

Apfelbaum auf einer herbstlichen Wiese

Silvia Haas

silvia.m.haas@web.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Bild/Hintergrundbild

Sonniger Herbsttag
Wiese mit Apfelbaum
Tiere auf der Wiese

Ritual

- Anzünden der Yoga-Kerze in der gestalteten Mitte
- Begrüßung „Namaste“
- Ankommen im Raum und in der Stunde; dabei hören wir auf den Klang der Klangschale
- Kurze Gesprächsrunde: „Wie geht es dir? Was geht dir noch so durch den Kopf?“

Aufwärmen

Aufstehen, lockeres Gehen im Raum, wir laufen zur Wiese. Dabei werden die Gangart (z. B. auf Zehenspitzen, Beine hoch ziehen wie ein Storch, Fersen an den Po usw.), das Tempo (z. B. schnell auf der Stelle, Zeitlupe, stockend, fließend usw.), und die Richtungen gewechselt.

Wahrnehmungsübung (Schwereübung aus dem Autogenen Training)

Wir kommen an einer Gartenhütte vorbei. Dort holen wir zwei schwere Eimer mit Dünger. Wir müssen unsere neuen Setzlinge düngen, damit auch sie im nächsten Jahr Früchte tragen. Nimm dazu in jede Hand einen Eimer, spüre, wie deine Arme unter dem Gewicht des Düngers ganz schwer werden und wie die Schultern nach unten gezogen werden. Wir müssen diese Eimer ein Stück tragen, bis wir bei den Setzlingen ankommen.

Wir kommen bei den Bäumchen an, spüren noch einmal in unsere Arme, spüren die Schwere, die entstanden ist. Nun leeren wir den einen Eimer an die Pflanzen. Achte dabei auf deinen Arm, wie das Gewicht abnimmt, dein Arm wird immer leichter und fühlt sich, wenn der Eimer komplett leer ist, angenehm leicht an.

Nun spüre noch einmal die Schwere in deinem anderen Arm, bevor du auch dort den Dünger an den Baum schüttest. Nun fühlt sich auch dieser Arm angenehm leicht an. Spüre deine beiden lockeren Arme.

Wir gehen weiter und gelangen nun auf die Wiese, auf der unser großer Baum mit den reifen Äpfeln steht.

Du bist angekommen und schaust dir die Wiese an. Heute scheint die Sonne.

Sonne

Stelle dich aufrecht hin, deine Füße stehen parallel zueinander. Strecke dich nun nach oben, deine Arme nimmst du dazu ganz weit nach oben. Stelle dir vor, die Arme sind die Strahlen, nun nimm deine Arme nach unten, lasse deine Strahlen auch dort hin scheinen. Nimm nun deine Arme zur Seite, lasse deine Sonne überall hin strahlen, mache dabei deine Arme ganz lang, mache dazu ein Sonnengesicht und lächele alle einmal an.

Übungsreihe

Baum / Vrksasana

(aufrechter Rücken, Kopf oben – Stand-Haltung / Gleichgewichtshaltung)

Auf der Wiese mitten im strahlenden Sonnenschein stehen viele verschiedene Bäume. Jeder Baum steht fest und kraftvoll auf der Wiese. Die Wurzeln sind tief in der Erde verwurzelt. Spüre auch du, wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen, die dir Kraft und Halt geben. Auch du bist ein großer Baum. Suche dir einen festen Punkt, an dem du dich mit deinen Augen festhalten kannst. Strecke deine Arme nach oben, sie sind deine Äste. Wachse nach oben, werde ganz groß und spüre die Kraft.

Nehme deine Arme wieder nach unten.

Anmerkung: Wenn es den Kindern leicht fällt, auf beiden Beinen zu stehen, kann ihnen eine Variation angeboten werden, z.B. einen Fuß auf den anderen oder den Fuß an die Beininnenseite zu stellen.

Nun werde ein Apfelbaum, an dem viele saftige, leckere Äpfel wachsen. Stehe fest und kraftvoll, lasse dann deine Äste nach oben zum Himmel wachsen. An deinen Ästen hängen Äpfel. Wie sehen deine Äpfel aus?

Wechsele nun die Seite, nimm dazu das andere Bein nach oben.

Berg / Tadasana

(aufrechter Rücken, Kopf oben – Stand-Haltung / Gleichgewichtshaltung)

Diese Äpfel möchtest du pflücken. Stelle dich hin, mache einen großen Schritt zur Seite, damit deine Beine gegrätscht sind, deine Füße stehen parallel, deine Hüfte ist aufgerichtet und dein Rücken ganz lang. Strecke dich nach oben, greife nach einem Apfel, breche ihn ab und lege ihn ganz vorsichtig in den Korb, der zwischen deinen Beinen am Boden steht. Gehe mit aufgerichtetem Oberkörper und gestreckten Armen nach vorn und dann nach unten zu deinem Korb. Passe bitte auf, dass der Apfel keine Druckstellen bekommt, sonst geht er kaputt. Richte dich nun wieder mit gestrecktem Rücken und Oberkörper auf.

Gegrätschte Vorbeuge / Prasarita Padottanasana

(Rücken dehnend – Vorwärtsbeuge)

Lasse bei der Bewegung deinen Atem gleichmäßig fließen.

Pflücke nun noch mehr Äpfel und lege sie sachte in den Korb. Achte bei dieser Bewegung auf deinen langen, gestreckten Rücken. Wenn es dir schwerfällt, dann winkele deine Knie ein bisschen an.

Seiten-Dehnung Variation / Nitambasana Variation nach ^[1]

(seitliche Dehnung)

Schau mal, auf der rechten Baumseite hängen viele leuchtende Äpfel, sie sehen lecker aus. Auch diese möchtest du pflücken. Stelle dich dazu wieder aufrecht hin, strecke deine Arme nach oben, drehe deinen Oberkörper nach rechts, strecke dich so weit, dass du auch noch den Apfel ganz oben erreichst. Komme wieder zur Mitte, lege den Apfel mit gestrecktem Rücken in deinem Korb ab. Richte dich wieder auf. Pflücke jetzt die Äpfel auf der linken Seite genau so wie gerade auf der rechten.

Denke bei den Bewegungen an deine Atmung.

Halber Drehsitz / Ardha Matsyendrasana

(Wirbelsäule um sich gewunden – Drehhaltung)

Setze dich mit ausgestreckten Beinen an den Baum, du hast viele Äpfel gepflückt und kannst dich etwas ausruhen.

Atme einige Male tief ein und aus.

Strecke nun deinen Rücken ganz lang, nimm dein rechtes Bein nach oben und stelle es über deinem linken Bein ab, nun strecke noch einmal deinen Rücken, stütze dich mit deiner rechten Hand hinter deinem Rücken bei deinem Po ab und dann drehe dich nach rechts, deinen linken Arm legst du auf das aufgestellte Bein oder du stützt dich mit dem Ellenbogen an der Außenseite deines Beines ab. Schaue um den Baum herum, was gibt es zu sehen. Atme dabei ganz tief ein und aus.

Löse den Sitz und wiederhole ihn auf der linken Seite.

Heuschrecke / Shalabhasana

(vordere Körperseite gedehnt – Rückbeuge)

Wie du so auf der Wiese (auf den Boden) sitzt, schaust du dich ein bisschen um. Da hüpfte eine kleine Heuschrecke durch das Gras. Werde auch du eine Heuschrecke.

Lege dich dazu auf den Bauch, die Arme legst du neben dich, die Handflächen zeigen nach oben, dein Hals ist ganz lang und deine Stirn liegt auf der Matte. Nun hebst du deine Beine, Arme, Oberkörper und Kopf ab. Lasse dabei deinen Kopf ganz lang und schaue nach unten auf den Boden bzw. auf das Gras. Atme bei der Bewegung fließend weiter. Lege alle Körperteile wieder ab, spüre deinen tiefen bewussten Atem und gehe dann noch einmal in die Heuschrecke.

Hund herabschauend / Adho Mukha Svanasana

(Rücken dehnend)

Wie du so auf der Wiese liegst, siehst du, wie ein Hund vorbei läuft. Sei auch selbst ein Hund. Du liegst auf dem Bauch, drückst deine Hüfte ganz weit nach oben in den herabschauenden Hund. Dein Blick geht zwischen deinen beiden Beinen nach hinten.

Was kannst du auf der Wiese sehen? Schaue dir noch einmal den Apfelbaum an. Kannst du noch ein paar Äpfel sehen?

Sage „Ja, ja, ja“ und nicke dazu,

sage „nein, nein, nein“ und schüttele dabei deinen Kopf.

Wenn du durch deine Beine schaust, kannst du sehen, wie die Nachbarskatze über die Wiese streicht.

Katze / Marjariasana

(mobilisiert die Wirbelsäule)

Verwandle dich in eine Katze.

Stelle dich dazu in den Vierfüßlerstand. Stelle deine Hände direkt unter deine Schultern, die Knie sind unter der Hüfte, dein Rücken ist flach.

Mache nun einen Katzenbuckel, dazu wird dein Rücken ganz rund, dein Kopf schaut nach unten, versuche deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule zu drücken.

Nun machst du ein Hohlkreuz, deine Hüfte und deinen Kopf schiebst du dazu nach oben. Du darfst dazu auch „miauen“.

Wechsele die beiden Haltungen noch 2- bis 3-mal.

Königstaupe (Variation nach ^[2]) / Eka Pada Rajakapotasana

(vordere Körperseite gedehnt – Rückbeuge, Vorbeuge, Hüftöffner)

Dein Blick geht jetzt zurück zu deinem Baum. In der Baumkrone kannst du eine stolze Taube erkennen. Hörst du sie gurren?

Werde auch eine Taube im Baum.

Gehe dazu wieder in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte. Stütze dich mit den Armen ab und nimm dein rechtes Bein nach vorne zwischen deine Arme, lege deinen Unterschenkel vor deinen beiden Händen ab. Dein linkes Bein rutscht noch ein Stück nach hinten, so dass deine rechte Ferse deinen linken Hüftknochen berührt. Richte

deinen Rücken auf, drücke deinen Brustkorb etwas nach vorne und strecke nun deinen Kopf vorsichtig nach oben und hinten.

Nachdem du eine kurze Zeit in der Haltung warst, nimmst du deinen Kopf zurück und wanderst mit deinen Armen nach vorne, dein Oberkörper folgt, lege ihn ab, entspanne dich und gurre dabei wie eine Taube.

Wiederhole die Übung auch mit dem anderen Bein.

Komme dann wieder in den Vierfüßlerstand.

Schmetterling / Bhaddha Konasana

(Rücken dehnend – Vorbeuge, Hüftöffner)

Da fliegt ein bunter Schmetterling an deiner Nase vorbei. Du wirst auch ein Schmetterling. Setze dich dazu hin. Lege deine Fußsohlen zusammen und umfasse sie mit deinen Händen, strecke deinen Rücken nach oben, mache ihn ganz lang. Deine Beine stellen deine Flügel dar. Lasse nun deinen Schmetterling fliegen.

Welche Farben haben deine Flügel?

Du landest vor deinem Apfelbaum und wirst wieder du selbst.

Schulterstand / Kerze / Salamba Sarvangasana

(Umkehrhaltung – Kopf unter dem Herzen)

An deinem Apfelbaum entdeckst du noch ein paar Äpfel, die du zuvor vergessen hast. Jetzt möchtest du auch diese Äpfel noch pflücken. Dieses Mal aber nicht mit den Händen, sondern mit deinen Füßen.

Lege dich dazu auf deinen Rücken, hebe deine Beine und Hüfte ab, rolle dein Rücken ein, damit deine gestreckten Beine über deinem Kopf sind. Deinen Kopf bewegst du nun nicht mehr. Mit den Armen stützt du dich im Rücken ab und drückst deine Beine lang nach oben zur Decke bzw. zum Apfelbaum. Atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Mache dich lang, damit du auch an die Äpfel kommst. Stelle dir vor, dass du die Äpfel pflückst. Komme nun mit beiden Beinen gleichzeitig wieder über deinen Kopf. Rolle nun langsam deinen Rücken Wirbel für Wirbel wieder ab.

Bleibe nun liegen und spüre, was dein Körper nun braucht. Vielleicht möchtest du auf deinem Rücken etwas schaukeln, indem du deinen Rücken ganz rund machst und die Beine an deinem Körper festhältst.

Atemübung

Lege dich dann auf deinen Rücken. Atme gleichmäßig und genieße die Entspannung. Lege deine Hände auf den Bauch und spüre wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Abschluss

Entspannung

Komme nun zur Ruhe, wähle eine Position, die dir angenehm ist und in der du eine kurze Weile bleiben kannst. Du brauchst dich jetzt nicht mehr zu bewegen. Du kannst jetzt deine Gedanken ziehen lassen. Wenn du dazu deine Augen ganz sanft schließt, kannst du dir die Bilder im Kopf besser vorstellen. Spüre nun den Boden, spüre das Gras unter deinem Körper, spüre deinen Atem ganz bewusst: Wie sich dein Bauch beim Einatmen nach oben wölbt und beim Ausatmen wieder zurück geht.

Fantasiereise

Schaue dir die Wiese an. Du hast jetzt viel erlebt und nun ist alles ganz ruhig und friedlich. Neben dem Apfelbaum stehen die Körbe, in denen deine geernteten Äpfel liegen. Schaue dir die leckeren Äpfel an, vielleicht magst du die Schale mal anfassen, du kannst an dem Apfel riechen. Wie riecht dein Apfel?

Lege nun den Apfel zurück.

Die Sonne scheint angenehm warm und auch du spürst diese angenehme Wärme auf deinem Körper. Deine Arme und Beine sind angenehm warm und liegen schwer auf dem Boden.

Auch die Katze hat sich einen gemütlichen Platz in der Sonne gesucht und schläft nun ganz ruhig und friedlich. Neben ihr liegt der Hund, auch er hat sich einen bequemen Platz gesucht und genießt die Ruhe und den Frieden auf der Wiese.

Die Tauben sitzen im Baum und gurren.

Alle anderen Tiere sind in ihr Versteck gegangen, haben dort einen gemütlichen Platz gefunden und genießen dort die Ruhe und die angenehme Wärme der Sonne.

Spüre deinen Atem. Lasse beim Ausatmen alle Anspannung aus dem Körper. Beim Einatmen nimmst du Entspannung und neue Kraft in deinen Körper auf.

Denke bei den nächsten Atemzügen daran, wie die Anspannung aus dem Körper geht und du beim Einatmen Entspannung und Kraft in deinen Körper aufnimmst.

Zurücknahme

Mache dich nun bereit, die Wiese wieder zu verlassen. Du nimmst deine Körbe mit den gepflückten Äpfeln mit. Verabschiede dich von allen Tieren, die du gesehen hast und dann komme ganz sanft mit deinen Gedanken wieder zurück in diesen Raum, auf deine Matte.

Höre auf den Klang der angeschlagenen Klangschale

Werde dann wieder wach, öffne deine Augen, recke und strecke dich, wenn du möchtest, kannst du auch kräftig gähnen, setze dich dann wieder hin und spüre, wie erholt und erfrischt du jetzt bist.

Abschlußspiel

→ „Das kleine Tschüss“ nach ^[3]

(Kleines Tschüss: Alle Kinder sitzen im Kreis und fassen sich an den Händen. „Das kleine Tschüss“ ist ein sanftes Hände drücken, wird nun von Kind zu Kind weiter gegeben. Dabei ist das Warten auf das Signal, das Spüren des Druckes und das Weitergeben des Druckes eine intensive Wahrnehmungsübung)

→ Verabschiedung: „Namaste“

Quellen

[1] Ursula Karven „Yoga für dich und überall“, 2007, Gräfer und Unzer Verlag, Seite 85

[2] Mark Singleton „Yoga mit Kindern“, 2007, Nymphenburger Verlag, Seite 64

[3] Sonja Quante „Was Kindern gut tut“, 2008, Borgmann Verlag, Seite 130 ff