

Stille-Übung/ Körperwahrnehmung

Ihr habt im Input zur Sensomotorischen Entwicklung gelesen wie wichtig die Reihenfolge der Bewegungsabläufe ist.

Egal ob es sich um Abläufe in einer Tätigkeit, die Worte in der Sprache oder die Reihenfolge der Zahlen handelt ist es wichtig die Vorgaben einzuhalten. Verändert man die Reihenfolge so kann es sein, dass es keinen Sinn mehr ergibt oder gar einen anderen Sinn bekommt.

Maria Montessori und Dr. Feldenkreis (Muskel Therapeut) haben unabhängig voneinander gesagt, dass die Bewegung, die Basis für das Lernen sein.

Heute möchten wir zwei Aspekte der Bewegung einbringen, die Koordination der Bewegung mit der Übung gehen auf der Linie und das bewusste Anhalten der Bewegung mit der sogenannten „Stille Übungen“.

Gehen auf der Linie

Dieses Spiel ermöglicht die Erziehung der Bewegung. Es ist ein Bedürfnis der Kinder die eigenen Bewegungsabläufe zu verbessern. Immer wieder finden sie Möglichkeiten, um dem Bedürfnis zu balancieren nach zu kommen z.B. auf Mauern, auf Baumstämmen, aus dem Randstein oder auch auf einem Seil.

Wie wir die Übung gehen auf der Linie im Kindergarten umsetzen, haben wir euch in einem Dokument auf die Homepage geladen.

Was hat Stille mit Bewegung zu tun?

Es geht darum, die Bewegung anzuhalten, beziehungsweise ist es ein Akt des Willens, das Kind ist diszipliniert in seiner Bewegung. Die Stille Übung ist etwas Aufbauendes, es braucht Zeit und es braucht viel Übung.

Dieses Spiel ermöglicht dem Kind den Zustand der Stille zu erobern.

Die Stille ist die Vorstufe der Konzentration und des fokussierten Arbeitens, wichtig ist dabei nicht zu vergessen, dass es nicht um Aufgezwungene Disziplin geht. Es ist wichtig, dass die Kinder es von sich aus wollen und gerne mit machen.

Im Kindergarten bieten wir den Kindern regelmäßig die Möglichkeit an der Stilleübung teilzunehmen. Wir nennen es die „Insel“. Vielleicht haben die einen oder anderen schon davon erzählt 😊.

Die Übung heisst „der Baum“ und ist eine Yoga Nidra Meditation für Kinder.

Sie ist von Barbara Kündig, die so nett war uns auch ein Link für euch Erwachsene zu geben, so dass ihr dieselbe Übung auch für euch durchführen könnt, wenn ihr möchtet.

<https://barbara-kuendig.ch/anmeldung-yoga-nidra/>

Auf unserer Homepage findet ihr die beiden Audiodateien (Geschichte und Musik), die ihr für die Baumübung bracht.

So könnt ihr es umsetzen:

Jede Person bekommt seine eigene „Insel“. Eine Matte oder ein gefaltetes Tuch, auf dem der ganze Körper Platz hat und bleibt während der ganzen Geschichte so ruhig wie möglich (mit der Stimme und dem Körper) liegen.

Am Ende kann man noch die Musik dazu hören und sich strecken und räkeln, auf die Rechte Seite drehen und danach wieder ins Sitzen kommen.

Die einen Kinder erzählen gerne über ihre Erlebnisse während der Geschichte.

Wichtig ist, dass auch der Erwachsene, der begleitet sich während der Übung an die Regeln hält. Bitte nicht intervenieren, kontrollieren oder gar korrigieren. Die Rolle des Erwachsenen ist mitzumachen und Vorbild zu sein. Wenn das Kind von den Erlebnissen erzählt gibt es kein richtig oder falsch. Es kann sein, dass am Baum Gummibären oder Rucksäcke gewachsen sind. Macht nichts. Lasst das Kind einfach darüber sprechen. 😊

Die Klassische Stille Übung kann überall stattfinden.

Das Kind steht oder sitzt, der Erwachsene spricht: „Ich stelle die Füße zusammen und die Hände werden zu einer Glocke geformt, Daumen geht zum Daumen, Zeigefinger geht zum Zeigefinger, Mittelfinger geht zum Mittelfinger, Ringfinger geht zum Ringfinger und kleiner Finger zum kleinen Finger. „

„Wir schließen die Augen und horchen der Stille“ (Innerlich auf 10, 20, 30, etc zählen) je nach dem wie Alt und gewillt das Kind ist, kann die Zeit verlängert werden. Der Erwachsene spricht wieder: „wir öffnen die Augen und der kleine Finger lässt den kleinen Finger los.... „Bis die Stellung ganz aufgelöst ist.

Was wir an dieser Stelle gern noch erwähnen würden ist, dass mitunter Kinder mit einem großen Bewegungsdrang von diesen Übungen profitieren. Es ist eine Übung, um die Kontrolle über seinen Körper zu erlangen und Impulse besser zu kontrollieren. Dies hilft ihnen bei der Konzentration und inneren Ruhe zu erlangen.