

Keine Chance für Handydaumen und co.

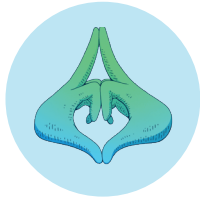
Finger Yoga zur Mobilisierung und Kräftigung der Finger



Zusatzmaterial zur Digital Detox Box



Hintergrundinformation



Finger-Yoga Gesten werden im östlichen Kulturkreis schon seit Jahrhunderten zu Heilzwecken eingesetzt. Diese sogenannten Mudras können dabei helfen, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und Spannungskopfschmerzen entgegen zu wirken. Wir wollen sie in dieser Einheit auch zur Kräftigung und Mobilisierung der Finger nutzen.

Die ersten beiden Übungen (Trommel-Mudra und Kalesvara-Mudra) sollen beruhigen und entspannen. Die dritte Übung (Pran-Mudra) aktiviert und hilft bei der motivierten Rückkehr in den Alltag. Eine bewusste Atmung und positive Gedanken unterstützen die Wirkung der Mudras.

Alle Übungen lassen sich einfach und ohne Hilfsmittel durchführen und sind somit gut in den Schulalltag zu integrieren.

Praktische Tipps zur Durchführung

Zeitpunkt und Dauer

Mudras können als kleine Auszeit während einer Unterrichtsstunde oder als Entspannungsübung in Pausen eingesetzt werden. Drei Minuten pro Übung sind ausreichend.

Der Ort

Sie können Mudras überall mit Ihren SuS praktizieren. Wenn gerade kein ruhiger Raum zur Verfügung steht, versuchen Sie eine konzentrierte Atmosphäre im Klassenzimmer zu schaffen.

Die Haltung

Der Rücken sollte gerade sein, die Schultern entspannt und die Gesichtsmuskulatur locker.

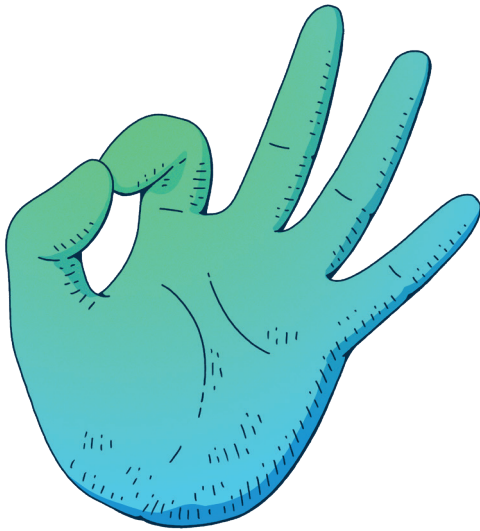
Ausführung

Aufwärmen: Mit einer kleinen Massage sensibilisieren Sie Handflächen und Finger und wärmen sie für die Übungen auf. Etwa 30 bis 60 Sekunden sind ausreichend.

Übung: Sobald Sie die Mudras richtig geformt haben, schließen Sie die Augen. Halten Sie die Mudras entschlossen und mit etwas Spannung, die im Verlauf der Übung nicht nachlassen sollte.

Atmung: Atmen Sie durch die Nase. Der Atem sollte tief, langsam und rhythmisch sein.

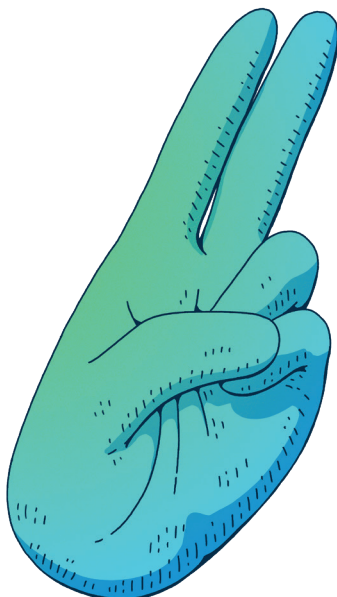
Positive Gedanken: Positive Gedanken können entspannend wirken und so das körperliche Wohlbefinden verbessern. Dementsprechend bietet es sich an, jede Mudra mit einem positiven Gedanken oder einer bildhaften Vorstellung zu verbinden.



Kalesvara-Mudra

beruhigt und entspannt

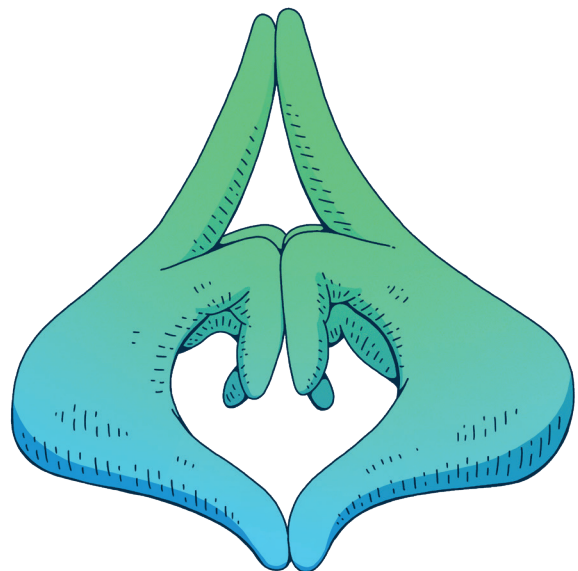
- 1 Mudra formen:
→ Die ersten Glieder der Daumen- und Mittelfingerinnenseiten aneinander legen → Die Daumen berühren sich locker, die Mittelfinger werden in dieser Haltung grade durchgestreckt → Zeigefinger, Ringfinger und kleiner Finger werden nach innen gebeugt, dabei drücken diese Finger sanft gegeneinander
- 2 Mudra mit gespreizten Ellenbogen und lockeren Schultern vor der Stirn halten



Trommel-Mudra

beruhigt und entspannt

- 1 Eine Minute mit lockeren Fingern auf eine harte Unterlage trommeln
- 2 Die Hände fest auf die Unterlage pressen und ein paar mal tief ausatmen
- 3 Mit beiden Händen die Mudra formen:
→ Mit dem Daumen fest gegen den Nagel des Zeigefingers pressen → Die anderen drei Finger ausstrecken
- 4 Mudra locker vor der Brust halten



Pran-Mudra

motiviert und aktiviert

- 1 Mudra formen:
→ Zeigefinger und Mittelfinger nach oben ausstrecken → mit dem Daumen auf die Nägel von Ringfinger und kleinem Finger drücken
- 2 Hände auf den Oberschenkeln ablegen, Schultern entspannen