

# Gefühle

Nikola Babi

nikola.babi@gmx.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

- Alle Kinder und YL stehen im Kreis. Gemeinsam das „Wir“ sprechen

„Wir“

*Ich bin ich und Du bist Du,  
wenn ich red', dann hörst Du zu,  
wenn Du sprichst, dann bin ich still,  
weil ich Dich verstehen will.  
Wenn Du fällst, helfe ich Dir auf,  
und Du fängst mich, wenn ich lauf.  
Wenn Du kickst, steh ich im Tor,  
pfeif ich Angriff, schießt Du vor.  
Spielst Du Pong, dann spiel ich Ping,  
und Du trommelst, wenn ich sing.  
Allein kann keiner diese Sachen,  
zusammen können wir viel machen.  
Ich mit Dir und Du mit mir .  
Das sind WIR!*

- Kleine Gesprächsrunde im Meditationssitz
- „lebendige Klangschaale“  
Im Kreis sitzend/stehend: ein Kind sitzt/steht jeweils (etwa) in Armlänge vor dem anderen mit Blick auf den Rücken des Vordermannes, YL dazwischen, linke Hand auf den Rücken des Vordermannes, rechte Hand vors eigene Herz legen: tief durch die Nase EA, gemeinsam mehrere „Om“ tönen, nachspüren

## Übungsreihe

in einem Land der Phantasie, die Kinder können sich mit einem Lidschlag oder Atemzug in ein anderes Wesen verwandeln

- **Garbanasana** (Kindhaltung), geschlossene Augen  
Samenkorn in der Erde  
– Regen, Sonne wechseln sich ab; herabfallende Regentropfen über der Erde spüren, wärmende Sonnenstrahlen spüren
- **Meditationssitz**, geschlossene Augen  
Sonne wärmt, Samenkorn öffnet sich, der Sproß treibt aus der Erde in die Höhe, der Sonne entgegen
- **Blume im Meditationssitz**, geschlossene Augen, Hände in Namaste (5 Atemzüge):  
Tag/Sonne, EA = Namasté/Knospe, Hände öffnen sich allmählich zu einer Blüte, öffnen sich über dem Kopf und Seite zur vollen Blüte Abend/Mond AA = Arme/Hände Schulterhöhe und zurück über Kopf zu Namasté, Blüte schließt
- **Bienensummen/Brahmari**, geschlossene Augen (5 Atemzüge)  
EA, wärmende Sonne spüren, Blume öffnet Blüte  
Bienen fliegen heran: EA Nase, AA mit geschlossenem Mund  
Bienensummen imitieren

- Übergang: dem Tag folgt der Abend, Blüte schließt: Hände gehen an die vordere Fessel, Oberkörper aufgerichtet, „Blütenstempel“ (die Krone des Kopfes) gen Himmel gerichtet
- **Kamelritt**  
Wind bläst abwechselnd von vorn und hinten, Blume bewegt sich im Wind vor und zurück
- **Suffikreise**  
Blume bewegt sich kreisend im Wind mit Richtungswechsel, der Wind spielt mit der Blume
- Behutsam über **Fersensitz, Vorbeuge** zum **Baum** (Berg) aufrichten  
Blume verwandelt sich in Baum: starker Stamm, kräftige Wurzeln, ausladende Äste (Sonne, Mond; Wind, Regen fühlen, Baum ist stark, ihn kann nichts erschüttern, fest verwurzelt)
- **Baum – Adler auf einem Bein – Tänzer/Waage** je mit Seitenwechsel  
Sonne scheint über Baum, wärmt, Geräusche im Wald wahrnehmen: in den Raum lauschen; ein Adler steigt aus dem Baum auf, erst stehend auf einem Bein und spähend, dann hebt er ab, schwebt über Landschaft – Seitenwechsel; Landschaft beobachten: Seen, Wälder, Tiere, Fabelwesen etc.
- **Adler – Kinder entdecken Tiere/Fabelwesen, geben Ideen für Haltungen, z. B.: Frosch – Delphin - Krokodil oder Adler - Spinne – Katze – Gorilla**  
Adler landet am Seeufer, auf einer Wiese, im Dschungel oder einem Fabelwald, erspät ein bis drei Tiere/Fabelwesen, verwandelt sich in das jeweils erspätete Wesen und bewegt sich durch die Landschaft
- **Adler – Baum – Blume – Samenkorn**  
aus dem letzten Wesen wird der Adler. Er steigt auf zurück zum Baum, verwandelt sich vom Baum über die Vorbeuge zur Blume (Meditationssitz) zurück zum Samenkorn (Garbanasana)

## Abschluss

### Endentspannung

aus Garbanasana Hände nach vorn gleiten lassen, auf den Bauch legen, rechten Arm ausstrecken, über die rechte Seite auf den Rücken für Savasana rollen.

Eine passende Geschichte zur Entspannung erzählen oder eine Körper-Reise anleiten. ■