

# Yo! Teens – Yoga für Teenager zur Musik von McYogi

Julia Fuchs

julia.b.fuchs@googlemail.com

Altersgruppe: 13- bis 15jährige Jugendliche

Ausgearbeitet für: Schule



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

## Stundenanfang

### Einstimmung

- auf dem Rücken liegen mit einer gerollten Decke unter der Wirbelsäule. In der Yogastunde ankommen
- Tiefe Bauchatmung
- Gummibanddehnung: Strecke im Liegen abwechselnd Arme und Beine lang
- Rückenrollen: Schauke dich nach hinten und nach vorne, bis du zum Sitzen kommst
- Namaste im Schneidersitz

### Übungsreihe

LIED: McYogi Om Namah Shivaya

- Katzendehnung 1: Vierfüßlerstand; mache abwechselnd einen Katzenbuckel und lasse den Bauch nach unten durchhängen („Katze – Kuh“)
- Katzendehnung 2: Vierfüßlerstand; strecke jeweils einen Arm und ein Bein diagonal aus
- Klappmesser: Klappe deinen Oberkörper von der Hüfte ab nach unten (Vorwärtsbeuge, Uttanasana)
- Zum Stehen aufrollen

LIED: McYogi Elephant Power (3:28 Min.)

- Berghaltung
- Schulter- und Armrollen: Mache Kreise mit deinen Schultern, lasse sie immer größer werden und nimm auch die Arme dazu
- Yoga-Y: Strecke deine Arme über den Kopf, öffne sie mehr als schulterbreit; Beine sind geschlossen

LIED: McYogi Ganesh is fresh

- Yoga-S: Mache Schlangenbewegungen mit deinen Armen, den Beinen, der Hüfte, dem Oberkörper bewege dich im S, so wie du es dir vorstellst
- Yoga-i: Beine geschlossen, strecke die Arme über deinen Kopf, die Handflächen berühren sich. Mache für den i-Punkt eine Hand zur Faust und greife mit der anderen Hand das Handgelenk. Lehne dich jetzt nach rechts/ links
- Yoga-A: Wie stellst du dir ein A vor? Mache es mit deinem Körper nach (bringe deine Hände in ein geöffnetes Namaste, deine Hände sehen so auch wie ein A aus)

LIED: McYogi Vote for Hope

- Spaziergang: Stelle dir vor, du gehst im Wald spazieren: mache große Schritte über Äste und Baumstämme, ganz kleine Schritte durch den schmalen Weg – spüre, wie sich deine Fußsohle auf dem Boden abrollt
- Hockstellung: Beuge deine Beine, setze dich tief, wie ein Vogel, der auf seinem Ast sitzt (Utkatasana); drehe deinen Oberkörper und schwinde deine Arme nach rechts / links, als würdest du wie ein Vogel deine Flügel öffnen

- Adler rechte Seite
- Baum rechte Seite

LIED: McYogi Give Love

- Hockstellung (s.o.)
- Adler linke Seite
- Baum linke Seite
- Kleinkindstellung

LIED: McYogi Grassroots Movement

- Schlange: Schlänge dich durch den Raum wie eine Schlange; Hände auf dem Gesäß; wenn du willst, mache beim Ausatmen ein Zischgeräusch SSSSSSS
- Kleine Kobra
- Kleinkindstellung
- Nach unten schauender Hund
- Klappmesser: Tipple mit deinen Füßen nach vorne bis zu den Händen, beuge die Beine, bleibe im Klappmesser
- Aufrollen: Die Fingerspitzen lösen sich vom Boden; rolle dich langsam auf, der Kopf hebt sich zuletzt
- Finger verschränken: Verschränke deine Daumen ineinander, hebe die Arme bis über den Kopf, lehne dich sanft nach hinten
- Brustexpander: Schwing die Arme nach hinten über deinen Rücken, beuge dich nach vorne; deine Finger sind ineinander verschränkt wie beim Gebet, die Handflächen berühren sich

LIED: McYogi Krishna Love

4x Sonnengruß:

- Rechtes Bein, Ausfallschritt nach hinten
- Nach unten schauender Hund
- Schiefe Ebene
- Halber Liegestütz mit Knien am Boden
- Kleine Kobra
- Nach unten schauender Hund
- Rechtes Bein, Ausfallschritt nach vorne
- Berghaltung
- Wiederholung linke Seite
- Kleinkindstellung

LIED: McYogi Rock on Hanuman

- Pieseler Hund rechte Seite: Komme in den nach unten schauenden Hund, hebe dein rechtes Bein, beuge die Ferse in Richtung Gesäß und öffne deine Hüfte
- Pieseler Hund linke Seite
- Nach unten schauender Hund
- Krieger 1 rechte Seite
- Krieger 2 rechte Seite
- Tanzender Krieger rechte Seite
- Dreieckshaltung rechte Seite
- Nach unten schauender Hund
- Kleinkindstellung

LIED: McYogi Mahatma's Message

- Nach unten schauender Hund
- Krieger 1 linke Seite
- Krieger 2 linke Seite
- Tanzender Krieger linke Seite

- Dreieckshaltung linke Seite
- Nach unten schauender Hund
- Kleinkindstellung

LIED: McYogi Son of Shiva

- Tiger Dehnung (aus der Kleinkindstellung): Strecke deine Arme weit nach vorne, stelle deine Fingerspitzen wie Krallen auf, hebe dein Gesäß an und lege deine Stirn auf dem Boden auf, dehne deinen Rücken lang
- Tiger Sitz: Setze dich auf die Fersen, öffne die Knie weit und stelle deine Handflächen auf der Innenseite der Knie ab; öffne deinen Mund, strecke die Zunge heraus, reiße die Augen weit auf und brülle wie ein Tiger
- Schmetterling: Setze dich auf deine Sitzhöcker, bringe deine Fußsohlen vor dir zusammen, möglichst nah am Schritt; bewege die Knie nach oben und unten wie Schmetterlingsflügel
- M-N-Summen: Bleibe im Schmetterling sitzen, öffne deine Hüften; beginne jetzt, mit geschlossenem Mund erst den Buchstaben M zu summen, das lasse ihn in ein N übergehen. Spürst du einen Unterschied? Wo fühlst du das M / N? Wie fühlt es sich an?
- Krokodil nach rechts: Lege dich auf den Rücken, strecke die Arme rechts und links auf dem Boden aus, ziehe die Beine zu dir heran und lasse sie nach rechts fallen; dein Kopf blickt nach links
- Krokodil nach links

LIED: McYogi Be the change

- Schulterbrücke: Hebe dein Becken, deinen unteren und oberen Rücken; verschränke die Hände am Boden unter dir, rolle dich dann Wirbel für Wirbel wieder nach unten ab (2 Mal)
- Umkehrhaltung: Lege dir ein Kissen, eine gefaltete Decke oder einen Klotz unter das Gesäß und strecke die Beine nach oben aus

## Abschluss

LIED: McYogi Chakra Beatbox

- Mache jetzt noch eine Bewegung, die dir gut tut / die dir noch fehlt
- Savasana
- 2-3 Min. Meditation / still sitzen
- Namaste

## Quellen

Asanas

- Thomas Bannenberg (2011): Selbermachen! Yoga mit Yogichi. Heidelberg: Bannenberg Verlag
- Thomas Bannenberg (2005): Yoga für Kinder. München: GU

## Musik

McYogi (2008): Elephant Power (Album)

