

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Kompetenzfeld Gesundheit und Soziales

Musik

DIE GRUNDRHYTHMEN DES KÖRPERS WAHRNEHMEN: ATMUNG, HERZSCHLAG / PULS



Impressum

Herausgegeben von
Kunstlabor Graz | uniT

Für den Inhalt verantwortlich
Kunstlabor Graz | uniT

Autor_in
Julia Laggner, 2016

Layout
Entwurf: typothese – M. Zinner Grafik und Raimund Schöftner
Umschlaggestaltung: Adriana Torres
Satz: Kunstlabor Graz von uniT, Zinzendorfgasse 22, 8010 Graz

Die Verwertungs- und Nutzungsrechte liegen beim Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. Die Beispiele wurden für Einrichtungen der Erwachsenenbildung entwickelt, die im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung Bildungsangebote durchführen. Jegliche kommerzielle Nutzung ist verboten.
Die Rechte der verwendeten Bild- und Textmaterialien wurden sorgfältig recherchiert und abgeklärt. Sollte dennoch jemandes Rechtsanspruch übergangen worden sein, so handelt es sich um unbeabsichtigtes Versagen und wird nach Kenntnisnahme behoben.

Erstellt im Rahmen des ESF-Projektes Netzwerk ePSA. Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

NETZWERK ePSA



Inhalt

1.	Inhalt und Ziele	3
2.	Deskriptoren	3
3.	Arbeitsaufträge	4
	Arbeitsauftrag 1: Die Atmung	4
	Arbeitsauftrag 2: Der Puls	6
	Arbeitsauftrag 3: Atmung und Musik: Klingende Luft - Schwingende Körper	8
4.	Handouts	9
	Handout 1 – Infoblatt Pulsfrequenz	
	Handout 2 – Pulslandkarte	

1. Inhalt und Ziele des Moduls

Die Lernenden richten ihre Aufmerksamkeit in verschiedenen Sensibilisierungs- und Partner_innenübungen auf ihre Atmung und ihren Puls. Sie nehmen Art und Funktion der Körperhythmen bewusst wahr und halten fest, was sie über die Körperhythmen wissen.

3. Deskriptoren

Den Körper, seinen Aufbau und seine Funktionen bewusst wahrnehmen
Sich selbst gegenüber achtsam sein

4. Arbeitsaufträge

Arbeitsauftrag 1: Die Atmung

Setting: Gruppenraum, Platz für Bewegung, sauberer Boden für Übungen im Liegen

Methode(n): Wahrnehmungsübungen alleine und paarweise

Dauer: 45-60 Minuten (5-10 Minuten pro Übung)

Materialien: Pölster, eventuell Matten am Boden

Ablauf:

Schritt 1:

Wahlweise verschiedene Körperübungen zu Sensibilisierung auf **die Atmung**:

Im Anschluss an eine Übungsreihe folgt ein kurzer verbaler Erfahrungsaustausch!

- „Gähnen“:
Ziel: Öffnung der Atemwege zwischen Brust und Kopf, alle Körperteile „beatmen“.
Ablauf: gefaltete Hände während des Einatmens nach oben ziehen und nach außen drehen. Mund öffnen, mit den Muskeln im hinteren Gaumen-Rachenraum Gähnen auslösen. Hände lösen und seitlich mit Gähn-Ausatmung nach unten bewegen.
- „Atemfluss“
Ziel: freier Fluss der Atmung durch den ganzen Körper
Ablauf: stehend, Füße parallel, für guten Bodenkontakt sorgen. Mit dem Einatmen die Energie vom Boden über die Beine heraufließen lassen, das Rückgrat aufrichten. Empfindung des Wachsens. Die Linie über den Hinterkopf-Scheitel als Verlängerung nach oben in den Himmel vorstellen. Mit dem Ausatmen loslassen und entspannen. Die Atmung durch die ganze Körperoberfläche ein- und austreten lassen.
- „Atmen im Dreiertakt“
Ziel: Bewusstsein für den rhythmischen Ablauf der Atmung schaffen
Ablauf: Die Lernenden zählen innerlich mit ihrem Atemrhythmus mit: Einatmen – Eins, Ausatmen – Zwei, Atempause – Drei. Sie nehmen bewusst wahr, wann in der Atempause der Impuls zum nächsten Einatmen entsteht.
- „Atem anhalten“
Ziel: Bewusstsein für den Atemrhythmus schaffen
Ablauf: liegend, sitzend, stehend oder gehend normal tief atmen. An verschiedenen Stellen der Atemphase den Atem anhalten und wahrnehmen, was im Körper und rund um ihn geschieht. Mehrmals in unterschiedlichen Haltungen und an unterschiedlichen Stellen der Atemphasen wiederholen.

- „Atmung bewusst behindern“
Ziel: Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Verspannung und Atmung schaffen
Ablauf: hintereinander mit folgenden „Verspannungen“ umhergehen: hochgezogene Schultern, zurückgezogene Schultern, nach vorne zusammengezogene Schultern, nach hinten geschobenes Becken, vorgeschobenes Becken. Beim Loslassen der jeweiligen „Deformation“ mit dem Atem die Entspannung unterstützen. Wahrnehmen, wo Atemwege durch Verspannung blockiert werden.

Schritt 2:

Die Lernenden überlegen anhand von Impulsfragen, was sie über ihre **Atmung** bereits wissen:

In welchen Situationen nehme ich meine Atmung besonders stark wahr - wann fällt mir gar nicht auf, dass ich atme? Wann vergesse ich zu atmen? Wann stockt der Atem? Was passiert, wenn ich keine Luft bekomme? Wo im Körper spüre ich meinen Atem? Warum braucht mein Körper Luft? Wann atme ich laut, wann leise? Wie reagiert meine Atmung auf körperliche Anstrengung? Ändert sich die Atmung mit dem Alter? Welche Redewendungen kenne ich zum Thema Atmung auf Deutsch oder in anderen Sprachen? Wie atme ich beim Singen? Wie atmen Personen, die ein Blasinstrument spielen?

Schritt 3:

Darstellung der Erfahrungen auf Plakaten:

Die Lernenden wählen aus den Impulsfragen jene aus, die sie besonders ansprechen und visualisieren auf Bildern bzw. Plakaten, was sie dazu erarbeitet haben. Wie zum Beispiel:

- Illustrationen verschiedener Redewendungen („Atem schöpfen“, „den längeren Atem haben“, „letzter Atemzug“, „mit dem Atem ringen“...)
- Visualisierung des Atemweges bei Angst vs. Entspannung; Erschöpfung vs. Regeneration

Arbeitsauftrag 2:

Der Puls

Setting: Gruppenraum, Platz für Bewegung, sauberer Boden für Übungen im Liegen

Methode(n): Wahrnehmungsübungen alleine und paarweise

Dauer: 45–60 Minuten (5-10 Minuten pro Übung)

Materialien: Pölster, eventuell Matten am Boden, Stoppuhr bzw. Handy

Ablauf:

Schritt 1:

Körperübung zu Sensibilisierung auf **den Puls**:

- „Pulslandkarte“
Ziel: den Puls ertasten
Ablauf: Die Lernenden zeichnen in einen Körperumriss (Pulslandkarte, Anhang 2) die Stellen ein, wo sie ihren Puls deutlich spüren können. Variante: es können Abstufungen gemacht werden
- „Pulsrhythmus klopfen“
Ziel: den eigenen Puls wahrnehmen
Ablauf: den eigenen Puls mit den Fingern an verschiedenen Körperstellen ertasten (z.B.: Handgelenk, Halsschlagader, Kniekehle, Knöchel, Achselhöhle). An jener Stelle, an der er am besten spürbar ist, bleiben. Den Rhythmus mit dem Fuß oder mit der freien Hand aufgreifen und mitklopfen oder mit dem Oberkörper mitwippen.
- „manuelle Pulsmessung“
Ziel: manuelle Pulsmessung durchführen
benötigtes Material: Stoppuhr bzw. Handy
Ablauf: die Lernenden messen nach einer entspannenden Atmungsübung ihren Ruhepuls indem sie die Anzahl ihrer Pulsschläge pro Minute zählen.
- „Belastungspuls – Entspannungspuls“
Ziel: manuelle Pulsmessung durchführen, Unterschied zwischen Belastungs- und Erholungspuls feststellen
benötigtes Material: Stoppuhr bzw. Handy
Ablauf: Die Lernenden messen ihren Puls (Belastungspuls) nach einer starken sportlichen Belastung (z.B.: Sprinten, schnelles Gehen, Staffellauf...) und messen nach einer Minute noch einmal den Erholungspuls. Die beiden Messungen werden notiert.

Schritt 2:

Die Lernenden überlegen anhand von Impulsfragen, was sie über ihren **Puls** bereits wissen (Erarbeitung der Fragen in Kleingruppen):

Wo spüre ich meinen Puls? Was sagt die Pulsfrequenz über meinen Gesundheitszustand aus? Was ist ein hoher, was ein niedriger Puls? Wie wirkt sich sportliches Training auf meine Pulsfrequenz aus? Was haben der Puls und das Herz miteinander zu tun? Wie reagiert mein Puls auf Aufregung, Anstrengung und Angst? Wie reagiert mein Puls auf Entspannung, Ruhe oder Schlaf? Kann ich meinen Puls steuern oder stoppen wie die Atmung? Verändert sich mein Puls mit der Tageszeit?

Schritt 3:

Die Lernenden können ein Pulsprotokoll (morgens-mittags-abends) führen und die Ergebnisse mitbringen.

Schritt 4:

Gemeinsam kann ein Körperumrissplakat in Lebensgröße gestaltet werden, auf dem die Ergebnisse der Diskussionen und Erfahrungen dargestellt sind.

Arbeitsauftrag 3:

Atmung und Musik: Klingende Luft - Schwingende Körper

Viele Musikinstrumente werden durch Luftschwingungen zum Klingen gebracht. Im folgenden Arbeitsauftrag werden Beispiele für Aerophone, also luftklingende Instrumente, aus unterschiedlichen Teilen der Welt gesammelt. Musikbeispiele werden gesucht und gehört.

Setting: Computerraum, 2-3er Gruppen

Methode(n): Musikbeispiele recherchieren und hören

Dauer: 45 Minuten

Materialien: Computer, Internet, Lautsprecher

Ablauf:

Brainstorming: Welche Musikinstrumente sind bekannt, die durch Luft zum Klingen gebracht werden? Es entsteht eine Sammlung der luftklingenden Instrumente auf einem Plakat oder an der Tafel. Anschließend wählen die Lernenden ein Instrument aus und recherchieren im Internet, sie suchen Musikstücke, in denen die jeweiligen Instrumente zu hören sind.

Anschließend an die zuvor durchgeführten Körperwahrnehmungsübungen achten die Lernenden in der Musik auf die Prinzipien „Luftholen, Atempause und Ausatmen“ und versuchen den Puls der Musik, das Metrum, zu erspüren. Die Musikstücke werden dann gemeinsam angehört.



5. Handouts

Handout 1 – Infoblatt Pulsfrequenz

Handout 2 – Pulslandkarte



Handout 1 – INFOBLATT PULSFREQUENZ

Die *Puls- oder Herzfrequenz* ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Der *Ruhepuls* wird am besten in der Früh nach dem Aufstehen gemessen, wenn man sich noch nicht körperlich angestrengt und noch keinen Kaffee getrunken hat.

Ein gesunder erwachsener Mensch hat einen durchschnittlichen Ruhepuls von ca. 70 Schlägen pro Minute. Der *Belastungspuls* gibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute nach starker körperlicher Anstrengung (z.B.: Sport) an.

Der *Erholungspuls* zeigt an, wie schnell sich der Puls nach körperlicher Belastung erholt. Je schneller der Puls wieder abfällt, desto trainierter sind Herz und Kreislauf.



Handout 2 – PULSLANDKARTE

Markieren Sie bitte auf dem Bild die Stellen, an denen Sie Ihren Puls gut fühlen können.

