

Aktivierende Reihe ohne Geschichte

Claudia Fallmann

claudia.fallmann@stpoelten.caritas.at

Altersgruppe: 11- bis 15jährige Mädchen

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ich bereite den Raum vor: Gedämpftes Licht, ein Lichtkreis in der Mitte mit Kerze, Schwanenfedern und einem Bild von einem Schwan (Krafttierorakel von Jeanne Ruland). Gerne versprühe ich auch Raumduft von Primavera (verschiedene Duftrichtungen).

Ankommen

Die Mädchen kommen im Raum an, die Matten werden sternförmig um den Kreis gelegt, jede bekommt ein Kissen und eine Decke. Wir machen es uns gemütlich im Sitzen oder Liegen. Ich spiele „Yemaya Assessu“ von Deva Premal (Album The Essence).

Gesprächsrunde

Wir reden über alles, was von den Mädchen kommt.

Ich bringe auch das Thema „Schönheit, Anmut“ ein – Diskussion.

Übungsreihe

Asanapraxis mit dem Schwan als Krafttier

Ich stelle kurz „die Krafttiere“ vor, Shamanismus, ...

Heute begleitet uns der Schwan, der für Anmut und Schönheit steht. Ich lese aus dem Krafttierorakel: „Lasse Träume und Visionen Wirklichkeit werden und fühle den Zauber des Lebens, der durch dich wirkt. Der Schwan fordert dich auf, die Schönheit des Lebens zu erkennen und sie auf deine einzigartige Art und Weise auszudrücken.“

Wir beginnen im Liegen

- Der Schaukelstuhl (vor-, rück- und seitlich rollen und so den Rücken massieren)
- gegengleich Hand und Fuß zueinanderführen
- Das Krokodil
- Happy Baby Pose

Wir kommen in den Sitz

- die Beine gegrätscht: Vorwärtsbeuge zum rechten Knie, zum linken Knie und zur Mitte (den Westen dehnen)
- Der Schmetterling
- Lotus
- Genick seitlich und vor- und rück- dehnen

Wir kommen in den Stand

- Arme kreisen
- Der Adler
- Krieger III mit Armen seitlich (als Schwingen des Schwans!)

Partnerübung

„Ich trage dich“ – „Ich werde getragen“

Die Partner stehen Rücken an Rücken und verschränken die Arme mit denen des Partners.

Partner 1 geht ein wenig in die Knie, zieht Partner 2 dicht an sich (sodass die Wirbelsäulen aneinander liegen) und hebt ihn hoch und über den Rücken, während er selbst in eine leichte

Vorbeuge geht. Wenn Partner 2 bequem liegt, entspannt er sich völlig auf dem Rücken von Partner 1. (Partner-Yoga von Heike Mayer & Doris Iding)

- Das Dreieck
- Vorbeuge in weiter Grätsche (stehend)
- Adho Mukha – Herabschauender Hund
- Gestützter Schulterstand

Entspannung

Die Mädchen können im Liegen oder Sitzen zur Ruhe kommen. Ich lese eine Geschichte vor:

- Entweder mehr vom Schwan und seiner Bedeutung aus dem Buch „Krafttiere“ von Jeanne Ruland, in dem jedem Krafttier einige Seiten gewidmet sind oder
- „Das Märchen von der traurigen Traurigkeit“ von Inge Wuthe (weil ich dieses Märchen liebe!)

Abschluss

Jede Teilnehmerin darf sich noch eine Krafttierkarte aus dem Orakel ziehen – als Begleiterin für die nächste Woche. Namasté! 