

„Geben und Nehmen“ in Partnerübungen

Silvia Belmonte-Axtner

s.belmonte.axtner@gmail.com

Altersgruppe: 12- bis 14jährige Mädchen

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Anmerkung: Die Partnerübungen können auch einzeln in den üblichen Unterricht eingebaut werden!

Stundenanfang

- „Namaste“ – Ankommen im Yogasaal mit Hilfe einer kurzen Achtsamkeitsmeditation in aufrechter und gleichsam bequemer Sitzhaltung (stihra-sukham-asanam).
- „OM“ – Wir verbinden uns mit dem Ganzen/Gruppe durch das gemeinsame OM.
- kleine Gesprächsrunde (je was anliegt bzw. Thema)
- eventuell freier Bewegungstanz mit Musik zum Loslassen von Anspannung und Aufwärmen (abhängig von Notwendigkeit und Zeitrahmen)

Übungsreihe

Bitte achtsam üben!

- Aufwärmübung im Sitzen (stihra-sukham-asanam)
- Spüren des eigenen Atems und des Atems der Partnerin. Wir verhaken die Arme und bewegen uns vor und zurück.
- Wir kreisen miteinander.
- Wir bringen die Handflächen zueinander und führen die Arme seitlich nach oben.
- Wir verhaken wieder die Arme, bringen die Fußsohlen vor das Gesäß und kommen gemeinsam in den Stand.

Übungen im Stand (Varianten tadasana)

- Wir stehen Rücken an Rücken, die Arme sind seitlich am Körper und wir spüren die Wärme der Partnerin.
- Wir fassen uns an den Händen und versuchen den Atem zu synchronisieren.
- Wir bringen die Arme über die Seite nach oben und senken die Arme wieder.
- Wir bringen die Arme in die Horizontale und drehen uns nach rechts und links.

Übung im Stand (Variante tadasana / leichte Rückbeuge)

- Wir gehen einen Schritt auseinander und spüren die Füße bis zum Scheitel.
- Wir bringen die Arme über die Seite nach oben, fassen uns an den Händen, schieben das Brustbein nach vorne und verstärken die Dehnung (leichte Rückbeuge im Stand).

Halber Stuhl – Vorbeuge im Stand (ardha utkatasana-uttanasa)

- Wir kommen zurück in den Stand, Arme sind seitlich am Körper. EA: Mit der Einatmung bringen wir die Arme seitlich nach oben, die Ellenbogen zeigen waagrecht nach außen.
- AA: Mit der Ausatmung kommen wir in den halben Stuhl, die Arme strecken wir vor dem Körper aus mit den Handflächen vor dem Gesicht.
- EA: Mit der Einatmung breiten wir die Arme seitlich aus und heben das Brustbein.
- AA: Mit der Ausatmung kommen wir in die Vorwärtsbeuge und strecken die Beine. Die Hände legen wir auf den Boden und dehnen den unteren Rücken.
- Nun ergreifen wir die Hände unserer Partnerin und verstärken die Dehnung. Bitte achtsam miteinander üben!

Gleichgewichtsübungen

Variante Baumstellung (Variante vrkshasana)

- Wir stellen uns nebeneinander auf. Die inneren Arme umfassen die Taille der Partnerin, die äußeren Arme kommen nach oben und wir bringen die Handinnenflächen zueinander. Den äußeren Fuß setzen wir auf den inneren Oberschenkel des anderen Beines und kommen gemeinsam in die Baumhaltung. Wir verweilen mehrere Atemzüge.
- Variante Heldenstellung (Variante Virabhadrasana):
- Wir stellen uns gegenüber voneinander auf mit ca. 1 m Abstand. Nun legen wir die Hände auf die Schulter der Partnerin und kommen in die halbe Vorwärtsbeuge. Jetzt heben wir das re/li Bein waagrecht nach hinten und kommen in die Heldenstellung. Stellung einige Atemzüge halten.
- Nachspüren in Standhaltung (samasthiti)
- Wir stehen uns nun gegenüber und spüren einen Moment nach. Jetzt bringen wir die Hände in anjali mudra und bedanken uns bei unserer Partnerin.

Entspannungstern (savasana)

Wir legen uns gemeinsam auf den Boden im Kreis mit dem Gesicht nach oben, wobei die Füße zur Mitte zeigen und die Arme horizontal ausgebreitet werden. Wir berühren uns leicht mit den Händen und spüren, wie wir Wärme abgeben und gleichsam aufnehmen.

Abschluss

- Meditation über „Geben und Nehmen“ oder Geschichte zum Thema „Geben und Nehmen“.
 - Schlussritual: 3 x „OM“
- 