

Wir begrüßen den Frühling mit Yoga

Elke Schwuchow

elke.schwuchow@sternenflieger.net

Altersgruppe: Familien

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Material: Der Family-Yogaworkshop „Wir begrüßen den Frühling mit Yoga“ basiert auf dem gleichnamigen Buch von Fee Bachmann, kann aber auch ohne gestaltet werden.

Chiffontücher, Koshi oder Klangschale

Musik: Fliegerlied (Tim Toupet), Irish Rover (The Pogues), Entspannungsmusik. Du findest die Lieder in unserer Spotify-Playlist.

Stundenanfang

Wir beginnen mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Danach dürfen sich alle auf ihre Matten kuscheln für ein kurzes Klang-Begrüßungsritual „Ich komme an“ (aus: Stephanie Weich: Spielerische Meditationen mit Klang, Bewegung und allen Sinnen) mit der Koshi oder einer Klangschale:

„Ich atme ein, ich atme aus...

((Klang))

Geräusche kommen, Gedanken gehen...

((Klang))

Ich bin entspannt, ich bin gelassen ...

((Koshi))

Mein Kopf ist klar, mein Kopf ist frei...

((Klang))

Mein Herz ist offen, mein Herz ist warm...

((Klang))

Ich fühl mich gut, ich fühl mich sicher...

((Klang))

Ich komme an.

((Klang))

Wir kommen langsam zum Sitzen und räkeln und strecken uns durch. Ich begrüße alle mit einem Namasté.

Bewegungslied zum Aufwärmen

Wir tanzen und schütteln und springen auf das „Fliegerlied – Heut ist so ein schöner Tag“.

Übungsreihe

Die Protagonisten des Buches sind Tobi und seine Mutter Mara, die an einem lauen Frühlingstag ein Mai-Fest besuchen und wir erleben diesen Tag mit den beiden.

Wir starten im Liegen und wachen auf, nachdem uns die SONNE an der Nase kitzelt und weckt. Wir RECKEN und STRECKEN uns und begrüßen einen wunderschönen Frühlingmorgen. Wir ZIEHEN UNS AN (gerne kann gegenseitig geholfen werden), WASCHEN UNS (Gesicht und Körper abrubbeln) und FRÜHSTÜCKEN EINE GROSSE SCHALE MÜSLI (gegenüber setzen im Grätschsitz, Füße wenn möglich aneinander, Hände reichen und große Kreise mit den Oberkörpern ziehen).

Mit dem FAHRRAD geht es dann bergauf und bergab, mal nach rechts, mal nach links, mal langsam mal schnell: auf den Rücken legen, Po an Po mit etwas Abstand, die Füße aneinanderlegen und losradeln. Ansagen machen „jetzt nach rechts, nach links“, langsam bergauf, schnell bergab usw.

Wir kommen an eine WIESE, AUF DER GANZ VIELE BÄUME stehen – gerade, krumme und ineinander verwachsene: Paare machen die Asana Baum als Partnerübung und experimentieren ein wenig. Bei einem Workshop im Raum ohne Abstandspflicht können alle gemeinsam einen Wald bilden ...

PRANAYAMA

Einige Bäume haben BLÜTEN und BIENEN SUMMEN DURCH DIE LUFT: Mit der BIENENATMUNG für uns selbst und mit der Hand auf dem Herzen des/der Partner*innen gibt es eine erste Verschnaufpause.

Die Wiese ist übersät von bunten BLUMEN, die wunderschön BLÜHEN: Mit bereit gelegten Chiffontüchern lassen wir Blumen aus unseren Händen wachsen.

MASSAGE

Wir PFLÜCKEN BLUMEN und WINDEN DARAUS KRÄNZE, die wir uns auf den Kopf setzen: Wir geben uns gegenseitig eine angenehme ARM-MASSAGE und STREICHEN uns danach sanft über den Kopf.

VERTRAUENSÜBUNG

Jetzt aber schnell zur Nachbarwiese, wo gerade der Maibaum gestellt wird. Der Baum wird langsam hochgezogen, damit er nicht umkippen kann:

1. Vertrauensübung: Kind stellt sich mit dem Rücken vor den Partner und streckt die Arme nach hinten. Elternteil fasst die Hände, Kind lehnt sich nach vorne und wird erst langsam, dann mit einem Ruck in dessen Arme gezogen.
2. Vertrauensübung: Wieder steht Kind mit dem Rücken zum Elternteil und lässt sich nach hinten fallen, wo es aufgefangen wird.

HOCH GEHT ES NUN AUF DIE LEITER, um den Maibaum mit Bändern zu schmücken, die danach FRÖHLICH IM WIND WEHEN: Wir heben das rechte Knie und den linken Arm, danach das linke Knie und den rechten Arm immer im Wechsel, um auf die Leiter zu steigen. Danach winken wir mit den Armen über dem Kopf von links nach rechts.

Das Fest kann nun beginnen und die Band spielt Tanzmusik. ALLE BEGINNEN ZU TANZEN: Ich habe mich für das Lied „The Irish Rover“ von den Pogues entschieden, da man darauf so herrlich eingehakt im Kreis herumwirbeln kann. Du findest es in unserer Playlist.

Als uns schwindelig von all dem im Kreis tanzen ist brauchen wir eine kleine Pause auf einem nahe gelegenen Spielplatz. Dort gibt es eine WIPPE. ...: Partner stellen sich gegenüber und fassen sich an den Händen. Einer geht langsam in die Standwaage, dann tauschen.

... und eine SCHAUKEL: Wir legen uns auf den Rücken, ziehen die Knie zur Brust und umfassen diese mit den Armen zu einem kleinen Päckchen. Wir lassen uns so über die Wirbelsäule hin und herrollen.

Zwei SPIELENDEN HUNDE, DIE KUNSTSTÜCKE können kommen auch zum Spielplatz: Wir machen die Asana der DOPPELTE HUND und den DOPPELTEN TISCH (Elternteil geht in den Tisch, Kind klettert drauf und macht auf dem Erwachsenen einen weiteren Tisch).

Wunderschöne SCHMETTERLINGE gibt es auch auf diesem Spielplatz: Kuschelzeit mit dem DOPPELTEN SCHMETTERLING - Elternteil geht in den Schmetterling, Kind setzt sich mit dem Rücken zu ihm in dessen Schoß und geht auch in den Schmetterling. Beide flattern mit den Flügeln/Knie auf- und abbewegen.

Da kommt noch ein MISTKÄFER des Wegs, der seine Mistkugel mit den Hinterbeinen vor sich herschiebt: Einer legt sich lang auf den Boden und macht sich steif, der andere rollt ihn über den Boden. Danach gehen alle in das HAPPY BABY und rollen sich auf dem Rücken hin und her. Ein schöner Tag geht zu Ende. Alle Besucher des Festes brechen nach Hause auf, die BLUMEN SCHLIESSEN IHRE BLÜTEN: Hände in die geöffnete Lotusblüte legen und langsam schließen. Eltern können dabei ihre Hände um die des Kindes schließen.

Die SONNE GEHT LANGSAM UNTER: aufrecht stehen und Arme zum Himmel strecken, langsam über die Seite nach unten führen und dabei langsam in die Hocke gehen.

Wir schwingen uns auf unsere RÄDER UND RADELN NACH HAUSE: Noch einmal auf den Rücken legen, Füße aneinander und losradeln.

Abschluss

Rücknahme und kurze Schlussrunde „Wie geht es euch?“. Verabschieden mit Namasté.

Fee Bachmann

Wir begrüßen den Frühling mit Yoga

Eine Mitmachgeschichte für die ganze Familie

24,50 Euro

Link: https://www.etsy.com/de/listing/964891543/yogabuch-wir-begrussen-den-fruhling-mit?ref=shop_home_feat_1&frs=1