abwärts ziehen und über die Mundwinkel die Wangen zu den Ohren hin ausstreichen
 - mit den Fingerspitzen das Kiefergelenk am Ohransatz kreisförmig massieren
 - die Ohren, oben am Knorpel beginnend bis zu den Ohrfläppchen, nacheinander massieren, abschließend die Knochen hinter den Ohren massieren
- Gesichtsentspannung:
 - während der ganzen Übung Gesichtsmuskeln und Kiefer locker lassen
 - Kiefer lockern: Mund leicht öffnen, Kiefer nach unten sinken lassen
 - Kopf leicht schütteln, dabei Kiefer und Wangen locker schwingen lassen (evtl. mit langgezogenem Ton begleiten)
 - Zunge mit der Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen einhaken und mehrmals in einem Bogen nach außen drücken
 - mit den Handballen den Kiefer vom Jochbein bis zum Kinn ausstreichen
 - Gesicht ausklopfen: mit den Fingerspitzen auf dem ganzen Gesicht locker «Schreibmaschine schreiben»