

Klangyoga für Kinder

TINA BUCH
WWW.YOGA-MIT-TINA.DE

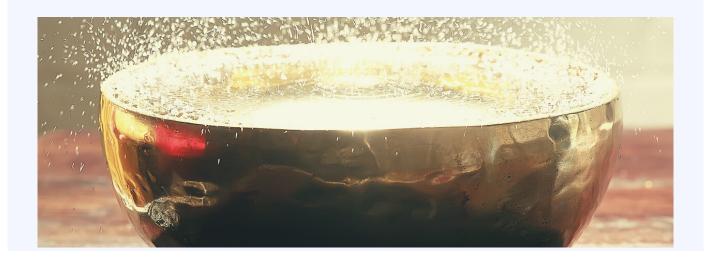
DER TON DER KLANGSCHALE BERÜHRT UNSER INNERSTES, ER BRINGT DIE SEELE ZUM SCHWINGEN.

DER KLANG LÖST
SPANNUNGEN, MOBILISIERT
DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE
UND SETZT SCHÖPFERISCHE
ENERGIE FREI.

PETER HESS

Klang und Schwingung

Auf uns strömen viele Schwingungen ein, die eher schädlich für unseren Organismus sind. Ihnen zu entkommen, ist in unserem Kommunikationszeitalter kaum möglich. Hier setzt die Arbeit mit Klangschalen an. Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster - sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organ- bezogen. Diese Schwingungsmuster des Körpers und der Klangschalen kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Körperliche und seelische Blockaden zeigen sich dabei in einem Ungleichgewicht der körpereigenen Frequenzen. Das Resonanzprinzip besteht darin, dass die Frequenzen der Klangschalen die Körperfrequenzen "speisen" und den Menschen wieder ins Gleichgewicht, in die Balance führen können. Der Einsatz der Klangschalen und zielt dabei stets auf die Stärkung des Gesunden und gut Funktionierenden (vgl. Ansatz der Salutogenese). Die Lösungs- und Ressourcen-Orientierung dieser Methoden richtet den Fokus immer auf den ganzen Menschen mit all seinen Fähig- keiten und seinem Wissen - auch wenn ihm diese Ressourcen in manchen Lebenslagen nicht zugänglich sind. Tempo, Intensität und Zielsetzung der Klangangebote ergeben sich immer in Abstimmung auf die Bedürfnisse des Teilnehmenden. Umso wichtiger ist es, die regenerativen Schwingungen bewusst zu fördern. Die feinen Vibrationen, die von den Klangschalen ausgehen, stimmen den Körper wieder auf seine "innere" Sie bewirkt eine Belebung von Körper, Geist und Seele, Weisheit ein. harmonisieren und vitalisieren und bringen alles in eine gesunde Balance. Der Einsatz von Klangschalen führt schnell in eine tiefe, wohltuende Entspannung und unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung.



Klangschalen und Zubehör mit allen Sinnen entdecken

Materialien:

- eine oder mehrere Klangschalen, verschiedene Schlägel und Klöppel
- Ablauf:
- die Kinder lernen die verschiedenen Klangschalen und Materialien kennen und können sie ansehen und beschreiben, ertasten und ausprobieren wie sehen die Schalen aus, wie die Schlägel?
- wie fühlen sich die Schalen an, wenn man sie an- fasst, wie wenn sie auf der Hand stehen oder auf dem Bauch?
- wie riechen die Schalen, wie riecht die Hand, nach- dem eine Schale darauf gestanden hat? wie klingen die Schalen?
- eine Schale klingt jedes Mal anders, wenn sie mit einem anderen Schlägel, den Fingern oder Händen angeschlägelt wird - welcher Schlägel klingt am besten, wer macht den schönsten Klang? verschiedene Schalen haben unterschiedliche Klänge, welche Schale magst du am liebsten?



Klangspiele zur Sinnesschulung

Lautsprecherregler (für jüngere Kinder)

Materialien: eine Klangschale, ein Schlägel (weich)

Ablauf: die Kinder setzen sich bequem auf die Matte (oder einen Stuhl) sie sollen der angeschlägelten Klangschale lauschen und dabei mit dem Daumen die "Lautstärke", diesie wahrnehmen, signalisierenDaumen hoch ist laut, Daumen zur Seite ist leise, Daumen runter ist stillhierbei ist es interessant zu beobachten, dass die Kinder, die näher an der Schale sitzen, den Klangauch länger hören und ihr "Lautsprecherregler" langsamer nach unten geht als bei den Kindern, dieetwas weiter weg sitzensind alle Daumen unten, können die Kinder mal ganz nah an die Schale kommen, vielleicht hören sie doch noch den Klang?

Klangmeditation (für ältere Kinder)

Materialien: eine Klangschale (hierbei eignet sich eine lang schwingende Sangha-Schale), ein Filz- oder Gummischlägel

Ablauf: die Kinder setzen sich in eine bequeme Position, wer mag, kann die Augen schließennun wird die Klangschale angeschlägelt, die Kinder dürfen dem Klang lauschen und wahrnehmen,wie der verklingende Klang in die Stille führt

Tipp: Mit dieser Übung schafft man es schnell, eine laute Gruppe zur Ruhe zu bringen.

Aus welcher Richtung kommt der Klang?

Materialien: eine Klangschale, ein Schlägel

Ablauf: die Kinder setzen sich bequem hin und schließen die Augen (freiwillig) die Klangschale wird nun an einem beliebigen Platz im Raum angeschlägelt und die Kinder sollen indie Richtung zeigen, aus der der Klang kommtdas kann einige Male wiederholt werdenals Klangspiel: jedes Kind darf einmal die Schale an einem beliebigen Platz im Raum anschlägeln

Wasser-Springbrunnen

Materialien: (große) Klangschale, einen Filzschlägel, Wasser

Ablauf: das Wasser wird in die Schale gegossen, dann wird die Schale zunächst sanft angeschlägelt, hier kann man die Wellen und Muster sehen, die auf der Wasseroberfläche entstehen, dann wird die Klangschale fester angeschlägelt, hierbei fängt das Wasser an zu springen, wer mag, darf sein Gesicht über die Schale halten und sich nassspritzen lassen, das Wasser ist von den Schwingungen aufgeladen und die Tropfen fließen vom Gesicht nicht herunter, sondern bleiben kleben

Klangspiele zur Sinnesschulung

Luftballonübung

Materialien: Klangschale, Schlägel, Luftballon

Diese Übung verdeutlicht ganz wunderbar, wie intensiv die

Klangschwingungen sind, auch wenn die Klangschale nicht auf dem Körper steht.

Ablauf: ein Kind nimmt den Luftballon in die Hand und umschließt ihn mit seinen Handflächeneine zweite Person nimmt die Klangschale, schlägelt sie an und geht mit der schwingenden Klang-schale auf das Kind und den Luftballon zudas Kind kann die Schwingung durch den Luftballon über die Hände wahrnehmendie Übung kann einige Male wiederholt werden, hierbei kann der Luftballon auch mal ins Gesichtgehalten werden oder an einen Körperteilwird die Übung zu zweit gemacht, wird getauschtwird die Übung in einer Gruppe durchgeführt, wird der Luftballon weitergereicht, damit jeder einmalan der Reihe ist

Anstatt einer Klangschale kann die Schwingung auch über den Klang der Stimme verdeutlicht werden, hier unterschiedliche Vokale und Töne tönen.



Klangyoga Musterstunde "Zauberwald"

für Kinder von 7-11 Jahren:

- Materialien: verschiedene Klangschalen und Schlägel, Wasser, Halbedelsteine
- Begrüßungsrunde mit Klang
- Heute ist ein ganz besonderer Tag! Heute dürfen im Zauberwald alle Lehrlinge ihre Zauberprüfung machen! Das wird ein großes Fest und wir sind eingeladen und dürfen mitmachen! Zunächst aber werden wir den Tag und die Sonne begrüßen.
- Sonnengruß
- Als nächstes steht schon die erste Prüfung an, denn es soll der Zauberwald geschaffen werden!Bäume in verschiedenen Variationen (mit Klang begleiten)
- Nun dürfen wir in den Wald hinein gehen, durch das Zauberportal. Yogaübung Hund (die Übung stellt das Portal dar, alle krabbeln hindurch)
- Am Waldrand begrüßen uns lustige Blumen. Jippie Jo Ja Springblume
- Überall sieht man wunderschöne, beeindruckende Magier-Türme stehen.
 Schulterstand bzw. Kerze
- Nun sind wir mitten im Zauberwald angekommen. Der Zaubermeister wartet schon auf uns.... magisch steht er hinter seinem Zaubertisch. Tisch- und Klapptischübung
- Damit wir alle auch unsere Zauberkraft entfalten können, werden wir nun gemeinsam einen Zauber-trunk mixen. Vorwärtsbeuge um eine mit Wasser gefüllte Beckenschale herum. Jedes Kind darf (nach-einander) die Beckenschale anschlägeln und eine gute Eigenschaft in den Zaubertrunk füllen (Mut, Kraft, Freude, Glück, Gesundheit, Frieden, Liebe, Energie). Das Zauberwasser wird in eine kleine Schale gefüllt, herumgereicht und jedes Kind darf davon trinken. Spürst du schon die Energie in dir? Spürst du, wie alle die positiven Eigenschaften sich in dir voll ent- falten? Nun wollen wir sehen, ob die Zauberkraft wirkt.
- Jedes Kind darf nun alle anderen verzaubern. (Jedes Kind überlegt sich einen eigenen Zauberspruch, nimmt die Schale in die Hand, schlägelt sie an und verzaubert alle in Yogatiere oder -pflanzen, z.B. Hasen, Schildkröten, Schmetterlinge, Heu- schrecken, Schlangen, Delfine, Hunde, Krokodile, Palmen, Monde, Bäume, Berge, Frösche, Katzen, Tiger, Störche, Affen, Kamele, etc.)
- Wunderbar, alle Kinder haben die Zauberprüfung bestanden

Fantasiereise "Das Zauberlicht"

Das Zauberlicht

NAMASTE! Herzlich Willkommen zu deiner Fantasiereise. (ZS-Set - absteigend) Du liegst ganz bequem auf deiner Unterlage, überprüfe noch einmal, ob du etwas verändern möchtest, umfür die nächsten Momente ganz loslassen zu können. (BS)Spüre deinen Atem, wie der Atem kommt (HS).... und geht (BS), einatmend hebt sich die Bauchdecke (HS), ausatmend senkt sich die Bauchdecke (BS).

Einatmend nimmst du neue Kraft auf (HS), ausatmend kannst du alles loslassen und an den Boden abge- ben, was du nicht mehr brauchst (BS). Erlaube dir, mehr und mehr loszulassen und zu entspannen ... um dann langsam in das Land der Fantasie zu schweben. (HS und BS langsam im Wechsel anschlägeln) Im Land der Fantasie wartet ein schöner Frühlingstag auf dich. (ZS) Der Himmel ist blau, die Sonnenstrah- len wärmen deine Haut. (ZS) Ein sanfter Windhauch streichelt deinen Körper. (HS)

Du kannst ganz loslassen. (BS)Vielleicht kannst du den Duft der Blumen riechen, die auf einer wunderschönen Wiese stehen, die du ge- rade entdeckst. (HS) In der Ferne ertönt die Melodie des Windes in den Blättern der Bäume, ein sanftes, beruhigendes Rauschen, kannst du es hören? (BS)Der Boden unter den Füßen ist weich, eine Mischung aus warmem Moos und grünem Gras. Kannst du es spüren? (HS und BS langsam im Wechsel)In der Ferne schimmert ein See, (ZS) die Sonne spiegelt sich angenehm funkelnd und wunderschön auf ihm. (ZS) Der sanfte Wind bewegt die Wasseroberfläche in ruhigen sanften Wellen (HS und BS langsam im Wechsel), sodass es noch schöner glitzert, kannst du es sehen? (ZS)

Das Funkeln im Wasser hat eine magische Wirkung auf dich. (HS und BS langsam im Wechsel) Das Funkeln des Sees verändert sich auf zauberhafte Weise.... Wie kleine glitzernde Sterne gleiten große und kleine glitzernde Kugeln aus dem Wasser empor (ZS) und schweben auf dich zu, kannst du es sehen? (HS und BS langsam im Wechsel)

Wenn du magst, kannst du die Zauberkugeln noch näher auf dich zukommen und dich einhüllen lassen von ihnen wie in eine schützende, weiche Decke. Alles kann so leicht werden.... (HS)

Eine kleine Lichtkugel beginnt, sich zu verändern und es erscheint wie von Zauberhand eine wunderschö- ne, kleine, glitzernde und leuchtende Zauberelfe. (ZS)

Sie sieht so lieblich aus und so vertraut, du fühlst eine intensive Verbindung. (BS)Leise fängt sie an zu sprechen mit ihrer weichen, zarten Stimme: (HS und BS langsam im Wechsel) Ich bin deine Zauberelfe und habe dir leuchtende Zauberkugeln mitgebracht. Immer, wenn du etwas Bestimmtes brauchst, zum Beispiel Mut oder Vertrauen, Fantasie oder Fröhlichkeit, kann dir dieses Zauberlicht helfen und dir diese Eigenschaft herzaubern. Ich lade dich ein, es mal auszuprobieren, du darfst entscheiden.

Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, das Zauberlicht einzuatmen. Dein Körper leuchtet auf. Und mit ihm leuchtet auch die Eigenschaft in dir auf, die du gerade benötigst.

Du kannst in deinen Gedanken wiederholen (zum Beispiel):

Einatmen: Ich atme Mut ein (HS), Ausatmen: Ich bin mutig (BS), oder Einatmen: Ich atme Fantasie ein (HS), Ausatmen: Ich bin fantastisch (BS), oder Einatmen: Ich atme Fröhlichkeit ein (HS), Ausatmen: Ich bin fröhlich (BS)Und die Stimme der Fee wird leiser und leiser, der Atem fließt ganz ruhig und entspannt. Ein- und aus. Ein- und aus. Ein und aus..........

(HS und BS langsam im Wechsel)Die Zauberkugeln aus Licht sind noch da, sie werden immer da sein, wenn du sie brauchst.

Die schützende Hülle aus Licht hält dich, sicher und geborgen, sodass alles ganz leicht wird.

(HS und BS langsam im Wechsel)

Die schützende Hülle trägt dich sanft schwebend aus deiner Fantasiewelt zurück in das Hier und Jetzt, in diesen Raum, auf diesen Platz.

(ZS-Set - aufsteigend)

Und du weißt, du kannst jederzeit diese Zauberenergie nutzen, wann immer du sie brauchst. Vertiefe nun deinen Atem. Recke und strecke dich. Bringe Bewegung in den Körper.

(ZS-Set - aufsteigend)