

Maiwiese in einer ländlichen Umgebung

Maria Zumbel

mariazumbel@web.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Anfangsritual

Im Kreise sitzend, die Hände vor dem Herzraum zusammenlegen, mit leichter Verneigung Begrüßung mit: „NAMASTE“, das bedeutet sinngemäß: „Ich grüße das Lebendige in Dir“.

Der Mittelpunkt des Kreises wird gebildet aus verschiedenen, von den Kindern gesammelten Gegenständen, z.B. Steine, Federn, Blätter, Zweige

Gesprächsrunde

Kinder berichten über zurückliegende Erfahrungen, z.B. mit den Yogaübungen, Schule, Familie, Freunde, wie es ihnen im Augenblick geht, was sie so bewegt

Vorstellungstunde

„Maiwiese in einer ländlichen Umgebung“. Wir machen wieder unseren Ausflug auf's Land.

Bewegung/Einstimmung auf die Asanareihe:

- Einführung in den Raum –
- Stelle dir vor, du läufst barfuß über eine Wiese. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Wenn ich in die Hände klatsche, dann laufe los; du kannst schnell durch den Raum laufen, hüpfen, auch rückwärts laufen, so wie es dir gefällt. Wenn ich wieder in die Hände klatsche, gehst du ganz vorsichtig, langsam und spürst dabei gut mit deinen Füßen die Erde, das Gras, was auch immer. Nimm auch das Klopfen deines Herzens und die Atmung wahr. Wenn ich wieder in die Hände klatsche, bleibe stehen und schließe die Augen. Lausche: Was hörst du? Vogelgezwitscher? Das Summen der Bienen, vielleicht das Murmeln des nahegelegenen Baches? Spürst du den Wind und fühlst du die wärmende Sonne auf deiner Haut? Riechst du den Duft der Blumen? Öffne deine Augen und laufe nochmals ganz, ganz schnell durch die Wiese/durch den Raum und komme dann zu deiner Matte, an deinen Platz. Schüttele dich im Stehen kräftig durch, lockere die Füße und Beine, den Rücken, stelle dir dabei vor: Du reibst deinen Rücken, so wie ein Bär, der sein Fell an einer Baumrinde reibt. Du kannst dabei auch brummen wie ein Bär, schüttele die Schultern aus und lockere deinen Kopf.
- **Rückenschaukel:** (Kräftig den Rücken abrollen).
Spüre nach und richte dich auf zum Stehen. Nun geht's wieder los mit Asanas.
Habe viel Spaß dabei.

Übungsreihe

- Spüre im Stehen gut mit den Füßen zum Boden hin, die Knie sind locker, und dein Rücken ist stabil und doch entspannt aufgerichtet. Die Schultern kannst du mal hoch- und nach hinten ziehen, dann lasse sie ganz locker und spüre mit dem Scheitel, der höchste Punkt deines Körpers zur Decke.
- **Imagination:** Maiwiese, Sonnenlicht, WärmeSetze dich und stelle dir nun eine schöne Blume vor. Du bist wie eine Blüte und legst dazu deine Fußsohlen aneinander, schiebe dann von innen nach außen deine Arme unter die Unterschenkel hindurch und lege die Hände

an den Fußrücken. Verlagere nun dein Gewicht ein wenig nach hinten, so dass du die Füße vom Boden lösen kannst. Fühle dich sicher und stabil in der Position. Öffne deine Hände und spreize leicht die Finger/wie Blütenblätter und spüre die Kraft der Sonne. Am Abend, wenn die Sonne untergegangen ist, schließt sich die Blüte. Dazu setzt du die Füße wieder ab und schiebst sie etwas weiter in Richtung Mattenende. Dehne nochmals deinen Rücken im Sitzen und „lege“ deinen Oberkörper nach vorne. (Evtl. wiederholen). Lege dich auf den Rücken und entspanne dich.

→ **Schmetterling.** Stelle dir einen schönen, bunten Schmetterling vor, der von einer Blüte zur anderen fliegt, wippe sanft mit den Beinen (Flügel). Dann wirst du ganz still, der Schmetterling sitzt auf einer Blume und trinkt den Nektar, fliegt weiter zur nächsten Blüte. Sitze ganz ruhig in der Schmetterlingshaltung und schaukele dann von einer Po-Seite zur anderen – der Schmetterling ist übermütig.

Komme nun in die Bauchlage und stelle Dir vor, du liegst im Gras in der Nähe des Baches. Was hörst du? Vielleicht ein „Glucksen“ und Murmeln des Wassers? Ist das Wasser klar? Was siehst du im Bach?

→ **Fisch.** Falte die Hände dazu als Flossen auf dem Rücken, ziehe dabei den Kopf leicht in den Nacken. Kopf und Oberkörper etwas vom Boden nehmen. Mache ganz leichte Schwimmbewegungen und fühle dich wie ein Fisch im Wasser.

→ **Libelle.** Lege deine Arme seitlich gestreckt in Schulterhöhe am Boden ab. Dein Kopf ruht auf der Stirn und deine Füße und Beine hältst du locker zusammen („Libellenschwanz“). Hebe nun die Beine ein wenig vom Boden, ebenso den Kopf und die ausgestreckten Arme. Die Libelle fliegt: drehe dich nach rechts, nach links und bleibe auch mal einige Atemzüge in der Drehung. Ruhe nun aus in der Haltung des Kindes.

→ **Frosch.** Nimm den Kniestand ein, die Knie sind dabei weit auseinander, die Füße zusammen lassen. Setze dich auf die Fersen. Die Arme streckst du weit nach vorn und legst den Kopf dazwischen. Lasse deinen Rücken gut locker. So sitzt der Frosch auf einem Blatt. Da er die Augen oben auf dem Kopf hat, kann er alles ganz genau beobachten. Wie macht denn ein Frosch???

An dem Bach gibt es eine Ausbuchtung, eine Art Tümpel und dort wächst Schilf und wird vom Wind bewegt.

→ **Schilf.** Stelle dich nun hin und lasse das Schilf wachsen..

Nun entdeckst Du eine kleine Brücke, die über den Bach auf die andere Seite führt.

→ **Kleine Schulterbrücke.** Komme in die Rückenlage, winkle die Beine an und lasse die Arme seitlich neben dem Körper. Ziehe das Kinn leicht heran und die Schultern locker am Boden. In der EA nimmst du die Haltung der Schulterbrücke ein, eine durchgehend schiefe Ebene von den Knien über Becken, Bauch und Brust zu den Schultern. In der AA gleite zurück auf den Boden, beginne bei den Schultern und komme achtsam Wirbel für Wirbel zurück auf die Matte. Wiederhole diese Übung einige Male im Atemrhythmus und bleibe dann für einige Atemzüge (8-10) in der kleinen Schulterbrücke. Das Gewicht ist dabei gut gleichmäßig auf Füße und Schultern verteilt. Du bist ganz stabil in dieser Haltung. Lege den Rücken wieder behutsam ab und spüre nach. Du kannst nun über die Brücke gehen, sie ist stabil und führt dich auf die andere Seite des Baches.

→ Dort siehst du einen Hund, der aus dem Schlaf erwacht ist und sich erst einmal streckt. Komme in den Vierfüßlerstand und schiebe deine Arme weit nach vorn, lege die Hände ab, die Finger sind gespreizt, der Hund dehnt sich, schaut um sich und beginnt zu bellen.

→ Lege nun die Unterarme am Boden ab. Knie und Füße sind geschlossen. Der Hund wedelt mit dem Schwanz. Bewege kräftig, von den Füßen ausgehend den ganzen Körper. Nach dieser Begrüßung zeigt sich der Hund in seiner ganzen Pracht in der Hundehaltung, Kopf nach unten (Zwischendurch in der Haltung des Kindes den Rücken entlasten). Gehe nochmals in die Hundehaltung mit dem Kopf nach unten, hebe ein Bein, (der Hund erledigt sein Geschäft) und wechsle die Seite.

→ Entdecke eine Katze. Aus dem Vierfüßlerstand macht die Katze einen Buckel, miaut, schaut um sich. Im Wechsel wird der Rücken rund, dann wieder gerade. Komme zum Sitzen und sei ganz still, lausche. Du bist nun im Schatten eines blühenden Obstbaumes

→ Im Stehen: **Baumstellung.** Stelle dir vor, du stehst auf der Wiese stabil und sicher wie ein Baum. Wenn du dich zuerst noch in der Baumstellung unsicher/wacklig fühlst, dann kannst du dich auch mit einer Hand an der Wand abstützen.

- **Bienensummen.** Ruhe dich erst ein wenig in der Haltung des Kindes aus und komme dann zum Sitzen. Schließe für eine Weile die Augen und lausche. Hörst du das Summen der Bienen? Lege die abgespreizten Daumen in die Achselhöhle. Mit großen Außen-Bewegungen die Arme als „Bienenflügel“ nach oben und unten bewegen, dabei summe in der AA.
- **Heldenhaltung.** Komme nun noch einmal zum Stehen und stelle dir vor, du bist ein starker Held/Heldin.
- Leichte Umkehrhaltung aus der Rückenlage. Winkle die Beine an, die Füße haben guten Kontakt mit dem Boden. Deine Hände legst du nun an den Po. Bringe deine Knie mit etwas Schwung in Richtung Brust. Halte mit den Händen fest den Po und schiebe die Beine lang in Richtung Decke. Die Füße dabei ganz locker lassen; der Kopf bleibt entspannt am Boden. Atme in dieser Haltung ruhig und tief in den Bauch. Wenn du zurückkommen möchtest, ziehe die Knie in Richtung Brust und rolle vorsichtig Wirbel um Wirbel zurück auf die Matte, die Hände am Po lassen. Stelle die Füße auf und lasse sie dann nach vorn gleiten. Lasse dir Zeit und spüre dieser Haltung nach.
- Schwamm
- „Planetengruß“ * - (Ausführliche Beschreibung)

Atme während der gesamten Übung ruhig, natürlich und gleichmäßig.

Spüre dich aus dem Hüftstand in die Weite hinein, breite dazu deine Arme in Schulterhöhe aus, Handflächen sind zum Himmel hin geöffnet:

Begrüße das Universum, lasse die Kräfte des Kosmos in dein Herz strömen, lege dazu die Hände vor dem Herzen zusammen. Dehne dich, lasse die WS lang werden und neige dich dann leicht nach hinten, deine Arme sind weit geöffnet.

Begrüße den Himmel, die Sonne. Jetzt neigst du dich zur Erde, berühre mit deinen Händen den Boden, du kannst die Knie dabei anbeugen.

Begrüße die Erde. Richte dich wieder auf und beschreibe mit den Armen einen weiten Kreis und lege deine Hände über dem Kopf zusammen, die Arme sind gedehnt.

Der Vollmond geht auf und steht am Himmel. Neige dich rein seitlich nach rechts.

Der Mond nimmt ab/Mondsichel. Dehne dich zur Mitte und neige dich rein seitlich nach links.

Der Mond nimmt zu/Mondsichel. Komm zurück zur Mitte und beuge die Knie ein wenig mehr ein, stelle deine Arme auf, (Oberarme parallel und Unterarme senkrecht zum Boden – schau her, wie ich das mache, spüre den Wind, der deinen Oberkörper dreht - nach rechts.

Schau dabei weit über den Horizont, komme zurück zur Mitte und drehe dich nach links.

Schaue dabei wieder weit, weit über den Horizont

Springe in eine weite Grätsche und bringe den Oberkörper in die Mitte, führe die Arme in einem weiten Bogen seitlich nach oben, dehne dich durch, spüre deine Kraft.

Kraftvoll wie ein Berg. Breite deine Arme weit aus und halte die Beine gerade, neige dich nach vorne, so dass dein Rücken parallel zum Boden ist. Deine WS und der Kopf bilden eine Linie.

Ich fühle mich leicht wie ein Adler in der Luft. Wenn du magst, kannst du nun auch Deine „Flügel“ bewegen. Drehe dich sanft und berühre mit der linken Hand den rechten Außenknöchel oder den rechten Unterschenkel. Den rechten Arm schiebst du nach oben und schaust über deine Hand zum Firmament.

Du entdeckst den Nachthimmel mit unendlich vielen Sternen. Komme wieder zurück zur Mitte; dein Rücken ist gerade, wieder parallel zum Boden, deine „Flügel“ sind ausgebreitet. Nun folgt die Drehung zur anderen Seite mit Blick zum Firmament.

Du entdeckst den Nachthimmel mit unendlich vielen Sternen.

Aus der Mitte heraus schließlich die Hände wieder am Boden ablegen. Komme zurück auf die Erde, spüre bewusst den Grund und richte dich vorsichtig mit rundem Rücken auf und beschreibe dabei mit den Armen einen weiten Kreis.

Der Neumond geht auf und steht am Himmel, nicht sichtbar und doch vorhanden als Ausdruck eines Neubeginns. Spüre nach und wiederhole den Planetengruß. Beginne Neigung, Drehung, usw. nun zuerst nach links und dann nach rechts. Lausche und spüre deinen Atem und die Weite des Universums.

Sei jetzt in der Rückenlage wie ein Schwamm:

Rückenlage, Entspannung (Reise durch den Körper), Atemwahrnehmung.

Reise durch den Körper

Lege dich dazu ganz bequem auf die Matte, du kannst dich auch zudecken, damit du warm bleibst. Spüre den Kontakt deines Körpers mit dem Boden und erlebe die Stabilität des Bodens. Jetzt musst du gar nichts machen. Bleibe aber ganz wach und aufmerksam; spüre dich in die einzelnen Bereiche deines Körpers hinein und nimm einfach wahr, was sich zeigt. Du kannst dir auch wieder die duftende Maiwiese vorstellen.

Spüre deine Füße, die Zehen, die Fußsohlen und den Kontakt der Fersen mit der Matte, gehe mit der Aufmerksamkeit durch deine Mittelfüße und auch durch die Fußgelenke und lasse deine Füße los. Die Fußspitzen sinken von ganz allein noch ein wenig mehr nach außen. Wandere dann weiter mit deiner Aufmerksamkeit durch die Beine, spüre die Unterschenkel, Knie und Oberschenkel. Nimm deine Füße und Beine wahr. Vielleicht fühlen sie sich angenehm warm und schwer an.

Nun erlebe die Auflagefläche des Rückens und spüre auch dabei deinen Po. Gehe mit der Aufmerksamkeit durch die Wirbelsäule und spüre die einzelnen Wirbel. Lasse einfach los. Po und Rücken ruhen warm und entspannt auf der Matte. Fühle deinen Nacken und die Schultern und lasse auch hier ganz los. Werde weich und entspannt in den Armen und Händen. Stelle dir wieder vor, du ruhest auf der sonnigen Maiwiese, alles ist ganz ruhig, du spürst die Wärme der Sonne und den sanften Windhauch auf deiner Haut. Du erlebst die Atembewegung in dir. Ganz sanft hebt und senkt sich deine Bauchdecke im Atemrhythmus von allein. Wenn du einatmest, hebt sich die Bauchdecke und wenn du ausatmest, sinkt sie wieder zurück. Becken-, Bauch- und auch der Brustraum werden mit jedem Atemzug weiter, die inneren Räume in dir öffnen sich, auch dein Herz. Hörst du, wie es sanft in deiner Brust klopft?

Dein Atem strömt auch durch deinen Hals und durch den Kopf, macht dich frisch und klar. (Ggf. die Haltungen der Reihe noch einmal rückwärts erzählen).

Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder achtsam zurück in den Raum, in den Kreis, lasse dazu erst mal deinen Atem tiefer werde, strecke dich genussvoll durch, du kannst dabei auch seufzen und/oder gähnen. Öffne die Augen und komme zum Sitzen.

Abschluss

→ In der Mitte steht jetzt eine leuchtende Kerze, mit den Gegenständen aus der Anfangsrunde. Zum Schluss der Stunde Anregung: zur nächsten Stunde ein paar neue Gegenstände zum Thema „Maiwiese“ für die Kreismitte mitbringen??

„NAMASTE“ – wie am Anfang der Stunde die Hände vor dem Herzen zusammenlegen und sich leicht verneigen.

Im Stand aus dem Kreis heraus an die Hände fassen:
Eine schöne Woche für dich, eine schöne Woche für uns alle“.

** Planetengruss, mündlich von einer Luna-Yogalehrerin nach Adelheid Ohlig vermittelt bekommen, von mir erweitert.*