

Irinell Ruf

***a o u e i m* KONKRET**

Die Übung wird in der ersten Woche im Camp intensiv eingeführt und auch immer wieder korrigiert. Anschließend kann sie auch kurz als Ritual zum fokussieren durchgeführt werden. Diese Übung spiegelt den Kindern ihr Potenzial zu Veränderung. Sie fördert die bewusste Atmung, Konzentration sie beruhigt was beruhigt werden muss und belebt was belebt werden muss. Sie dehnt die Körpersprachen und ermöglicht klare Artikulation. Sie dient der Übung einen klaren Stand zu halten, mit dem Gewicht in gleicher Weise auf beiden Beinen. Sie hilft der Zentrierung und den Fokus zu halten und die Bewegung wie einen Tanz im Raum fließen zu lassen. Aoueim Ist die Übung gut eingeführt können die Kinder sie anleiten.

Der Raum wird vorbereitet, ein Tuch und eine Kugel liegen in der Mitte, frische Luft

Leise Musik läuft ... liebevoll Kinder begrüßen:

Und nun machen wir den wunderschönsten Kreis der Welt

lassen uns wieder los

Schließe bitte die Füße zusammen

atme durch den Mund auf ein phfffff aus

Ich (die Anleiterin) atme laut hörbar aus, falle in mich zusammen und „sehe leer aus“, mein Kopf ist auf die Brust geneigt. Das Bild, das ich gebe, sehen und hören und verstehen die Kinder und damit lernen sie wie sich ausatmen anfühlt und atmen wirklich aus, was die Grundlage für bewusstes „einatmen“ ist. Ich (die Anleiterin) spreche nicht ... ich tue es !!!

und atme durch die Nase ein

Ich zeige mit dem Finger auf meine Nasenspitze, atme sicht- und hörbar aus. Die Kinder spiegeln mich und bilden in sich den Grundstein bewusster Atmung.

öffne deine Füße mit der Ausatmung **zu einem V** und lass deine Stimme seufzen

und atme durch die Nase ein

öffne deine Füße und komme in den Schulterbreiten Stand –

wie zwei Straßenbahnschienen mit der Ausatmung und lass deine Stimme seufzen

atme ein

klopfe sanft mit den Fingerspitzen mit Stimme leicht unsere Brust,

so dass die Stimmbänder vibrieren

immer wieder mit bewusster Atmung wiederholen und auf jedes einzelne Kind achten:

Wie steht es? Presst es die Stimme? Schreit es? Tönt es in einem Atemzug? Hackt es den Atem ab? Schlägt es sich auf die Brust? Kann es sich sanft und mit Druck die Stimmbänder weicklopfen? Hat es eine Stimme?

Diese Fragen sind immer wieder zu beobachten, dienen der Einschätzung der Jungen und Mädchen, auch gerade bei der *aoueim* Übung. Die Korrekturen sind wichtig um den Kindern eine Wahrnehmung von Fehlhaltungen bewusst zu machen. Sie helfen den Kindern auf sich selbst zu achten. Sie helfen den Kindern ihre und seine Bewegungsmuster und Repertoires zu erweitern. Sie spiegeln ihm und ihr die Möglichkeit der Veränderung. Wesentlich ist, dass die Übung intensiv also mit viel Zeit eingeführt wird, um ihre Wirkung wirklich zu entfalten. Dann kann sie als kurzes Ritual dienen oder in der Freizeit für Spaß sorgen z.B. am Strand.

aoueim

Ich stehe schulterbreit, locker in den Knien und

Ich spreche mit schöner deutlicher klarer Stimme

Ich atme durch die Nase ein

Die Übung verbindet die Stimme mit dem Tanz des Körpers und ist im Fluss in einem Atemzug eine kleine Choreographie. Sie ermöglicht die Veränderung der Tätigkeitsmuster und der Erweiterung der Potenziale. Kinder lernen einen vollständigen Satz auswendig ohne Verkürzungen und Verschnellerungen. Durch das *Ich* mit der jeder Satz beginnt, bezieht jedes Kind sich auf sich selbst. Dadurch begrüßt wirklich jedes Kind den Tag, umarmt die Welt, schickt seine Kraft in die Erde, schickt seine Liebe dem Gegenüber, schickt seine Kraft in den Himmel und holt sie sich zu sich zurück.

Ich begrüße diesen wunderschönen Tag

chorisch mehrmals wiederholen, bis die Artikulation gut ist

atme auf ein ***aaaaaaa*** aus

breite deine Arme auf Schulterhöhe aus

Die Kinder sprechen, das gibt ihnen Sicherheit, mehrmals den Satz nach ...Weiche Knie, öffne deine Arme, deinen Mund und atme auf ein „aaaaaa“ aus.

Ich begrüße mit meinen Armen und meinem aaaaaa diesen wunderschönen Tag.

So wird der Hyperventilation vorgebeugt. Einige Kinder atmen immer wieder schnell hintereinander kurz ein und stoßen kurze „aaa“s aus. Das sollte unbedingt korrigiert werden, da diese Übung sonst den gegenteiligen Effekt hat. Sie werden noch unruhiger. Meistens machen unruhige und unsichere Kinder die Übung kurz, schnell und stoßweise. Wenn am Ende alle Laute in einem Atemzug getönt werden, spüren und erfahren die Kinder, was ein Atemzug ist, so erschließt sich ihnen durch das Tun der Sinn, ohne Diskussion. Achte auf Präzision, Das ist am Anfang schwer, doch die Kinder fühlen sich dadurch ernst genommen. So haben die Kinder die Chance ihre eigene Veränderbarkeit zu erleben.

atme durch die Nase ein

Ich umarme die ganze Welt

atme auf ein ***ooooou*** aus

Umfasse mit deinen Armen einen großen Ball, so groß wie ein Gymnastikball, achte auf weiche Knie und achte auf deine Schultern, auch die Kinder neigen dazu sie hochzuziehen.

atme durch die Nase ein

Ich schicke meine Kraft in die Erde

atme auf ein ***uuuuuuu*** aus

Ich mache es zu erst vor: einmal im Profil, und einmal frontal, damit die Kinder beide Perspektiven sehen. Während ich vormache spreche ich: Klappe langsam Wirbel für Wirbel zusammen wie ein Taschenmesser, knick die Beine ein, lass den Kopf hängen. Komme langsam Wirbel für Wirbel wieder hoch, erst am Schluss der Kopf und die Nasenspitze.

Dann lasse ich die Kinder es machen und schaue und begleite sie in dem ich spreche:

Guck auf dein Brustbein, deinen Bauchnabel und zwischen deinen Beinen hindurch. Atme auf ein „uuuuu“ aus, lass deine Arme baumeln wie ein Affe und komme ganz langsam wieder hoch.

Dann stoppe ich noch einmal: Seht es euch noch ein mal bei mir an, wie ich es mache. Ich zeige die verschiedenen Fehlerquellen mit dem Körper, über diese Bilder verstehen die Kinder, was gemeint ist: Es kommt darauf an, den Kopf locker zu lassen, langsam hochzukommen, der Kopf geht nicht voran, harte Beine werden durchlässig, verkrampfte Arme hängen locker.

Alle machen es und ich „löse die Köpfe“ und „mache die Knie weich“. Das ist für viele schwierig und erst nach häufigen Wiederholungen möglich.

Atme durch die Nase ein

Ich schicke dir meine Liebe

atme auf ein *eeeeeee* aus

Sieh dein Gegenüber an.

Strecke deine Arme parallel auf Schulterhöhe deinem Gegenüber entgegen.

Stehe weich in den Knien

Seht es euch mal bei mir an, wie ich es mache. Ich mache die verschiedenen Haltungen vor: Hohlkreuz, vorn über gebeugt, wie Wackelpudding stehen, sich von der Kugel und damit von dem Gegenüber wegdrehen, dem Gegenüber nicht in die Augen schauen. Daraufhin korrigieren sich die Kinder selbst.

Atme durch die Nase ein

Ich schicke meine Kraft in den Himmel

atme auf ein *iiiiiii* aus.

Strecke dich und deine Arme in den Himmel, schaue weiterhin geradeaus. Deine Hände schauen sich an und sind sich ein Spiegel. Achte auf deine Haltung. Gehe nicht ins Hohlkreuz. Bleibe trotz Dehnung durchlässig. Halte die Spannung und die Arme oben und

Atme durch die Nase ein

Ich hole die Kraft aus dem Himmel zu mir zurück

Atme auf ein *mmmmmm* aus

Lege deine Hände leicht wie ein Feder auf deinen Kopf. Bleibe im klaren schulterbreiten Stand mit wachen offenen Augen. Iiiiiii und mmmmm gehen ohne Stop in einander über.

Und jetzt in einem Atemzug

Wenn die Übung sitzt, werden alle Gesten und Laute auf einen Atemzug hinter einander weg im Fluss gesungen und als Choreographie getanzt.

Häufig wiederholen, bis es sitzt und alle es schaffen auf ihren Atem zu achten. Und nun noch einmal mit einem Lächeln. Mindestens dreimal wiederholen!!!