

# KIYOZA –

Das tägliche, ganz „besondere“ Morgenritual für Körper, Geist und Seele



Seit 06. Februar starten wir, alle Schülerinnen und Schüler mit ihren Lehrerinnen, gemeinsam mit **KIYOZA** (Kinesiologie, Yoga, Zauberspruch) in den Tag.

Beim ersten Läuten treffen sich alle in der Aula in einem Morgenkreis. Mit verschiedensten Übungen aus der Kinesiologie (momentan die „Gehirnknöpfe“, die die Verbindung der einzelnen Gehirnareale fördern und Energie und Aufmerksamkeit erhöhen) werden Körper

und Geist aktiviert, damit die Konzentration für den darauffolgenden Unterricht gesteigert wird.

Dann folgt aus dem Yoga momentan der „Sonnengruß“ mit einer musikalischen Begleitung von Mai Cocopelli. Der Sonnengruß wärmt den Körper auf, dehnt ihn durch, bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung und aktiviert alle wichtigen Muskelgruppen. Außerdem harmonisiert er Körper und Geist. Als Abschluss dieses besonderen Morgenrituals wird ein „Zauberspruch“, wie gerade zum Beispiel „Ich hab’ die Kraft, die Neues schafft!“ gemeinsam laut und kräftig wiederholt, bevor die Schüler sehr ruhig und entspannt in den Unterricht starten. Erst nachdem die einzelnen Sequenzen so viele Tage trainiert wurden, bis alle Kinder sie gefestigt haben, wird in jedem Teilgebiet eine neue Übung eingelernt. Die Kinder finden sich mittlerweile schon täglich von alleine beim ersten Läuten in der Aula ein, denn die Begeisterung für dieses Morgenritual ist jeden Morgen sehr hoch. Manche/r Schüler/in ist bereits jetzt schon selbst fest überzeugt, dass ihm diese Übungen helfen, schneller und konzentrierter zu arbeiten.

Auf diese Weise möchten wir unseren Schüler/innen und uns den bestmöglichen Start in jeden Schultag ermöglichen.

