

(M)ein Tag im Zoo

Sandra Gesche

sandra.gesche@gmx.net

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

„Eine Ente“

Die Stunde startet mit einer freien Bewegungsrunde zu dem Lied l'abeille von Guem et Zaka. Wir beenden die Bewegungsrunde mit dem Holzhacker (3x) und/oder dem Gorilla-Atem (3x).

Einstimmen

Jedes Kind geht zurück zu seiner Matte und setzt sich in die einfache Haltung. Es folgt die Begrüßungsrunde, danach die Einstimmung:

„Setze dich aufrecht hin und lege deine Hände vor deinem Herzzentrum zum **Namasté** zusammen. Wenn du magst, schließe deine Augen. Spüre, wie sich dein Becken und deine Wirbelsäule bei jedem Einatmen aufrichten und **strecken**. Dein Bauch wird dick und rund und saugt sich voll mit Luft. Bei jedem Ausatmen sinkt dein Po weiter in die Unterlage, alle Sorgen und Ängste sickern in die Erde davon, die Luft entweicht aus deinem Bauch wie aus einem Luftballon.

Wir tönen nun gemeinsam 3 x **Ong namo**, Guru **Dev Namo**“ Dazu atmen wir 1 x gemeinsam tief ein.“

Aufwärmübung

Wer bist denn du? / Schmetterling

kurze Entspannung

→ Bärenschlafposition

„Nun bist du erschöpft und lässt dich daher für eine kurze Pause auf einem schönen, großen, glatten Stein nieder. Der Stein ist von der Sonne ganz warm und du legst dich mit dem Bauch darauf, deine Hände bilden ein Kissen für deinen Kopf, du schließt deine Augen. Die beiden großen Zehen berühren sich, die Fersen fallen locker auseinander. Stelle dir vor, dass deine Schulterblätter deine Schmetterlingsflügel sind. Lasse sie genüsslich von der warmen Sonne bescheinen. Unter der Wärme breiten sich deine Flügel immer weiter aus und werden ganz schwer. Immer, wenn du einatmest, spürst du an deinem Bauch den warmen, glatten Stein. Du genießt die Wärme und fühlst dich wohl.

Nun kommst du langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum. Atme tief ein und aus, öffne deine Augen und drehe dich auf den Rücken. Recke und **strecke** dich ausgiebig, reibe deine Hand- und Fußflächen kräftig aneinander und umfasse dann deine Knie mit deinen Armen und wiege dich wie ein Schaukelstuhl. Nun kommst du ins Sitzen, legst deine Hände noch einmal vor deiner Brust zusammen und spürst die Wärme und deinen Atem in deinem Körper.“

Übungsreihe

(Asanas: Sonne, Vogel, Baum, Brücke, Fisch, Boot, Schildkröte, Tiger, Wolf, Eisbär, Elefant, Babyposition)

Wir beginnen im Stehen.

„Heute ist ein wunderschöner Sommertag, die **SONNE** scheint warm vom Himmel und nach deinem Schmetterlingstraum beschließt du, in den Zoo zu gehen, um die vielen verschiedenen Tiere zu besuchen.

- **SONNE:** du stehst aufrecht, deine Füße hüftbreit auseinander. Während du einatmest, streckst du deine Arme weit über den Kopf, als wollten deine Fingerspitzen den Himmel berühren. Wenn du ausatmest, senkst du langsam deine Arme und beschreibst dabei einen weiten Bogen. Deine Finger sind dabei gespreizt und bilden die Sonnenstrahlen. So lässt du die Sonne scheinen.

Gleich hinter dem Zooeingang empfängt dich laut krächzend ein großer bunter **VOGEL**.

- **VOGEL:** du stehst mit geschlossenen Beinen fest auf der Erde, breitest deine Arme weit aus und schwingst sie wie Flügel auf und ab. Während deine Arme hochschwingen, stellst du dich auf die Zehenspitzen. Während deine Arme herabschwingen, landen deine Fersen wieder auf dem Boden. Dabei krächzt du wie ein großer Vogel (vielleicht ein Papagei?)

Er schwingt seine Flügel mehrere Male auf und ab und fliegt dann auf einen großen **BAUM**.

- **BAUM:** bleibe mit geschlossenen Beinen ruhig stehen. Stelle dir vor, du bist ein Baum und lässt tiefe Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen. Konzentriere deinen Blick auf einen festen Punkt und atme dabei tief ein und aus. Hebe nun das rechte Bein und setze deine Fußsohle am linken Knie ab. Wenn du so sicher stehst wie ein Baum, strecke langsam deine Arme über die Seite nach oben und lege die Handflächen zusammen. Nach einer Weile wechselst du das Standbein.

Nachdem du eine Weile das bunte Gefieder des Vogels bestaunt hast, gehst du weiter und lässt dich locken von den unterschiedlichsten Tiergeräuschen.

Dein Weg führt dich über eine **BRÜCKE**.

- **BRÜCKE:** Lege dich auf den Rücken. Winkle die Beine an und schließe die Augen. Stelle dir vor, dass ein kleiner Fluss unter deinem Rücken hindurchfließt. Hebe deine Hüften an und unterstütze sie mit den Händen. Dabei zeigen die Daumen nach oben.

Du bleibst stehen und siehst hinab ins Wasser, das in der Sonne glitzert. Nach einer Weile entdeckst du viele bunte **FISCHE**, die in den verschiedensten Farben und Größen seelenruhig ihre Kreise ziehen.

- **FISCH:** Du liegst mit geraden Beinen auf dem Rücken, deine Füße sind lang ausgestreckt. Deine Handflächen legst du über deiner Brust zusammen und bewegst sie wie die Rückenflosse eines Fisches hin und her. Atme dabei tief durch die Nase ein und aus.

Als du wieder aufblickst, bemerkst du in einiger Entfernung kleine überdachte **BOOTE** auf dem Fluss heranschippern, in denen fröhliche Zoobesucher sitzen. Du denkst dir:

„So eine Bootsfahrt mache ich später vielleicht auch.“

- **BOOT:** Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme nach vorn. Deine Stirn ruht auf dem Boden. Schließe deine Augen und verwandle dich in ein Boot. Lasse deinen Atem durch die Nase ein- und ausströmen und spüre, wie dein Bauch mit jeder Einatmung den Fluss berührt. Tanke dich beim Einatmen mit Wärme und Kraft auf. Wenn du soweit bist, hebe mit der nächsten Einatmung Arme und Beine an. Achte darauf, dass deine Beine geschlossen und gestreckt sind. Wenn du tief in den Bauch hineinatmest, fängt dein Boot leicht zu schaukeln an.

Nun aber setzt du deinen Weg fort, musst jedoch kurz anhalten, denn eine riesengroße **SCHILDKRÖTE** überquert gemächlich den Weg und lässt sich von niemandem aus der Ruhe bringen.

- **SCHILDKRÖTE:** Setze dich auf den Boden, spreize deine Beine und winkle sie an. Führe deine Arme von innen nach außen unter den Knien durch. Schließe deine Augen und stelle dir die Schildkröte mit ihrem dicken Panzer vor. Atme tief und langsam. Mit der Ausatmung neigst du deinen Kopf nach vorn. Komme nach einigen Atemzügen wieder in den einfachen Sitz.

Als du weitergehst, taucht neben dir plötzlich ein großes Gehege mit einem sehr hohen Zaun auf. Dahinter entdeckst du einen majestätischen **TIGER**, der sich gerade aus dem hohen Gras erhebt und sich erst einmal genüsslich reckt und streckt.

- **TIGER:** Gehe in den Vierfüßlerstand und hebe das linke Bein gestreckt nach hinten. Dann mache den Rücken rund und führe das linke Knie mit deiner Stirn zusammen. Strecke das Bein wieder nach hinten, hebe dabei den Kopf und stelle das linke Knie wieder an den Boden. Mache danach das Gleiche mit dem rechten Bein.

Während du langsam weiterschlenderst, hörst du plötzlich lautes Geheul. Du schaust dich ein wenig erschrocken um und erblickst kurz darauf ein hungriges **WOLFSRUDEL**, das auf seine Fütterung wartet.

- **WOLF:** Stelle im Vierfüßlerstand die Handflächen so an den Boden, dass die Finger zum Körper weisen. Strecke deine Wirbelsäule und heule wie ein Wolf.

Nachdem du den Wölfen beim Fressen zugesehen hast, gehst du weiter und stehst kurz darauf vor einem großen Felsen, der von einem tiefen, breiten Graben umgeben ist. Du musst eine Weile suchen, bis du einen **EISBÄR** entdeckst. Faul liegt er mit seinem dicken Pelz auf einem Felsen in der Sonne und wärmt sich auf, da er gerade aus dem kalten Wasser gestiegen ist.

- **EISBÄR:** Setze dich auf deine Fersen, schiebe dann deine Knie weit auseinander, bis die Zehen beider Füße einander berühren. Beuge deinen Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn und schiebe deinen Brustkorb über den Boden. Lege dein Kinn auf den Boden und falte deine Tatzen über der Nase zusammen, damit sie warm bleibt. Atme durch die Nase ruhig ein und aus.

Zu guter Letzt möchtest du unbedingt noch den **ELEFANTEN** einen Besuch abstatten. Du hörst sie schon von weitem trompeten und beeilst dich, um ihnen bei ihrer lustigen Elefantenparade zuzusehen.

- **ELEFANT:** Stelle dich locker mit aufgerichteter Wirbelsäule hin, fasse dir mit einer Hand an die Nase und strecke den anderen Arm als Rüssel hindurch. Drehe dich nun zu deinem linken Nachbarelefanten um, lege deinen Rüssel auf seine Schulter und setze dich gemächlich mit den anderen Elefanten in Bewegung. Töne dabei ein kräftiges **TÖRÖÖÖ**. Wenn du wieder an deinem Platz bist, löse dich von deinem Nachbarelefant und bleibe stehen.

Ganz am Ende der Parade entdeckst du auf einmal ein kleines süßes **ELEFANTENBABY**, erst wenige Tage alt. Es versucht nach Kräften, mit den großen Tieren mitzuhalten, aber es wird immer langsamer. Auf einmal ist es so müde, dass es sich einfach in den Sand fallen lässt und dort in einen tiefen Schlaf fällt.“

- **BABYPOSITION:** Setze dich auf die Fersen und öffne die Knie ein wenig, damit dein Bauch sich entspannen kann. Beuge deinen Oberkörper aus der Hüfte nach vorne, bis deine Stirn den Boden berührt. Strecke deine Arme nach hinten, deine Hände liegen mit den Handflächen nach oben neben dir. Stelle dir vor, dass du warm und geborgen im Sand liegst. Immer, wenn du einatmest, fühlst du dich besonders wohl. Wenn du ausatmest, kuschelst du dich noch ein bisschen tiefer in den Sand.

Tiefenentspannung

„Nun rolle dich auf den Rücken. Mache dich einmal ganz rund, indem du deine Knie zum Körper und dein Kinn zur Brust ziehst. Dann strecke dich langsam auf deiner Unterlage aus. Ziehe deine Füße einmal kräftig in Richtung deines Bauches und lasse die Fußspitzen dann locker nach außen fallen. Nun hebe noch einmal deinen Kopf an, strecke deine Wirbelsäule und lege den Kopf dann wieder langsam auf deiner Unterlage ab. Spüre deinen Atem. Er ist lang und tief. Wenn du magst, schließe deine Augen.“

Der Elefantentraum

„Das Elefantenbaby beginnt zu träumen. Es träumt, dass es schon ein großer Elefant ist und ihm Flügel wachsen. Das sind die Flügel der Fantasie. Sie tragen ihn fort. Er fliegt hoch durch die Luft, ganz weit...“

Kurze Pause

Als er tief unter sich eine kleine Stadt erkennt, beschließt er, dort zu landen. Schon steht er auf einem großen Marktplatz. Hier duftet es nach guten Gewürzen, Obst und Gemüse.

Kurze Pause

Auch du stehst auf diesem Marktplatz, fühlst dich fremd und allein. Das bemerkt der Elefant und kommt auf dich zu, schaut dich an und fragt: „Warum siehst du so traurig aus?“ „Ich kenne hier niemanden, alles ist mir fremd“, antwortest du.

Da umarmt dich der Elefant mit seinem Rüssel, hebt dich hoch und setzt dich auf seinen Rücken. Das ist ein schönes Gefühl. Du fühlst dich plötzlich groß, stark und ganz sicher auf dem Elefantenrücken.

Das rege Treiben auf dem Marktplatz schaut du dir von oben an. Langsam, ganz langsam schreitet der Elefant über den Platz ... und dann zum Stadttor hinaus. Es wird ruhiger, und als der Stadtlärm verstummt ist, breitet der Elefant seine Flügel aus und fliegt mit dir durch die Luft. Du fühlst dich leicht, ein sanfter Wind weht durch deine Haare, dein Gesicht und streichelt deinen ganzen Körper.

Der Elefant fragt dich, wohin du jetzt am liebsten möchtest. Du überlegst einen Moment, und dann flüsterst du ihm deinen Wunsch ins Ohr. Der Elefant bringt dich zu deinem Wunschort und du fühlst dich wohl ...

Lange Pause

Stelle dir diesen Wunschort genau vor: Wie riecht es? Wie sieht es hier aus? Was hörst du? Wie fühlst du dich? ...

Nun umarmt dich der Elefant wieder mit seinem Rüssel, setzt dich auf seinen Rücken und fliegt mit dir zurück.

Abschluss

Meditation

„Ich bin glücklich, ich bin gut!“

Ausklang

3x Sat Nam

