

Eine Reise entlang des Ganges

Barbara Bauer

lucia_mast@hotmail.com

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Kinder sitzen im Kreis und schliessen die Augen. Sie nehmen wahr, wie der Atem fließt. Es wird eine Klangschale angeschlagen und die Kinder sollen die Augen solange geschlossen halten, bis der Ton verstummt. Die Augen werden geöffnet: „Namaste. Schön, dass ihr alle da seid.“ Dann folgt eine kurze Gesprächsrunde und eine Themensammlung über den Ganges und dessen Besonderheiten.

Beispiele für Fragen:

Wisst ihr, wie der bekannteste Fluss in Indien heisst?

Könnt ihr euch vorstellen, wie lang er ist?

Kennt ihr Feste, die dort gefeiert werden? (Ganesha Fest, Blumen und Kerzenlichterfeste....)

Kennt ihr ein typisches Transportmittel in Indien?

Aufwärmspiel:

Rikshafahrt entlang des Ganges:

Am Platz gehen, Arme machen Treibbewegungen mit. Füsse gut abrollen. Es kommen kleine Hügel (ganz langsam laufen und treten), dann geht es bergabwärts (ganz schnell laufen und treten), es liegen grosse Steine auf dem Weg (Sprungbewegungen). Kann beliebig weit ausgedehnt werden.

Übungsreihe

Elefant

Der Elefant wird in der indischen Mythologie als Gottheit angesehen. Einmal im Jahr wird ihm zu Ehren ein Fest gegeben. Dabei werden alle Elefanten mit bunten Farben geschmückt. Selbst die Menschen haben Spass dabei, sich gegenseitig mit Farbpigmenten einzureiben.

Stell dir vor, du bist der Elefant und berieselst dich selbst mit den tollsten Farben. Welche Farben stellst du dir vor? Komm in eine leichte Grätsche, nimm den rechten Arm vor den Körper und rahme ihn mit dem linken Arm ein. Die rechte Hand fasst sich an der Nase. Schon hast du einen Rüssel. Drück deine Nase nicht ganz zu. Einatmen – lange nach oben strecken. Ausatmen – nach unten beugen, in der Vorstellung Farbstaub aufnehmen. Einatmen – nach oben strecken, so weit es geht und den Staub über den ganzen Körper rieseln lassen. Drei mal wiederholen, dann Arme wechseln.

Blume

Der Ganges wird oft mit Blüten geschmückt. Am Abend, wenn es dunkel ist, setzen die Inder zu bestimmten Feierlichkeiten kleine Kerzen in Blumen, zünden diese an und lassen sie den Ganges entlang schaukeln.

Setze dich ganz vorne auf die Matte, so dass du nach hinten viel Platz hast, ziehe die Knie zum Körper heran und greife mit deinen Armen unter die Kniekehle durch. Hebe beide Füße an und probiere das Gleichgewicht zu halten. Stell dir vor, du bist eine farbenprächtige Blume und du schaukelst nach vorne und zurück. Lasse dich entlang des Flusses treiben.

Frosch

Auch die Frösche erfreuen sich an den farbenprächtigen Blumen. Sie springen lustig umher und achten dabei auf ihre Froschkameraden. Das Springen ermüdet sie und sie ruhen sich auf einem Stein aus (Yoga Mudra).

Kobra

In Indien gibt es Menschen, die die Gabe besitzen, Schlangen zu beschwören. Die Schlange befindet sich in einem Korb. Sie kommt durch Flötenmusik zum Vorschein und tanzt dazu. Du liegst auf dem Bauch, deine Füße sind fest zum Schlangenschwanz zusammengewachsen. Deine Hände sind auf Brusthöhe abgelegt. Stelle dir vor, dass du beim Ausatmen aus deinem Korb hervorkommst. Hebe den Oberkörper an und zische wie eine Kobra. Beim Einatmen versteckst du dich wieder in deinem Korb und legst den Oberkörper ab. Einige Male wiederholen. Danach rollst du dich ganz klein zusammen (Yoga Mudra)

Brücke

Um den Ganges überqueren zu können, gibt es Brücken. Ich lasse die Kinder ausprobieren, wie eine Brücke aussehen könnte. Vielleicht kann der Nachbar oder die Nachbarin unten durch krabbeln. Dann können die Kinder ausprobieren, eine ganz lange Brücke zu bauen. Die Kinder setzen sich dabei hintereinander mit genügend Abstand. Sie drücken sich an Füßen und Händen nach oben, so dass eine Brücke entsteht. Danach dürfen sie zum Ausgleich das Brückengeländer bauen. Sie kommen hintereinander in den Langsitz. Der Vordermann kann sich leicht in die Grätsche des Hintermannes setzen.

Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt. Je nach Beweglichkeit können die Hände an die Hüfte des Vordermannes gegeben werden.

Affe

Die Affen in Indien können sehr frech sein. Sie sind häufig auf Brücken anzutreffen. Sie warten dort auf Fußgänger, die mit ihren Einkaufstüten vorbeiziehen. Die Affen versuchen, sich den ein oder anderen Leckerbissen aus der Tüte zu schnappen. Stell dir vor, du bist ein Affe und hängst am Brückengeländer. Mit drei Gliedern musst du dich festhalten (diese sind unbeweglich), mit einem Glied (Arm oder Bein) schnappst du dir etwas. Ich lasse die Kinder im Einbeinstand mit den Zehen greifen und spielerisch mit ihrem Gleichgewicht experimentieren. Nach Lust und Laune können auch Affengeräusche von sich gegeben werden.

Kuh

In Indien findest du Kühe mitten auf der Strasse! Sie sind dort heilig und ins tägliche Straßentreiben mit eingebunden.

Komme in einen Fersensitz und richte deinen Oberkörper auf. Strecke den rechten Arm nach oben, beuge im Ellbogen und gib die Hand zwischen die Schulterblätter. Wandere nun mit der linken Hand beginnend am unteren Rücken zur rechten Hand. Können sich die Fingerspitzen berühren? Probiere das ganze mit dem linken Arm oben und den rechten Arm unten. Nimm dann zum Ausgleich deine Arme zum Kreis nach vorne, fasse die Hände und stelle dir vor, du umarmst eine dicke grosse Kuh. Dabei zieht es deine Schultern auseinander und du atmest tief in die Dehnung ein und aus.

Rückenlage Körperanspannung – Körperentspannung

Stelle dir vor, jemand hat deinen Rücken mit Kleber bepinselt und du willst vom Boden aufstehen, aber du klebst fest. Drücke deinen Rücken fest in den Boden und spanne jeden Muskel deines Körpers an. Mache das nur ganz kurz und lasse dann wieder alles locker und entspanne dich. (3x anspannen, 3x entspannen)

Abschluss

Alle Kinder sitzen im Kreis und richten ihren Blick auf ein Bild von einem Lichterfest am Ganges. Sie dürfen das Bild in der Stille 2 Minuten betrachten. Anschliessend folgt eine Affirmation, die die Kinder zu sich selbst laut sagen: „ich bin stark, ich bin gut (die Arme werden dabei lang nach oben gestreckt) , ich glaube an mich selbst.“

(Arme in die Gebetshaltung bringen), „Namaste.“ Wir fassen uns alle an den Händen, verabschieden uns und wünschen uns eine schöne Woche. 