



## Konzentrationsübung für das Homeschooling

Im Frühling erwachen die Pflanzen, im Sommer blühen die Pflanzen in ihren prächtigen Farben, im Herbst fallen die Blätter und die Samen verbreiten sich. Im Winter schläft alles und bereitet sich wieder auf das Erwachen vor. Der Spruch SA-TA-NA-MA steht für diesen ewigen Kreislauf des Lebens. Es hilft aber auch uns auf etwas zu fokussieren und lernt uns zu konzentrieren. Gerade in dieser Zeit, in der wir weniger Bewegung haben, können wir uns mit diesem Lied stark machen für das tägliche Homeschooling.

### Ablauf:

Sucht euch einen bequemen Sitz, kann auch auf einem Stuhl sein. Schaut, dass ihr mit beiden Sitzhöckern guten Kontakt zur Unterlage habt. Nehmt eure Hände in den Schoss, oder legt sie auf die Oberschenkel.

Nun werden die Finger beider Hände gleichzeitig bewegt

- Daumen und Zeigefinger berühren sich
- Daumen und Mittelfinger berühren sich
- Daumen und Ringfinger berühren sich
- Daumen und kleiner Finger berühren sich

Dies könnt ihr wiederholen bis der Ablauf klar ist. Danach könnt ihr beim Ausatmen folgende Silben zur Bewegung leise aussprechen:

- SA: Daumen und Zeigefinger berühren sich
- TA: Daumen und Mittelfinger berühren sich
- NA: Daumen und Ringfinger berühren sich
- MA: Daumen und kleiner Finger berühren sich

Wiederholt diese Übung ca. 7 – 10 Mal, atmet dann tief ein und spürt die Kraft in eurem Körper!



Quelle und Idee aus dem Buch: Sabina Pilguy 2002: Yoga mit Kindern - Übungen und Fantasiereisen zu Hause erleben