



Atmung, Stimme und unser autonomes Nervensystem

Gelassenheit im Unterricht

Kantonalkonferenz Aargau 22. Mai 2024
Thema: «Umgang mit Störungen im Unterricht»

Kursleitung: Samia Afra

Start in den Schul-Alltag

Übungen um locker zu werden. Kopf sinnvoll beschäftigen

- spielerische Übungen – rechts/links-Aktivierung
- Mmmm-Konversation – versch. Emotionen

Übungen für eine tiefere Atmung auf spielerische Art:

- Basis-Vagus-Übung – Augendehnung
- Arme über Kopf-Atmung
- Smile mit imaginärem Faden – tiefe Nasenatmung



Wie funktioniert unser auton. Nervensystem?



Flucht oder Kampf bei Gefahr



Gelassen und kommunikativ in der Sicherheit

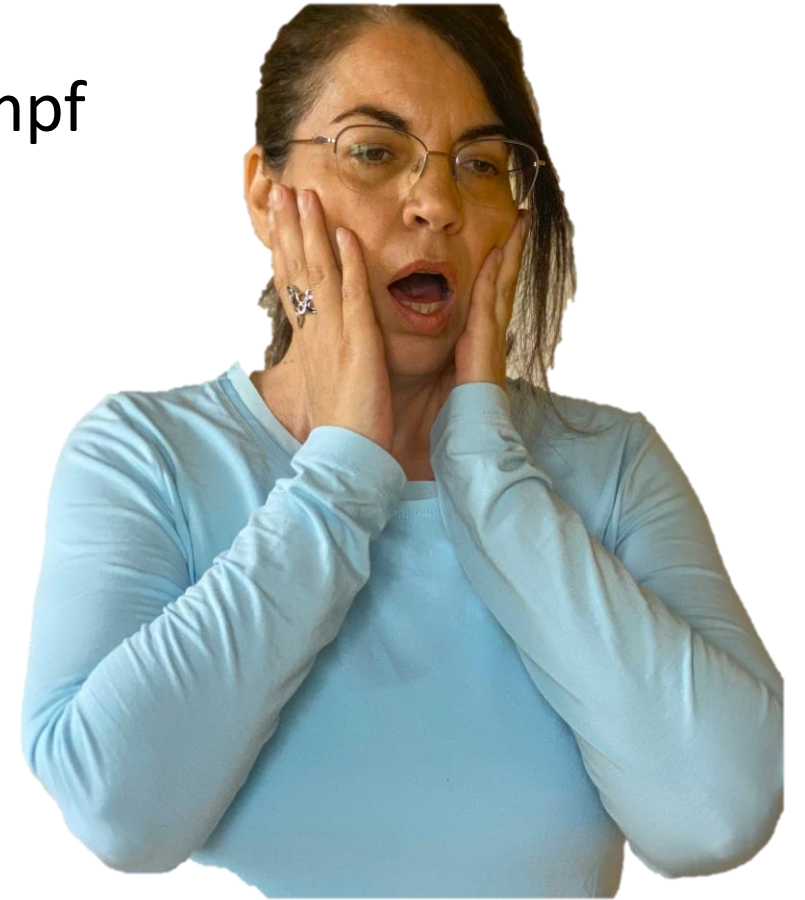


Eingefroren, Totstellreflex bei Lebensgefahr

Referat über das autonome Nervensystem:

Stichworte daraus:

- Sympathikus unterstützt uns bei Flucht und Kampf
- Parasympathikus zum herunterfahren
- Einfluss auf Atmung und Stimme
- Zusammenarbeit der Systeme fördern
- Vagus-Nerv stärken, regulieren - generell
- Vagus-Nerv beruhigen bei Stimme und Atmung
- Konkrete Übungen dazu gem. Handout




FlipChart – Darstellung der Zustände

Gefahr

Sympathisches Syst.


- Kampf od. Flucht
- Herzschlag erh.
- trockener Mund
- gepresste Stimme
- flache Atmung
- Spannung allg.
- Darmhemmung



Sicherheit

Parasympath. Syst.

- Kommunikation, Speichel
- Verdauung läuft
- Prosodie, tiefe Atmung



Lebensgefahr

Parasympath. Syst.

- Totstellen, Ohnmacht
- Verm. Herzfrequenz
- Stimme weg
- Gas & Bremse gleichz.
- einfrieren
- Kommunikat. schwierig
- Alarm



Sicherheit

- wenn wir uns sicher fühlen, dann atmen wir tiefer
- wenn wir tiefer atmen, dann sind wir entspannter
- wenn wir entspannter sind, dann können wir uns besser öffnen
- wenn wir uns öffnen, dann kommt mehr Luft in unser System
- mehr Luft, bessere Töne. Ob beim Sprechen oder Singen
- diese «Umarmung» Bild kann diese Sicherheit unterstützen



Buchtipps und Quellen

Meine Weiterbildungen und Informationen habe ich u.a. von:

- Dr. Peter A. Levine
- Stanley Rosenberg und Sandra Hintringer (Bücher)
- Hilkea Knies - Nervenstarke Stimme
- Anne Meurer - Faszien und Stimme

Bücher:

- «Der Selbstheilungsnerve» - Stanley Rosenberg
- «Der Vagusnerve» – Sandra Hintringer

Für mehr Infos oder Kurse:

- XangsArt Samia Afra: www.xangsart.ch / info@xangsart.ch