

Zauberwald

Patricia Burghardt

patricia.burghardt@gmx.net

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Raum ist vorbereitet: in der Mitte liegt ein Tuch, unter dem Tuch das Rosenöl/Wattepads, (wenn die Kinder das Öl nicht direkt auf die Hände haben möchten) und auf dem Tuch der Redestab/Stein.

Stundenanfang

Anfangsritual

Im Kreis sitzend begrüßen wir uns mit Namaste.

Gesprächsrunde

Kurze Befindlichkeitsrunde mit Redestab/Redestein o.ä.

Einleitung

„Ich freue mich, dass ihr alle da seid! Als ich gestern Abend zur Dämmerstunde spazieren gegangen bin, ist mir der Zauberer wieder begegnet; er freut sich sehr darüber, dass ihr den Zauberwald jede Woche besucht und hat mir berichtet, dass dieses Mal ein ganz besonderes Wesen in einem Geheimversteck auf uns wartet....und damit sich das Tor zum Zauberwald öffnet, hat er mir etwas mitgegeben...“ Öfläschchen unter dem Tuch hervorholen, kurz erklären und zur Wahl stellen, wer Öltröpfchen auf die Hände oder auf Wattepad haben möchte! Öl verteilen, Kinder bleiben im Kreis sitzen, LeiterIn geht zu jedem Kind und verteilt das Öl.

Pranayama

Alle zusammen: Öl in den Händen verreiben (oder Wattepad halten) daran riechen und tief durch die Nase einatmen und auf „aaaaaaaa“ ausatmen: dreimal wiederholen

„Seht, da ist ein großer Rosenbogen entstanden- das ist bestimmt das Tor zum Zauberwald! Seid ihr bereit für die Reise im Zauberwald?“

„Dann kommt alle mit!“ aufstehen, durch das imaginäre Tor gehen: Hände fassen und eine/r führt durch das Tor.

Bewegungsspiel

„Heute sind wir auf einer großen Lichtung im Zauberwald angekommen, wer diese betritt, wird zum fröhlichen Kobold (oder Wichtel oder Schmetterling-frei nach eigener Phantasie). Die Kobolde hüpfen über die Wiese, springen hoch, laufen in der Hocke und da es auch sehr freundliche Kobolde sind, begrüßen sie sich: zuerst mit der rechten Hand...mit der Schulter... mit den Füßen...mit dem Po...etc. Jetzt haben sich alle begrüßt und jeder Kobold läuft zu seinem Lieblingsplatz (eigene Matte) und kommt auf seinen Fersen zum Sitzen.“

Übungsreihe

- Baum-Variationen
 - Halbmond-Variationen
 - Knie hochziehen
 - Vorbeuge im Stand und aufrichten 3mal
 - Kobra 2-3mal
 - Haltung des Kindes
 - Streck Sitz
 - Rückenschaukel
 - Krieger2-Haltung
 - Namste
- „Wie ihr wisst, sind wir ja heute unterwegs zu einem Wesen des Zauberwaldes. Damit wir da hinkommen, müssen wir heute dem Verwandlungspfad folgen, bis wir das Geheimversteck sehen.....
Zuerst kommen wir an den Zauberbäumen vorbei und werden selbst zu einem Zauberbaum, dazu stellen wir uns auf unsere Matte. Wie sieht Dein Zauberbaum aus?“ Zeigen lassen, verschiedene Baumvariationen ausprobieren, Standbein auch wechseln lassen. „Stelle beide Füße auf den Boden, der Stamm von deinem Baum steht ganz fest auf dem Boden, spüre, wie die Wurzeln tief in die Erde gehen und wie sich deine Äste nach oben zur Sonne strecken. Wind kommt auf, weht von der einen Seite und der Baum beugt sich, von der anderen Seite...von vorne ... von hinten...Lauscht mal, der Wind raunt uns zu, dass wir dem Wurzelweg weiterfolgen sollen...hört ihr es auch?...Oh, die Wurzeln sind dicke große Wurzeln, da steigen wir drüber, ziehen die Knie hoch, wie ein Storch und mit dem anderen Bein...“ ...dies ein paar Mal wiederholen ...
- „Sieh mal, vor Dir, da entspringt eine Quelle...das schauen wir uns genauer an, lasse den Kopf sinken, Beine bleiben lang, komme sanft mit dem Oberkörper nach vorne unten und fühle mit den Händen das frische kühle Wasser, schöpfe mit den Händen etwas Wasser, beuge die Knie etwas und komme langsam wieder in den aufrechten Stand und koste von dem Wasser....mmmh, noch ein Schluck Wasser...“
- „Hör mal, das Wasser raunt Dir etwas zu...Dein Weg führt entlang des Wassers, Du wirst zu einer Schlange und schlängelst Dich entlang des Wassers bis zur nächsten Gabelung....Komme dazu ins Liegen auf den Bauch und schlängele Dich nach Schlangenart ein Stück vorwärts.... jetzt schau mal, ob Du die Weggabelung schon erreicht hast, richte dich auf wie eine Kobra, hebe den Kopf soweit wie es geht....hast Du die Weggabelung schon gesehen? Lege Dich nochmal ab, die Schlange muss erst nochmal durchatmen und komme nochmal mit dem Kopf nach oben, Dein Schlangenkörper spannt sich an, bleibt lang und der Kopf hebt sich....da ist die Weggabelung, doch die Kobra will nochmal das Moos riechen, lege den Kopf auf das Moos, atme den Geruch vom Moos ein und aus...und der Duft verzaubert Dich in einen kleinen Igel... ziehe die Beine unter Deinen Oberkörper, der Igel fühlt sich so eingerollt ganz wohlig....lang genug ausgeruht, streckt sich der Igel, kommt zum Sitzen und streckt seine Beine lang nach vorne...da an der Weggabelung geht es eine Rutsche runter...leicht zurückbeugen, Beine grad lassen und hui geht's die Rutsche runter...unten angekommen, beuge dich nach vorne, wackel mal mit den Fingern an Deinen Igelzehen, richte dich auf, ziehe die Beine an, umfasse sie und schaukel über deinen runden Igelrücken ein paar Mal hin und her... komme zum Stehen.“
- „Ohhh was war das gerade für ein Zauber, erst mal schütteln...Du bist wieder der Kobold und fühlst Dich ganz heldenhaft, so jetzt sieh Dich mal um, ob da das Geheimversteck schon ist....stelle Dich in einen festen Stand, ein Bein nach vorne, das andere nach hinten, schau nach rechts Deinem langgestreckten Arm nach.... nach links....und nach Koboldheldenart machst du das auch mit dem anderen Bein da ist das Geheimversteck, schau, wer da ist, da kommt ja das Einhorn freudig auf Dich zu und du begrüßt es mit Respekt: Füße nebeneinander, Hände in Namastehaltung und leicht verbeugen.

- Bewegung im Raum (bei Bedarf) Du darfst mit dem Einhorn eine Runde durch den Raum reiten... Kommst mit dem Einhorn auf Deinen Platz zurück, legst Dich gemütlich auf den Rücken, Arme zur Seite, spürst Deinen Atem, deinen Herzschlag, die Nähe des Einhorns und lässt deinen Atem frei fließen...„
- Überleitung zu

Abschluss

alles Rückwärts durchgehen: Kobold (Geheimversteck gefunden), Igel (Rutsche), Schlange (Weggabelung/am Wasser entlang geschlängelt), Storch (Wasser getrunken und über die Wurzeln gestiegen), Zauberbaum, Kobold (auf der Lichtung die anderen Koboide begrüßt), durch den Rosenbogen in den Zauberwald gelangt)

- Rücknahme „Du hast viel erlebt und jetzt bist Du wieder Du, hier im Raum, doch Deinen neuen Freund das Einhorn, kannst Du jederzeit rufen, wenn Du seine Nähe brauchst, es schenkt Dir Kraft und Sicherheit und begleitet Dich gerne auch weiterhin!
- Ressource

Du kommst hier im Raum an, ganz bei Dir, atmest tief ein- und aus, bewegst Deine Zehen, Deine Finger, kannst Dich strecken und räkeln, öffnest behutsam Deine Augen und kommst langsam zum Sitzen“

Abschlusskreis „Rutscht nochmal alle zusammen zu unserem Abschlusskreis....bedanke mich bei Euch für die Stunde, riecht ihr noch was von dem Rosenöl...“

Schlussritual AndenHänden fassen:“Eine zauberhafteWoche für Dich,eine zauberhafte Woche für uns!“

NAMASTE