

Tanz in den Zaubergarten

Denise Isenrich

denise.isenrich@gmail.com

Altersgruppe: 3- bis 5jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßungs- /Gesprächsrunde

Die Matten sind sternförmig ausgelegt, die Kinder sitzen im vorderen Teil der Matte, so dass wir einen Kreis bilden. Ich beginne die Stunde mit einem Namasté und begrüße die Kinder, sage ihnen, dass ich mich auf die Yogastunde mit ihnen freue. Ich frage die Kinder, ob sie gerne tanzen und jedes Kind erzählt kurz, ob es gerne tanzt und wenn ja, wie am liebsten und wann.

Aufwärmphase

Ich zeige in der Mitte des Kreises eine meiner Lieblings-Tanzbewegungen vor und die Kinder machen es nach. Dann zeigt jedes Kind für einige Sekunden seine liebste Tanzbewegung in der Mitte des Kreises und die anderen Kinder machen die Bewegung nach (der Kreis lockert sich natürlich automatisch durch die verschiedenen Platzansprüche der Bewegungen). Wenn jedes Kind an der Reihe war, stehen wir alle wieder im Kreis und schütteln kurz die Beine, Füße, Arme und Hände aus.

Übungsreihe

Ich sage den Kindern, dass wir heute eine Tanzreise in einen Zaubergarten machen, wo sich viele Blumen und Bäume befinden, wo in der Mitte ein grosser Teich liegt und sich dort viele schöne Störche, Frösche, Libellen und Fische befinden. Ich sage ihnen, dass wir – dadurch, dass wir in einen Zaubergarten gehen – heute über spezielle Zauberkräfte verfügen und uns immer wieder in diverse Lebewesen verzaubern und hineinfühlen können.

Als erstes sind wir also eine zauberhafte, goldige, kleine Biene und wir machen uns alle auf den Weg als Biene in den Zaubergarten. Wir legen die Daumen in die Achselhöhle, bewegen die Arme gross auf und ab, tänzeln und fliegen los (durch den ganzen Yogaraum) wie eine Biene und summen dabei laut und kraftvoll. Irgendwann halten und landen wir (auf unserer Yogamatte) auf einer grossen, farbigleuchtenden Blume, kommen somit in die Tiefe zum Schneidersitz, lösen die Arme und lassen den Atem auf dieser Blume sitzend sich beruhigen. Jetzt setzen wir unsere Zauberkräfte ein und verwandeln uns in die Blume, auf der wir ruhen. Wir setzen uns auf den hinteren Teil des Gesässes, bringen die Beine auseinander, jedoch gebeugt, so dass wir mit den Armen unter den Oberschenkel durchgreifen können und die Unterarme und Hände zu Blütenblättern in die Luft strecken können. Beine, Arme, Hände und Kopf sind jetzt Teile der Blüte und wir blühen farbig und stolz wie eine Blume.

- *Stellt euch vor; in welcher Farbe leuchtet sie?*
- *Schwanke ich als Blume etwas im Wind?*

Jetzt schliessen wir uns als Blume, wir lösen die Beine und Arme, der Kopf fällt locker in Richtung Füße. Diese Blume lassen wir noch zweimal blühen, indem sie auf- und wieder zugeht.

Nach dem dritten mal verwandeln wir uns in ein einzelnes Blatt, das zusammengerollt auf der Erde liegt (Haltung des Kindes) und bleiben so ein paar Atemzüge.

In dieser Haltung spüren wir plötzlich, wie die Sonne warm und lieblich auf unseren Rücken scheint, uns wärmt und wohligh umhüllt. Wir heben den Kopf, lösen die Stellung des zusammengerollten Blattes und setzen uns in den Schneidersitz, falten die Hände zum Namasté vor dem Herz, spüren

die Wärme der Sonne an unseren Händen und auf dem ganzen Körper. Jetzt verzaubern wir uns selbst in diese strahlende, warme Sonne, indem wir die Hände lösen und die Arme weit über den Kopf strecken, alle Finger voneinander strecken, als wäre jeder Finger ein Sonnenstrahl, der in die Weite des glitzernden Zaubergartens strahlt. Jetzt kreisen wir die Arme dazu nach hinten, vorne und seitlich, dann kommen wir auf die Füße und fangen an, durch den ganzen Zaubergarten (den ganzen Yogaraum) zu gehen, zuerst langsam, dann immer schneller, die Arme sind dabei immer noch Sonnenstrahlen, die sich durch den Zaubergarten schlängeln und überall sich verteilen, alles wärmen und zum Tag erwecken, was noch schläft. Allmählich begeben wir uns zurück auf unsere Matte, kommen zum Stand mit sicherem Halt, werden ruhig, lassen den Atem sich beruhigen, spüren den Herzschlag, wie er langsam ruhiger wird. Wir spüren, wie wir immer ruhiger und feiner und schlussendlich nur noch durch die Nase atmen. Atemwahrnehmung.

Nun setzen wir unsere Zauberkräfte erneut ein und verzaubern uns in einen Baum. Die Füße stehen ca. hüftbreit fest im Boden verwurzelt, wir haben starke, kräftige Beine und Füße, die uns halten und unseren Baumstamm bilden. Wir nehmen die Arme, unsere Äste, gestreckt weit und breit über den Kopf. Jetzt versuchen wir den rechten Fersen auf den linken Fussrist zu stellen und so das Gleichgewicht zu halten. Dann üben wir die zweite Seite. Noch einmal wechseln wir rechts/links.

● *Kannst du fast auf einem Bein stehen und dabei die Arme nach oben strecken?*

Jetzt üben wir noch etwas schwieriger, indem wir uns in einen Storch verzaubern der am Teichrand des Zaubergartens steht. Wir beugen das rechte Bein, fassen es mit der rechten Hand am Fußgelenk und bringen es möglichst nahe zum Gesäß hoch. Der linke Arm kann zum besseren Halt in der Hüfte eingestützt sein. Wir sind stolz wie ein Storch auf einem Bein. Dann die Seite wechseln.

Nun, wo es Störche hat, gibt es welche Tiere auch; sie springen weit und quacken laut? – Genau, Frösche!

● *Kannst du wie ein Frosch hüpfen?*

Wir probieren es, indem wir uns in einen Frosch verzaubern. Wir kommen ans hintere Ende der Matte in die breite Hocke auf die Zehenspitzen, Hände vor uns auf den Boden zur Stütze. Jetzt hüpfen wir los, weit in die Höhe wie ein Frosch, indem wir mit den Füßen kräftig abstossen und mit den kräftigen Beinen lang werden. Dabei reißen wir das Maul weit auf und quacken laut wie ein Frosch. Wir wiederholen dies mehrere Male, hüpfen stets hin und her auf unserer Matte (um Zusammenstöße zu vermeiden).

Wenn wir erschöpft sind vom vielen Hüpfen, legen wir uns zum Ruhen bäuchlings vollständig auf die Matte. Und kaum liegen wir auf der Matte, verzaubern wir uns vom Frosch zur Libelle. Die Arme legen wir seitlich nach außen in Schulterhöhe ab, die Füße und Beine gehen zusammen zum 'Libellenschwanz'. Jetzt heben wir die Beine ein wenig an, dann den Kopf und die Arme. Die Arme sind nun unsere 'Libellenflügel'. Wir drehen uns ein wenig nach rechts und nach links so lange es gut geht und uns nicht zu sehr anstrengt. Dann legen wir Schultern, Arme und Beine ab, Kopf legt sich auf eine Seite mit Wange zum Boden, die Libelle ruht sich aus. Atme gleichmässig und spüre der Bewegung nach, spüre die Wärme im Schulter- und Armbereich. Wir wiederholen das Ganze, fliegen nochmals wie eine Libelle mit den Flügeln und entspannen uns dann mit dem Kopf zur anderen Seite gelegt.

Jetzt, wo wir als Libelle schon so nahe über dem Wasser sind und uns nach und nach mehr entspannen möchten, tauchen wir ins Wasser ab und verzaubern uns zum Schluss noch in einen geschmeidigen Fisch. Wir drehen uns hierfür in die Rücklage. Mit einer tiefen Einatmung heben wir die Beine an, stellen die Füße auf und gleichzeitig die Unterarme im Handgelenk. Mit der darauffolgenden tiefen Ausatmung lassen wir gleichzeitig Arme und Beine fallen. Wir wiederholen diese Bewegung dreimal. Nach dem dritten Mal lassen wir alles fallen, geschmeidig und gelöst wie ein Fisch und kommen zur heutigen letzten Asana, der vollständigen Fisch-Entspannung.

● *Kannst du gelöst und geschmeidig sein wie ein Fisch im Wasser?*

Deine Arme, Beine, Hände, Füße, dein Rumpf und dein Kopf liegen jetzt vollständig gelöst und entspannt wie ein Fisch im Wasser auf der Matte. Wenn du magst, schliesse die Augen oder

lasse sie sanft offen. Wir spüren jetzt den Armen und Beinen, die wir in der Libelle gebraucht haben, nach, wir spüren die Beine, die wir kräftig eingesetzt haben beim Froschspringen, wir spüren das Gleichgewicht, das wir beim Storch und beim Baum erfahren durften, wir spüren die Sonnenstrahlen auf uns, die wir selbst gespielt haben, wir spüren dem Gefühl nach, ganz klein und eingerollt wie ein Blatt auf der Erde zu liegen, dann spüren wir den Händen und Armen nach, mit denen wir eine schöne Blumenblüte gespielt haben, dann spüren wir dem Gefühl der Biene nach, wie wir laut summend im Zaubergarten umherflogen und dabei fest mit den Armen unsere Bienenflügel bewegt haben... langsam lösen wir unsere Entspannung, indem wir uns strecken und recken, uns auf eine Seite rollen und dann wieder hoch zum bequemen Sitz kommen.

Wir kommen nun wieder in einen Kreis, rücken etwas näher zusammen und ich lese euch zum Schluss noch eine Geschichte vor von einer Maus, die für ihr Leben gerne tanzte:

Es war einmal eine Maus die mit außergewöhnlich großen Ohren auf die Welt kam. Die Ohren waren nicht nur groß, sondern außergewöhnlich fein, so fein, dass sie sogar den Zauberklang der Welt hörte. Sie liebte es, wenn es mucksmäuschenstill war, denn dann stand sie da und lauschte. Mit ihren feinen Ohren hörte sie das Gras wachsen und die Fische im Teich und sie hörte den dunklen Singsang der großen Steine am Wegrand und vieles mehr. Eines Tages fragten die anderen Mausekinder: „Was willst du werden, wenn du groß bist?“ – sie antwortete: „Eine Maus!“ Da fingen die Mäusekinder an zu lachen, denn das sei doch nicht normal, man müsse doch etwas „Richtiges“ werden. Da wurde die kleine Maus mit den feinen Ohren ganz traurig und zog sich vom Gelächter der Mäusekinder zurück. Aber durch das Gelächter hindurch hörte sie wieder die Zaubermusik der Welt und sie begann plötzlich zu singen, zu hopsen, zu schwingen und zu springen und ihr Herz war wieder fröhlich und leicht. Und dann wusste sie plötzlich; sie wollte tanzen, nichts als tanzen und so zog sie in die Welt hinaus und tanzte. Sie tanzte im Duft der Blumen, sie tanzte im Glöckchenklang der Sterne, dass die Sterne heller leuchteten, sie tanzte in der stahlenden Sonne, so dass die Sonne noch zärtlicher wärmte, sie tanze im Wind und Wetter, so dass der Wind schöner denn je pff. Sie tanzte bis sie eines Tages alt und müde war und bedankte sich bei allen Dingen der Welt, die ihr so wundervoll aufgespielt hatten zum Tanz. Sie setzte sich zur Ruhe und lauschte der Melodie ihrer Erinnerung. Und als die Tanzmaus mit den feinen Ohren starb, wurde sie wieder ganz fein und leicht und der Wind hob sie mit einem zarten Hauch in den Himmel hinauf. Und da tanzte sie wieder im glitzernden Sternenmeer. Und die Mäuse auf Erden? Seht nur – sie tanzen!“

Abschluss

Nun geben wir uns alle die Hände, kommen in den Stand und zum Schlußgruß, den wir laut aussprechen: „Eine gute Woche für dich, eine schöne Woche für uns alle!“ 