

Besuch einer sommerlichen Wald-Wiese

Andrea Helten
ahelten@web.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Bild/Hintergrundbild: Leben auf einer sommerlichen Wald-Wiese, Blumen, Bäume, Bienen.

Ritual

Wir zünden die Kerze in der gestalteten Mitte an, schlagen die Klangschale an und schauen 2 Min. lang konzentriert in die Kerze.

Begrüßung Namaste

Kurze Gesprächsrunde: „Wie geht es dir heute?“

Ankündigung des heutigen Themas: „Sommerwiese“: Welche Tiere leben auf einer Wiese? Wie werden Blumen bestäubt? Wie entsteht Honig?

Aufwärmen

Stopptanz mit Musik als Bewegungsspiel und zur spielerischen Wiederholung der letzten Stunde (Farben) und Vorbereitung auf die heutige Stunde. Dabei wird bei Stopp eine der Farben grün, gelb, bunt gerufen. Daraufhin gehen die Kinder in den Baum (grün), die Sonne (gelb), den Schmetterling (bunt).

Übungsreihe

Wir gehen gemeinsam zur Wiese, lockeres Gehen. Dort angekommen, schauen wir uns um (Hände als Schirm über die Augen, Drehen nach rechts und nach links). Die Sonne scheint, die Blumen duften, wir hören Vögel zwitschern und Bienen summen, riechen das grüne Gras. Am Waldrand rauschen die Bäume im Wind. Wie schön! Nun begrüßen wir die Natur mit dem Sonnengruß.

Sonnengruß (Surya Namaskar) für kleine Kinder nach Petra Proßowsky

Sonne/Himmel

Wir grüßen den Himmel

Die Arme zum Himmel strecken, Beine gegrätscht

Vorbeuge im Stand

Wir grüßen die Erde

Vollmond

Wir grüßen den Mond

Finger verschränken, Handflächen nach außen

Halbmond nach rechts

den einen Halbmond

Halbmond nach links

den anderen Halbmond

Stern

und die vielen bunten Sterne

Ein Arm strecken, den anderen nach unten,

beide Hände winken, wechseln

Blume

Wir grüßen die Blumen und atmen den Duft

Mit den Händen einen Kelch formen vor dem Herzen

(kleine Finger und Daumen berühren sich),

schnuppern, nach oben wachsen

Vogel

Wir grüßen die Vögel hoch in der Luft

Auf die Zehenspitzen kommen,

Arme seitlich am Körper ausgebreitet, „fliegen“

Baum nach rechts, links
Vorbeuge im Stand mit gekreuzten Beinen
Sonne/Himmel
Hände klatschen und aneinander schlagen

Wir grüßen die Bäume
und das grüne Gras
und alle Kinder
denn das macht uns Spaß

Biene

Die Bienen summen über die Wiese und holen sich von den bunten Blumen den süßen Nektar. Wir sind nun auch Bienen und düsen durch den Raum! Wir klemmen unsere Daumen unter die Achseln, „flattern“ ein paar Male zum Starten mit den Ellenbogen – und los geht's! Wir summen und brummen, mal langsam, mal schnell. Und wir achten drauf, dass wir keine anderen Bienen behindern. Auf unserer Matte kommen wir wieder zum Stehen.

HA-Kriya

Wir sind glücklich, genau an diesem Ort zu sein – und wollen unser Glück in die Welt hinausschreien. Wir stellen uns gegrätscht hin und beginnen leicht zu federn, mehr und mehr zu springen. Dann nehmen wir die Arme mit nach oben, atmen ein und schreien beim kraftvollen Springen und Ausatmen ein lautes „HA“ in den Raum. Einige Male wiederholen.

Wahrnehmungsübung Atem/Energie

Nach soviel Bewegung müssen wir erst einmal kurz innehalten. Wir schließen die Augen und achten auf unseren Atem, der sich langsam beruhigt. Dann reiben wir die Handflächen schnell aneinander und legen die Hände danach auf unsere Knie (die Beine sind leicht gebeugt). Spüren wir unsere Energie, die Wärme? Wir wiederholen das Reiben und legen unsere Hände in den unteren Rücken, auf unser Herz, auf die Augen.

Schmetterling (Bhaddha Konasana) und M-N-Summen

Nun sind wir so aufgeladen mit Wärme und Energie, jetzt können wir sogar fliegen. Wir verwandeln uns in einen Schmetterling. Dazu setzen wir uns, legen die Fußsohlen aneinander und umfassen sie mit den Händen. Strecke deinen Rücken, mache ihn ganz lang. Dann beginne vorsichtig mit den Beinen zu wippen, sie sind deine Flügel. Egal, ob schnell oder langsam, du kannst fliegen. Welche Farben haben deine Flügel? Wenn du magst, summe M-N. Dies kannst du auch tun, wenn es dir mal nicht so gut geht, du aufgereggt bist oder abends nicht einschlafen kannst. Mit M-N-Summen kannst du dich prima selbst beruhigen.

Partnerübung Doppelbaum (Variation Vrksasana)

Nun komme zum Stehen. Sicherlich hast du schon die Bäume am Rand der Wald-Wiese bemerkt. Stehen sie alleine? Nein, die meisten stehen sehr eng aneinander, berühren sich in den Spitzen. Dabei hat aber jeder Baum seine eigenen Wurzeln, steht für sich allein ganz fest. Dies wollen wir auch einmal ausprobieren.

Dazu kommen wir zu zweit zusammen und stellen uns seitlich nah aneinander. Wir stellen den jeweils äußeren Fuß auf den anderen, der unsere Wurzel ist. Die Hände, die innen zwischen uns sind, berühren sich: Wir fassen uns an und bringen die Arme gemeinsam nach oben (Handflächen aneinander). Dann legen wir die Handflächen unserer jeweils äußeren Arme vor unsere Körper in Herzhöhe aneinander. Spürst du, wie sicher du stehst? Dass du dem anderen Halt gibst, aber auch Halt bekommst?

Anmerkung: In der Praxis erfinden die Paare auch ganz eigene Doppelbäume (einige legen die Fußsohlen noch aneinander, andere verbiegen sich in dieser Stellung). Wir können sie ermutigen, ihren ganz eigenen Doppelbaum zu erfinden.

Partnerübung Doppelkind (Variation Yoga Mudra, Balasana)

Jetzt lösen wir unsere Bäume auf, bleiben aber zu zweit zusammen. Die folgende Übung verlangt auch ganz viel Vorsicht mit dem anderen. Wir wollen unsere Rücken aufeinander legen, so dass das eine Kind ganz nah an der Erde ist, das andere in den blauen Himmel schauen kann. Dazu

rollt sich ein Kind in die Stellung des Kindes: Fersensitz, Oberkörper auf die Oberschenkel, Arme seitlich entspannt am Körper, Stirn berührt den Boden). Nun hockt sich das andere Kind rücklings hinter das liegende Kind, so dass sich die Popos berühren. Dann beginnt das Kind, sich ganz vorsichtig und behutsam, auf die Wirbelsäule des liegenden Kindes zu legen. (Wichtig ist hierbei, dass das „obere“ Kind tief im unteren Rücken mit dem Hinlegen auf das andere Kind beginnt: Keinesfalls sollte sich das Kind mit dem Po auf die mittlere Wirbelsäule des anderen setzen!) Das eine Kind ist also zusammengerollt in der Vorbeuge und genießt die Schwere des anderen Kindes, welches in einer wunderbaren Rückbeuge ist. Atmet gemeinsam einige Male ein und aus. Spürt ihr den Atem des anderen? Zum Auflösen der Übung kann das untere Kind sich ein wenig nach oben stemmen: Dadurch kann das obere Kind leichter „absteigen“.

Partnerübung Blume

Jetzt habt ihr schon soviel gemeinsam auf der Wald-Wiese erlebt. Zum Abschluss lasst ihr nun Blumen wachsen. Dazu setzt ihr euch im gekreuzten Sitz voreinander. Jeder für sich legt die Hände mit den Außenflächen in der Höhe des Bodens aneinander: Das ist der wachsende Blumenstengel. Dann dreht ihr eure aneinanderliegenden Hände zu euch nach innen und formt daraus einen nach oben steigenden Kelch (kleine Finger und Daumen berühren sich). Das ist eure Blume. Wie sieht sie aus? Wie duftet sie? Dann wächst eure Blume höher und höher (Kelch mit gestreckten Armen), bis sie langsam verwelkt (Hände auseinander, Handflächen nach außen, sinken nach unten am Körper entlang). Dort beginnt die Blume erneut wieder zu wachsen. Wir lassen eine fließende Bewegung entstehen und wiederholen diese einige Male.

Wenn wir das nächste Mal einen Blumenkelch vor unserem Herzen geformt haben, halten wir inne. Diese Blüte ist ganz besonders schön und duftet einmalig. Nun schauen wir unserem Partner in die Augen und bedanken uns mit einem Lächeln für die schönen gemeinsamen Erlebnisse. Dann schenken wir dem Gegenüber diese wunderschöne Blume (Kelch dem anderen reichen).

Abschluss

Fantasiereise

Nun lege dich lang ausgestreckt auf die Erde, auf deine sommerliche Wald-Wiese. Hier hast du viel erlebt, nun kannst du dich einfach erholen und entspannen. Stelle dir eine Blume auf der Wiese vor, bunt und duftend. Fühle die Erde unter dir, den blauen Himmel über dir. Die Bäume rauschen im Wind. Beobachte die bunten Schmetterlinge, wie sie mit sanften Flügelschlägen von Blume zu Blume fliegen. Achte auf das Summen der Bienen – sie holen sich den köstlichen Nektar für ihren Honig.

Wie sieht sie aus, deine eigene Wald-Wiese? Bleibe noch ein bisschen hier – genieße die Stille und die warmen Strahlen der Sonne auf deinem Körper. Atme ganz ruhig und gleichmäßig – beim Ausatmen entspannst du immer mehr, beim Einatmen nimmst du Ruhe und Kraft in deinem Körper auf.

Nun mache dich bereit und verabschiede dich von deiner Wiese. Dies ist ein Ort, an den du immer wieder zurückkommen kannst, wann immer du magst. Nun sagst du allen Tieren „Auf Wiedersehen“ und kommst ganz langsam zurück, in diesen Raum, auf deine Matte. Räkele und strecke dich ganz sanft, drehe dich auf eine Seite und komme anschließend wieder in einen aufrechten Sitz.

Spüre, wie erfrischt du von unserem Ausflug bist!

Gesprächsrunde

Redestab-Runde: Jeder darf kurz sagen, wie seine Wiese aussah, was er an dieser Stunde besonders schön fand – und vielleicht nicht so schön. Abschließend darf sich jedes Kind aus einem kleinen Beutel in der gestalteten Mitte eine kleine Filzblume aussuchen / ein Schmetterlings-Mandala (z.B. über kidsweb.de)

Mit dem Anschlagen der Klangschale und einem Namaste beenden wir gemeinsam die Stunde.