

Lernen lernen

Konzentration mit Yogaübungen verbessern



Yoga ist eine vor tausenden von Jahren in Indien entstandene Lehre zur Verbindung von Geist und Körper. Yogaübungen sind heute weltweit bekannt und beliebt.

Die folgenden Übungen sind eine kleine Auswahl vieler Möglichkeiten um dich anschließend besser konzentrieren zu können. Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit.

1) Finger-Meditation

Setze dich locker auf den Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Lege deine Arme so auf deine Oberschenkel, dass die Handflächen nach oben schauen. Atme ruhig und entspannt.

Sprich den Beginn des Kinderliedes „Hänschen klein ging allein in die weite Welt hinein.“

Mach nun folgende Bewegungen der Finger zum Text dazu, wobei du bei den unterstrichenen Textteilen kurz verweilst: Beide Daumen berühren zuerst den Zeigefinger (Häns-) an derselben Hand, dann den Mittelfinger (-chen), dann den Ringfinger (klein), den kleinen Finger (ging), wieder zurück zum Ringfinger (al-), zum Mittelfinger (-lein), zum Zeigefinger (in), zum Mittelfinger (die), ... und berührt zuletzt wieder den Zeigefinger (-ein).



Wenn du die Übung beherrscht, schließe die Augen und mache sie mehrmals hintereinander. Du kannst dabei das Tempo für dich anpassen.

2) Gehirnhälften-Verbindung

Stelle dich in einem guten Stand (Beine im hüftbreiten Abstand) auf den Boden. Hebe abwechselnd das rechte und das linke Knie so an, dass zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Lege nun jeweils die rechte Hand auf das linke Knie und die linke Hand auf das rechte Knie, während du das jeweilige Knie anhebst.

Führe die Übung mehrmals aus, du kannst dabei das Tempo erhöhen.



3) Der Baum

Eine klassische Yogaübung ist der Baum, dabei trainierst du neben der Konzentration auch das Gleichgewicht. Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf den Boden. Hebe beide Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Hebe nun ein Bein an und versuche den Fuß möglichst am Oberschenkel des anderen Beines abzulegen. Atme ruhig und versuche in diesem Stand einige Zeit ruhig zu verharren. Hilfreich kann es sein, wenn du am Boden oder an der Wand einen Punkt mit den Augen fixierst, während du die Übung ausführst.