

# Erdung – Mach Dich stark

Sabine Dume

dumesabine@gmail.com

Altersgruppe: 8- bis 9jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



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

## Stundenanfang

Ich begrüße die Kinder und frage, wie es jedem einzelnen geht. Wir sprechen über „Erdung“ und was erden bedeutet. Ich lade die Kinder zu einer Yogareise mit schönen Asanas ein. Die Asanas sind den Kindern bekannt.

## Übungsreihe

Regelmäßiges Aufmerksammachen, an welchen Stellen der Körper den Boden berührt und die Stelle bewusst wahrnehmen.

- Berg – statisch und Variation mit Wippen, Zehen spreizen und den Boden ganz bewusst spüren. Eventuell auch das Material der Matte und des Bodens erspüren und beschreiben.
- Baum – statisch und in Bewegung bringen nach einem Windstoß, die Blätter runter rieseln lassen
- Mond – mit einem Lächeln und wir strahlen uns alle an
- Halbmond – abwechselnd links und rechts
- Stern – seitlich zur Matte stehend, und mit willkürlichen Armbewegungen andere, umherfliegende Sterne fangen
- Vorbeuge – Hängenlassen zur Entspannung, ggf. mit den Händen auf den Boden klopfen
- Dreieck – aus dem Stern einen Fuß aufdrehen und ins Dreieck kommen. Dort mit einer Hand umherfliegende Sterne fangen
- Stern – als Übergang zum Dreieck andere Seite
- Dreieck – andere Seite und Sterne fangen
- Zurück zur Mitte drehen
- Held – Aufdrehen zu einer Seite, tief einatmen und Kinder motivieren, sich als Held zu fühlen
- Zurück zur Mitte drehen und Vorbeuge und hängen lassen als Entspannung
- Held – zur anderen Seite
- Zurück zur Mitte drehen, auf die Knie und
- Kindeshaltung – zur kurzen Entspannung
- Zurück nach oben kommen
- Speerwerfer – zu einer Seite, Kinder motivieren, einen Speer mit viel Kraft zu werfen
- Speerwerfer – zur anderen Seite
- Zurück zur Mitte
- Anfang der Matte
- Frosch – Gebetshände
- Hund – den Hund spazieren laufen
- Vierfüßlerstand – Katze Kuh Übungen
- Kindeshaltung zur Erholung
- Zum Sitzen kommen und Beine nach vorne bringen
- Langsitz – Beine von oben nach unten abklopfen und zurück
- Hinlegen, Knie zur Brust und kleines Päckchen machen und schaukeln
- Savasana

## **Abschluss**

Entspannungsphase:

Kleine Phantasiereise z.B. Ein Spaziergang im Wald, barfuß und das Thema, den Boden zu spüren, wiederholen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Danach ein paar Minuten leise Musik während ich jedem Kind kurz die Füße ein bisschen massiere, weil wir heute so intensiv mit den Füßen gearbeitet haben.

Danach setzen wir uns auf. Machen eine kurze Übung zur Wechselatmung.

Danach verabschieden wir uns mit Namaste.

Viel Spaß bei der Erdung.

