

Der alte Baum hilft dem kleinen Wolf

Corinna Cappel-Sellin

cappsell@t-online.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Kinder kommen von der Hausaufgabenbetreuung in den Yoga-Kurs.

Ziele

- Übergang zwischen Arbeit/Pflicht und freiem Spiel. Dem Kind Raum geben, eventuelle negative Gefühle, die den Schulalltag betreffen, zu verarbeiten und loszulassen.
- Entspannung und Erfrischung

Gesprächsrunde

Klangschale: Zur Ruhe kommen.

Bewegungsspiel

(mit Musik, z. B. Willi Ederle, „das Grundschultanzbuch“ mit CD, Fidula-Verlag, 2010, Lied Nr. 12: Partybus)

Im Raum sind Matten oder Stepper ausgelegt, Kinder sollen umher rennen, wenn die Musik ausgeht: Starr stehen bleiben. Wenn Musik ausgeht und der Ruf: „Ab ins Boot“ kommt, schnell eine Matte, bzw. Stepper suchen. (Es sind in ausreichender Menge Matten verteilt. Kinder sollen ruhig eng stehen, aber jeder soll einen Platz finden können. Keiner muss ausscheiden).

Übungsreihe

Asana-Praxis mit erzählter Geschichte: „Der alte Baum hilft dem kleinen Wolf“:

„Heute besuchen wir den alten Baum, der am Ufer eines schönen, weiten Sees steht. Wir stellen uns gemeinsam den See vor, er ist weit und groß, die Sonne glitzert auf dem Wasser. Ganz weit, ganz ruhig...“

Weit ausholende Bewegungen in alle Richtungen, Arme lang. Rücken gerade zu allen Seiten.

„Am Rand dieses Sees steht der uralte Baum. „Was denkt ihr, Kinder, wie alt könnte der Baum sein?“ – (Antwort/eventuell Gelegenheit über Alter von Bäumen/Dicke des Stammes usw. zu reden).

„So ein alter Baum ist ja vor allem ganz groß und hoch. Zeigt mal einen so hohen Baum!“

„Der Baum“ (Nachspüren)

„Und er hat oft knorrige Äste. Zeigt mal, wie Eure knorrigen Äste aussehen!“

„Der Baum“ mit knorrigen Ästen (Nachspüren/Verwurzelung)

„Und wenn der Wind stark bläst, dann fangen die Äste an, sich im Wind zu bewegen, zuerst nur ein bisschen und dann immer mehr.“

Stehen auf beiden Beinen, Dehnen in alle Richtungen, Arme gestreckt, Windgeräusche.

„Und dann nimmt der Wind wieder ab, dann ist es langsam wieder ganz still“

„Nun setzt Euch wieder auf, ich erzähle Euch jetzt eine Geschichte, die der Baum eines Tages erlebte:

Wir hatten ja schon gesagt der Baum ist uralt. „X“ hatte den Vorschlag gemacht, dass er schon 500 Jahre alt ist. Aus diesem Grund hat unser Baum schon hier gestanden, als in unseren Wäldern noch Wölfe lebten.“ (Evtl. mit Kindern über Wölfe sprechen/darüber, dass es in Deutschland an manchen Orten wieder Wölfe gibt, falls Kinder diese Diskussion anregen).

Unser Baum wurde zu jener Zeit immer wieder von einem kleinen Wolf besucht. Eines Tages kam der kleine Wolf wieder zum alten Baum und war sehr betrübt. Er klagte: „Meine Mama will, dass ich schwimmen lerne, sie wartet am anderen Ufer des Sees auf mich und ich soll nun ganz alleine über den See schwimmen. Ich traue mich aber einfach nicht, was soll ich nur tun?“ Der Baum überlegte hin und her. Nach einer Weile sagte er: „Dort vorne gibt es eine Brücke. Vielleicht führt die Dich über den See!“

Der kleine Wolf war über den Vorschlag sehr glücklich und lief gleich los.
Und wir helfen jetzt dem kleinen Wolf und bauen mal eine Brücke für ihn.

Schulterbrücke (ruhen, spüren, wiederholen)

Bald darauf kam der kleine Wolf ganz außer Atem zum alten Baum zurück gerannt und rief: „Die Brücke reicht nicht über den See. Es ist gar keine Brücke, sondern nur ein Steg“.

„Oh je“, sagte der alte Baum. „Was machen wir denn nun?“ Nach einer Weile des Nachdenkens sprach er: „Ich habe eine Idee: Unten am See liegt ein altes Boot. Vielleicht fährst Du einfach mit dem Boot zum anderen Ufer?“ Da sprang der kleine Wolf schnell zum Ufer und in das Boot hinein. „So Kinder, wie könnte denn im Yoga so ein Boot aussehen, mit dem der Wolf zum anderen Ufer kommen könnte?“ (Vorschläge sammeln)

Boot (lang ausgestreckt auf dem Rücken liegend, Arme ausgestreckt) (7) Boot (Arme und Beine nach oben angewinkelt, evtl. schaukelnd)

„Und jetzt fährt das Boot nach rechts, wisst ihr, wie in der Seemannssprache „rechts“ heißt? Und „links“?“ / Ruhen, spüren

Bald darauf merkte der kleine Wolf, dass er mit dem Boot nicht schnell genug vorankam. Da entdeckte er im Boot ein altes Ruder und benutzte es, um schneller zu sein.

„Und das machen wir jetzt auch“:

Holzfülleratmung (5 Mal, so oft, wie Kinder es mögen)

Aber auch mit dem Ruder ging es ihm nicht schnell genug. Er wusste ja, dass seine Mama am anderen Ufer auf ihn wartete.

Er dachte darüber nach, wie er sein Boot wohl schneller machen könnte.

„Was meint ihr Kinder, wie könnte das gehen. Denkt mal an den Wind von vorhin...“ (Antwort: „Mit einem Segel“)

Dreieck (beide Seiten)

Dann stand der kleine Wolf auf den Bootsplanken.

„Macht das auch mal, schließt vielleicht mal die Augen und spürt nach, wo ihr euren Körper jetzt fühlen könnt...“

Und dann: Als der kleine Wolf seine Augen wieder öffnete, wisst ihr, was er dann sah???“ („das andere Ufer“)

Genau, er war am anderen Ufer angelangt. Und wer stand da und wartete schon auf ihn? („Seine Mama, Mama Wolf“).

So war es. Und was glaubt ihr, wie seine Mama wohl geschaut hat?

(„stolz“, „streng“, „böse“, „erstaunt“...)

Die Mama schaute zuerst ein wenig streng, als sie ihn in dem Boot sah, schließlich war er ja nicht ans andere Ufer geschwommen. Aber dann..., ja dann...,

musste sie sich plötzlich kugeln vor Lachen, sie konnte gar nicht mehr aufhören damit... Und auch der kleine Wolf musste mitlachen, lachen, lachen...“

(Rückenlage, Hände an die Knie, zusammenkugeln, auf dem Rücken hin und her rollen und lachen, lachen, lachen....

Und als sie schließlich genug gelacht hatten, waren sie ganz müde und mussten sich erst mal ausruhen...„Spürt mal in euren Bauch hinein.“

Shavasana (ruhig atmen, spürt Euren Bauch, wie er sich mit jedem Atemzug mitbewegt)

Nach einer Weile sagte Mama Wolf zum kleinen Wolf:“ Es ist in Ordnung, dass du das Boot genommen hast. Mit dem Schwimmen,lasse Dir die Zeit, die Du brauchst. Du entscheidest, wann es soweit ist, abgemacht?“ Der kleine Wolf strahlte seine Mama an und nickte mit dem Kopf.„Abgemacht!“

Zufrieden schliefen die beiden im Kreise ihres Wolfrudels ein...

Alle kommen zur Mitte, dicht beieinander: Stellung des Kindes

„Spürt mal, wie ihr ganz ruhig werdet. Und wie gut es ist, die anderen bei sich zu wissen... Gut, dass wir in einer Gemeinschaft sind. Wo wir uns gegenseitig achten... aufeinander aufpassen..... froh miteinander sind...“

Schlussentspannung: Wolfsentspannung

Stelle Dir vor, Du bist ein kleiner Wolf, im Kreise Deines Rudels. Du liegst zwischen den anderen Wölfen und fühlst Dich wohl, ruhig und geborgen. Da sind größere und ältere Wölfe und gleichaltrige, und Wölfe, die noch kleiner sind als Du...Und ihr gehört alle zusammen. Du liegst ganz ruhig und schwer. Du fühlst unter Dir die warme Erde. Und liegst ganz ruhig, schwer und warm auf der Erde unter Dir. Du bist ganz warm unter Deinem schönen Wolfsfell. Vielleicht kannst Du den Duft der Erde und der Bäume um Dich herum riechen. Vielleicht hörst Du das sanfte Rascheln Deines Freundes, dem alten Baum, während ein leichter Wind weht??

Du hörst das Plätschern des Bootes, das am Ufer festgemacht ist. Du spürst nochmal in Deine Beine, die vom Laufen über den Steg ganz schwer geworden sind. Schwer und warm. Und Du fühlst Deine Arme, die vom Rudern ganz schwer geworden sind... ganz schwer und warm. Du fühlst Deinen ganzen Körper ruhig, schwer und warm auf dem Boden liegen...Du fühlst Dich ganz sicher und beschützt im Kreise Deines Rudels. Ganz ruhig und sicher...

Du träumst noch eine Weile von Deinem Baum, Deinem See, Deinem Boot.....

(evtl. nach einigen Sätzen Musik einspielen lassen: „Meditation für Kinder“, Delta Music GmbH, 2005, Lied Nr. 1, Imagination von Dave Stern & Friends)

Nach einer Weile: Rückholen: Strecken, Recken, Gähnen, Hände reiben, Augen auf, Füße, Beine, Bauch, Hände, Arme, Gesicht reiben...

Abschluss

- Im Kreis stehen, an den Händen fassen, wir wünschen uns einen guten Tag/Woche...
- Affirmation: Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche!