

Inhalt

Geleitwort	9
Zur Entstehung dieser Materialsammlung für hyperaktive Kinder	10
Piktogramme:.....	12
Theorieteil	13
Zusammenfassung und Hintergründe der Studie	15
Hyperaktivität: Was ist das eigentlich?	15
Studiendesign	16
Untersuchungsergebnisse	17
Hyperkinetische Störungen	23
Definition	23
Ursachen	23
Diagnostik und Klassifikation der hyperkinetischen Störungsbilder	26
Unterschiede von ICD und DSM	26
Das Hyperkinetische Syndrom in der ICD und der DSM	26
Erscheinungsbilder der hyperkinetischen Störung	27
Auftreten in der Familie	30
Auftreten im schulischen Bereich	31
Diagnostik	32
Yoga	33
Definition	33
Definition von Hatha-Yoga	35
Geschichtliche Hintergründe und das heutige Verständnis von Hatha Yoga	35
Der Energiefluss beim Hatha-Yoga	36
Wirkung des Hatha-Yoga auf Körper und Psyche	37
Pranayama	38
Körperhaltungen (asanas)	39
Yoga für Kinder	41
Das Arbeitsfeld Kinder-Yoga – eine Standortbestimmung	41

Yoga im schulischen Kontext	43
Yoga als Interventionsmaßnahme bei hyperkinetischen Störungsbildern	46
Quellen in den Yoga-Schriften	46
Wirkungen von Yoga auf Hyperkinetische Störungsbilder	46
Yoga und Konzentrationsstörungen	47
Praxisteil	49
Die Fee – zwei doppelseitige Körperbilder	53
Arbeitsblätter bzw. Körpervorlagen – für Yoga und konzentrierte Übungen	58
Yoga-Übungen	61
Berg	62
Holzhacker	63
Vogel	65
Wellenschieber	67
Tanz Shivas 1	69
Tanz Shivas 2	70
Hände zu den Füßen	71
Baum	73
Rudern	75
Kornmahlen	77
Seilziehen	78
Schmetterling	79
Schaukel	80
Boot	81
Löwe	82
Kniebeuge	83
Lotosblume	85
Eingerolltes Blatt	86
Kniestand	87
Tisch	88
Katze	89
Grille	91

Waage	92
Hund	93
Halbe Heuschrecke	94
Kobra	95
Rückenlage	96
Beinheben	97
Beinkreisen	98
Kleine Kerze	99
Schulterbrücke	101
Große Kerze	102
Augendreher	103
Augenwärmen	105
Lotosblume	106
Klangmeditation	107
Trataka	108
Mandala 1	109
Mandala 2	110
Mandala 3	111
Der Sonnengruß	119
Position des Grüßenden 1	120
Erhobene Ampose 2	121
Hände zu den Füßen 3	122
Reiterstellung 4	123
Der Hund 5	124
Gruß mit 8 Gliedern 6	125
Die Kobra 7	126
Der Hund 8	127
Reiterstellung 9	128
Hände zu den Füßen 10	129
Erhobene Armpose 11	130
Position des Grüßenden 12	131
Arbeitsblätter – zur Konzentrationsförderung	132
Labyrinth	133

Figur-Hintergrund-Wahrnehmung	139
Logisches Denken	145
Punkträtsel	153
Praktische Beispiele für Therapie und Unterricht	159
Praxisbeispiel aus der Grundschule	159
Praxisbeispiel 2 als therapeutische Intervention	161
Literaturempfehlungen	162
Literatur	163