



# Finger-Yoga für den Unterricht

**Effektiver lernen und memorieren**

---

**Claudia Böschel**

# Vorwort

## Wie ich dazu kam, Finger-Yoga-Übungen im Unterricht einzusetzen

In meinem Alphabetisierungskurs saß eine ältere italienische Dame. Sie hatte große Mühe, sich überhaupt irgendetwas zu merken und es war mir unmöglich, ihr dauerhaft bestimmte Silben wie MA, DA, RA etc. beizubringen. Aber sie war ehrgeizig, kam jeden Tag, machte fleißig ihre Hausaufgaben und probierte alles aus, was ich ihr anbot. Da sie wusste, dass ich auch Yogalehrerin bin, fragte sie mich eines Tages, ob ich ihr nicht etwas für ihre rheumatischen Hände empfehlen könnte. So kam es dazu, dass wir zusammen in den Pausen ein paar Mudras – also gesundheitsfördernde indische Handgesten – einübten.

Der interessante Nebeneffekt dabei war: Sie konnte sich danach auffallend gut konzentrieren und merkte sich nun plötzlich die Silben. Das hat mich stutzig gemacht und ich experimentierte ein bisschen damit herum, habe auf einzelne Mudras bewusst Silben abgelegt und siehe da, es funktionierte. Was vorher wochenlang nicht klappte, ging plötzlich innerhalb von MINUTEN. Wenn auch nicht dauerhaft, aber immerhin: Ein Anfang war gemacht.

Natürlich glaubte ich zunächst an einen Zufall und probierte es deshalb in der Folgezeit mit dem gesamten Kurs aus. Der Effekt war ähnlich: Die Abspeicherung war tiefer und vollzog sich schneller als sonst. Und das, obwohl ich vorher ja nicht un kreativ war und auch da schon mit verschiedenen Sinneskanälen gearbeitet hatte. Da dachte ich mir, vielleicht liegt es an der Art des Kurses, dass es so gut funktioniert. Also wählte ich ein Thema, das sich auch für meinen B2-Kurs auf ein Mudra ablegen ließ: Wieder der gleiche Effekt. Wir brauchten fast keine Wiederholungen, nachdem wir es zweimal durchgespielt hatten.

Mit meinem Programm *move in class* bin ich auch viel in bayerischen Schulen unterwegs. In dem Programm geht es darum, Bewegung mit Inhalten zu koppeln, weil in vielen Studien nachgewiesen werden konnte, dass diese bei der Nervenzellneubildung und Synapsenverbindung eine entscheidende Rolle spielt und wir uns einfach viel zu wenig beim Lernen bewegen. Die Idee ist, den Lehrkräften direkt im Unterricht Beispiele zu zeigen, wie sie ihre aktuellen Inhalte mit Bewegung verbinden können. Die Lehrkräfte nennen mir ihr derzeitiges Thema und wir versuchen es dann gemeinsam in der Klasse in action umzusetzen.

Das ist nicht immer so leicht, weil nicht alle einer Fremden gegenüber allen Bewegungsformen sehr offen gegenüberstehen. Manches fanden die Schüler total uncool. Und auch nicht alle Lehrkräfte waren davon so begeistert, wie ich es aus der Erwachsenenpädagogik- oder Weiterbildung her kannte. Sie meinten, es würde zu viel Unruhe entstehen. Also probierte ich es auch dort eher mit Fingerübungen. Das gefiel besonders den Lehrkräften sehr, sehr gut. Und auch die Schüler machten super mit und hatten gleich Erfolge.

Nach so viel praktischem Herumexperimentieren wollte ich nun unbedingt mehr über Mudras erfahren, die Hintergründe verstehen. Ich verschlang alle verfügbaren Bücher dazu, fragte meinen Yogalehrer, übte an mir selbst, fand auch andere Strömungen wie z.B. die koreanische Handmassage, Qigong- Methoden und klassische Koordinationsübungen fürs Klavier.

ABER - echte Studien, was im Gehirn passiert, wenn ich diese Methoden anwende, fand ich leider nicht und ich habe so gerne die Wissenschaft auf meiner Seite. Da waren nur nicht nachprüfbar Zahlen zu finden, wie z. B. dass jeder unserer Finger mit 14.400 Funktionen im Körper verbunden ist. Auch die Energieübertragung konnte ich nicht wissenschaftlich belegen. Aber es gibt über 17.000 Rezeptoren an jedem unserer Finger, die alle Arten von Druck spüren. Das ist zumindest eine starke Zahl, die viel erkennen lässt. Wenn wir zwei Nadeln in kurzen Abstand in den Fingern platzieren, wissen wir: Es sind zwei. Wenn Sie das irgendwo anders am Körper tun, denken Sie, dass es nur eine Nadel ist. Ich hoffe, in der Zukunft noch mehr über dieses Thema herausfinden zu können und auf diesem Gebiet die Brücke zu schlagen zwischen der Neurowissenschaft und den jahrtausendalten Erkenntnissen der östlichen Kulturen.

Das vorliegende Buch ist also eher ein Praxisbuch. Es ist in verschiedensten Kursen mit unterschiedlichsten Inhalten ausprobiert worden – von der Alphabetisierung über Deutsch als Zweit- und Fremdsprache bis hin zu klassischem Schulsprachunterricht in Englisch, Französisch und Spanisch und auch Inhalten in naturwissenschaftlichen Fächern der Schule. Probieren auch Sie es mit Ihren Gruppen und Klassen aus und Sie werden feststellen, wie effektiv sich die Abspeicherung gestaltet.

Sie finden im Folgenden nicht nur die schriftliche Anleitung und Tipps und Hintergründe zu den einzelnen Übungen, sondern auch jeweils den QR-Code mit einem Erklärungsvideo, weil es ja manchmal leichter ist, etwas zu sehen als nur zu lesen.

Viel Spaß beim Ausprobieren für sich selbst und Ihre Teilnehmenden wünscht Ihnen herzlichst Ihre

Claudia Böschel



# Konzentration

## Gyan-Mudra



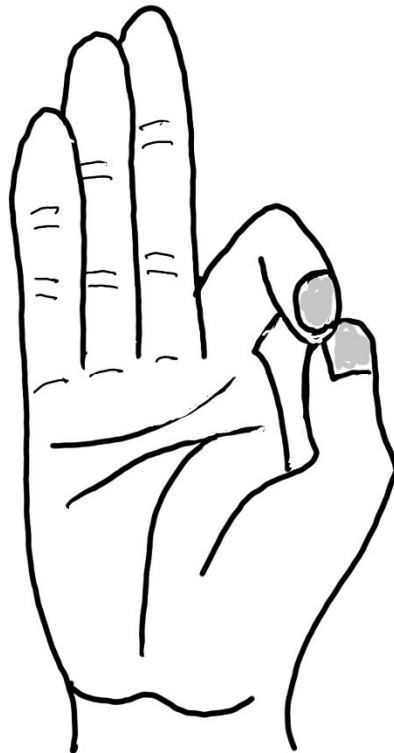
### Beschreibung

Die Daumenspitze und Zeigefingerspitze zu einem Kreis vereinigen  
Die anderen Finger locker gestreckt lassen  
Daumen und Zeigefinger nach vorn zeigen lassen



### Allgemeine Wirkung

Entspannend, klärt den Geist, hilft bei der Konzentration



Im Unterricht kann die Gyan-Mudra als Ritual genutzt werden, um dem Gehirn zu signalisieren: *Jetzt beginnt ein wichtiger Teil, konzentrier dich!* Diese Form der Fokussierung ist enorm wirkungsvoll, denn, um die Informationsaufnahme überhaupt zu gewährleisten, muss sie an jedem einzelnen „Pfortner“ im Kurs vorbei (dem Hypothalamus). Diese Pfortner können sehr hartnäckig sein, wenn man nicht die richtigen Papiere dabei hat (das Gehirn spart nach Möglichkeit gerne Energie, deshalb ist der innere Schweinehund bei komplizierten Aufgaben besonders groß – die Motivation muss also größer sein). Die Gyan-Mudra kann dabei wie ein Generalschlüssel wirken.

# Konzentration

## Kalesvara-Mudra



### Beschreibung

Die Mittelfinger und Daumen berühren sich jeweils  
Alle anderen Finger beugen und sanft im letzten Glied zueinander legen



### Allgemeine Wirkung

Fördert das Gedächtnis und hilft, die Gedankenflut zu ordnen, hilft bei Kopfschmerzen und Hyperaktivität



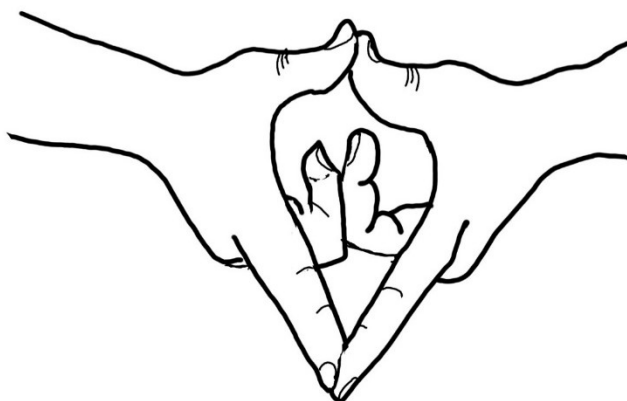
### Alternative

Yoni-Mudra:

Die Finger verschränken und die Hände vom Körper wegkippen

Dann die Daumen lösen und nach oben zeigen lassen

Zeigefinger lösen und nach unten zeigen lassen –bildlich wie ein weiblicher Schoß



# Konzentration

## Hakini-Mudra



**Hände**  
Beide



### **Beschreibung**

Alle Fingerspitzen berühren sich.



### **Allgemeine Wirkung**

Steigert die Aufnahmefähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen (Merkel- und Obama-Pose)



Hakini ist wunderbar, um sich zu sammeln. Die Mudra eignet sich also sehr gut, wenn Referate anstehen, etwas vorgetragen werden muss (ein Gedicht z.B.) oder in einer mündlichen Prüfung.

# Finger-Yoga für den Unterricht

## Effektiver lernen und memorieren

Die Finger sind wahre Wunderwerke. Mit jedem Handgriff, den wir lernen, wird unser Gehirn gefordert und aktiviert. Ein Drittel unseres motorischen Cortex ist nur für sie reserviert. Darin steckt sehr viel Potential für den Unterricht, den wir Lehrkräfte nutzen sollten.

*Finger-Yoga für den Unterricht* ist das erste Buch, das die östlichen Erkenntnisse aus dem Yoga und Qigong intensiv mit dem Bereich des Lernens verbindet.

Der Erfolg aus der Praxis ist enorm: Dinge, die sich Lernende teilweise über Wochen nicht erarbeiten konnten, gelingen plötzlich spielend leicht.

Das Buch bietet Ihnen Beschreibungen, Hintergründe, Bilder und Videos um Ihnen die Handbewegungen verständlich zeigen zu können. Darüber hinaus finden Sie Anregungen für den Unterricht, Kopiervorlagen und Tipps aus der Praxis.

*Finger-Yoga für den Unterricht* ist für alle Fächer in der Schule und Erwachsenenbildung geeignet. Die Kopplung von Inhalt und Handbewegung ist universell. Es ist wenig Vorbereitung erforderlich und die Akzeptanz bei den Lernenden ist hoch.

[www.variadu.de](http://www.variadu.de)

ISBN: 978-3-947649-22-8

Preis: 14,50 EUR