

Der Einsatz der HoKi® Zauberkarten

Die HoKi® Zauberkarten bestehen aus 48 Einzelkarten. Immer 4 davon haben einen Themenkreis und eine passende Fantasie- oder Fabelfigur.

Zu jeder Karte können verschiedene Spiele, Übungen, Meditationen verbunden werden, damit sich das Thema bei den Kindern festigt. Vom tatsächlichen Quartettspielen rate ich ab, da ein Konkurrenzdenken entsteht, das am eigentlichen Sinn der Karten vorbeigeht.

Erstes Quartett: Delfine

Inhalte:

- a) Ich atme tief und aufmerksam
- b) Ich beobachte meinen Atem
- c) Ich bin stark in meinem Herzen
- d) Ich habe Verbindung nach oben

Bei den vier Karten „Delfin“ geht es um den Atem.



Der Atem ist die Basis für Achtsamkeitstraining. Seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken bedeutet, den ersten Schritt zu mehr Achtsamkeit in seinem Leben zu machen.

Es gibt viele Übungen, die zu diesem Set passen. Bevor man richtig atmet, muss man sein Zwerchfell befreien, da es meist verspannt ist durch Haltung und tagtägliche Anspannungen. Dazu gibt es eine gute Übung, die Kipp-Übung. Dadurch kommt das Zwerchfell ins Zittern und man kann nachher besser durchatmen. Nach etlichen Durchgängen

wird man merken, wie es freier wird um den Bauch und man besser ins Zwerchfell atmen kann.

Das Zwerchfell ist ein flacher Muskel und ertasten kann man ihn zwischen den letzten großen Rippenbögen. Das funktioniert bei Kindern sehr gut nach meiner Erfahrung. Vor jeder Meditation sollen die Kinder die Hand auf den Bauch legen und spüren, ob es sich hinauf und hinunter bewegt. Wenn man richtig atmet, bekommt man mehr Lebensenergie und kann den Tag besser bewältigen. Wir nutzen täglich nur einen Bruchteil des Sauerstoffs, den wir zur Verfügung hätten, weil wir flach atmen. Auch Kinder haben einen Verlust an Konzentration und Lernfähigkeit wegen des falschen Atmens, deshalb ist die richtige Atmung im Alltag auch sehr wichtig.

.....

Übung 1:

Wir legen uns auf den Boden und heben den Oberkörper und die Beine leicht an, bis wir uns in einer Kippstellung befinden. Das ist für den Körper eine Stresssituation, deshalb beginnen wir um die Körpermitte bald zu zittern. Während des Zitterns müssen wir mit offenem Mund versuchen, tief in den Bauch zu atmen. Nach einer Weile, wenn wir glauben, es geht nicht mehr weiter, legen wir uns hin und atmen ganz ruhig weiter. Diese Übung machen wir in mehreren Durchgängen bis wir merken, dass wir immer tiefer in den Bauch atmen können.

.....

Übung 2:

Wir stellen uns vor, an der Oberseite unseres Kopfes hätten wir ein Blasloch zum Atmen, so wie der Delfin es hat. Durch dieses Loch können wir auch einatmen und das versuchen wir auch gleich. Wir können an dieser Stelle auch versuchen, durch dieses Atemloch Licht einzuatmen und uns durch dieses Atemloch mit dem Himmel- man kann auch sagen, mit Gott oder den Engeln zu verbinden.

.....

Übung 3:

Man kann immer mehr Licht einatmen, das heißt beim Einatmen über das Atemloch jeweils Licht nachholen und in den ganzen Körper transportieren. Das dauert eine Weile, aber wenn der Körper mit Licht angereichert ist, haben wir mehr Stabilität, mehr Kraft und Energie und fühlen uns selbstbewusst und stark.

.....

Übung 4:

Wir stellen uns vor, dass nach dem Ausatmen, bevor wir wieder einatmen, ein kleiner Platz ist, der eine bestimmte Farbe hat oder es entsteht

ein liebes Bild. Der Zeitraum ist nur sehr kurz, aber es entsteht eine schöne Verbindung zu dem eigenen Atem. Wir üben auch Dankbarkeit, dass der nächste Atem ganz automatisch wiederkommt. Das machen wir eine Weile. Nebenbei kann man schöne beruhigende Musik im Hintergrund spielen lassen.

.....

Übung 5:

Wir atmen tief ein und aus und fragen den Atem, woher er kommt. Wir schauen das innere Bild an, das wir wahrnehmen. Nach einigen Malen, wo wir genau erfahren haben, woher unser Atem kommt, fragen wir den Atem, wohin er geht. Auch da bekommen wir ein inneres Bild und meist ist es dasselbe, wie vorher. Siehe auch Meditation auf der CD im Buch „Devina und Panhael“.

.....

Übung 6:

Wir stellen uns vor, dass ein großer Geburtstagskuchen vor uns steht mit vielen brennenden Kerzen darauf. Wir atmen tief ein und dann so kräftig und lang anhaltend aus, bis alle Kerzen auf dem imaginären Geburtstagskuchen ausgeblasen sind. Das bewirkt, dass alle Luft aus dem Bauchraum ausgeblasen wird.

.....

Übung 7:

Wir stellen uns vor, wir wären ein wilder Löwe und nachdem wir eingeatmet haben, atmen wir mit einem lauten Brüllen aus, als wären wir ein Löwe. Das machen wir immer mehrere Male hintereinander. Der Löwe kann auch gefährlich zwischen den Zähnen durchpfauchen. Dazu atmen wir wieder ein und blasen die Luft zwischen den Zähnen zischend durch.

.....

Übung 8:

Wir stellen uns vor, dass wir einen imaginären Luftballon aufblasen. Wir holen dazu tief Luft und beim Ausatmen blasen wir den Ballon auf. Manche Kinder können einen Luftballon nicht aufblasen deshalb ist diese Übung mit dem imaginären Luftballon sehr nützlich, da die Kinder die Atemluft selbst dosieren können und sich nicht überanstrengen.

.....

Übung 9:

Wir können nun tief atmen und so den ganzen Sauerstoff nutzen, der uns zur Verfügung steht. Wenn wir atmen, können wir uns auch vorstellen, dass wir in unser Herz atmen - in unsere Herzgegend atmen,

das gibt ein spezielles Gefühl an Herzenswärme und Kraft im Herzen.

.....

Übung 10:

Mit dem Atem schreiben: in der Luft z.B. den eigenen Vornamen mit der Ausatemluft schreiben.

.....

Übung 11:

Wir beginnen unseren Atem zu zählen. Wenn die Gedanken aber Reißaus nehmen, müssen wir wieder von vorne beginnen.

Achte dabei darauf, dass der Atem seinen natürlichen Rhythmus hat.

Wer schafft es bis 5, ohne dass die Gedanken weggehen?