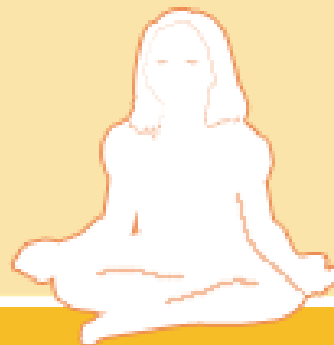


Herbst

Caroline Kies
ckyoga@web.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Wir sitzen im Kreis

Kurze Gesprächsrunde

jedes Kind erzählt welches Erlebnis es am Morgen in der Schule gehabt hat; das kann „alles Mögliche“ sein... etwas Schönes, ein Problem oder, oder – ich selbst fange damit an.

Bewegungsspiel

da es sich erst um die 2. Stunde handelt, machen wir ein „Namensspiel“. Der, der den Ball anstößt, nennt seinen eigenen Namen und dann den Namen dessen, an den er/sie den Ball nun rollt; nach einer Weile steigern wir das Spiel, ich bringe 2 Bälle ins Spiel und die Kinder nennen nicht nur zu ihrem eigenen Namen den Namen des Zielkindes, sondern auch den des Absenderkindes.

Übungsreihe

Herbstmorgen – Laufen auf dem Feldweg, Sonnenaufgang (Tadasana, Trikonasa-Variationen)

Wir laufen im Raum. Sobald die Sonne aufgeht stellt sich jeder auf seine eigene Yogamatte; Füße stehen leicht auseinander und wir heben beide Arme zur Decke und strecken dann die Arme in alle möglichen Richtungen – unsere Arme sind die Sonnenstrahlen, die sich über dem Land in alle Richtungen ausbreiten, recken und strecken.

Baum, der Wind weht (Vrikshasana)

Wir sind nun ein Baum, der auf dem Feld steht, jedes Kind streckt nun seine Arme so als, ob dies die Äste des Baumes sind, unsere Füße sind die Wurzeln des Baumes; eine große, dicke Wolke kommt nun am Himmel auf und plötzlich fängt der Wind an zu blasen und unsere Äste (Arme) wehen leicht vom Wind hin und her, mit unseren Wurzeln (Füßen) bleiben wir fest in der Erde verwurzelt – wir machen mit unseren Stimmen das Pfeifen des Windes und das Rauschen des Baumes im Wind nach.

Regen (Yoga-Massage)

Wir stellen uns alle in einen Kreis, so dass wir vor- bzw. hintereinanderstehen, wir streichen nun ganz zart und feinfühlig unserem Vorderkind von den Schultern den Rücken, die Arme, den Po und die Beine hinab und spüren so den Regen auf unserem Körper; nach dem zarten Streichen, Berühren, beginnen wir nun ganz leicht mit den Fingern zu tippeln, so als ob nun jeder Regentropfen auf dem Körper zu spüren ist; am Kopf berühren wir besonders zart; es regnet eine ganze Weile und so spüren wir den Regen immer wieder unseren Körper hinab laufen bis es schließlich aufhört zu regnen.

Wasser abschütteln (Tadasana-Variationen)

Wir stehen auf unserer Matte, die Füße hüftbreit auseinander, wir schütteln das Wasser von unserem Körper ab - erst schütteln wir nur unsere Hände, dann den unteren Arm dazu und

schließlich den ganzen Arm, Wechsel zum anderen Arm und dann beide Arme zusammen; wir streifen das Wasser mit unseren Händen auch von unserem Kopf, unseren Schultern, unserem Vorderkörper und dem Rücken ab; wir heben die Beine an, schütteln erst nur den Fuß, dann den Unterschenkel und schließlich den Oberschenkel- das ganze Bein, erst das eine dann das andere Bein, am Ende eines jeden Beines „schieben“ wir den Fuß in einer kurzen Bewegung nach vorne, um so das letzte Wasser noch loszuwerden – immer wenn wir Wasser von unserem Körper abstreifen, machen wir ein „HA“, um damit zum Ausdruck zu bringen, dass wir wieder Wasser losgeworden sind.

Beobachten des nassen Grasses (Prasarita Padottasana-Variationen)

Unsere Beine sind gegrätscht und wir beugen unseren Oberkörper zur Erde und beobachten das nasse Gras und schauen, ob wir hier Tiere entdecken können; um noch genauer gucken zu können, heben wir nochmal unseren Oberkörper an und fassen unsere Hände auf dem Rücken, wir beugen unseren Oberkörper erneut zur Erde und zum Gras hin – wir entdecken: Nacktschnecken, Regenwürmer, eine Katze, Frösche, Kaninchen, Käfer und vieles andere.

Sich selbst Wärmen (Yoga-Massage)

Wir setzen uns auf unsere Matte, uns ist immer noch kalt; wir fangen an, den einen Fuß zu massieren, erst die Zehen, dann den ganzen Fuß und streichen, massieren dann das ganze Bein bis zum Po Bauch und unteren Rücken; dann wechseln wir die Seite; anschließend machen wir das Gleiche mit den Händen, Armen bis zu den Schultern, die Brust und den oberen Rücken und wechseln anschließend die Seite; am Ende streichen wir zart über unseren Kopf und über das Gesicht – nun ist uns wieder ganz warm – während der Massage tönen wir ein angenehmes, wohliges „HM“.

Nacktschnecke und Regenwurm (Kobra/Bhujangasana)

Wir machen die Bewegungen der Nacktschnecke in ihrem Schleim und Glibbsch nach und räkeln uns... und schauen nach oben und vorne, das Gleiche machen wir als Regenwurm, ggf. auch alternativ entweder als Nacktschnecke oder Regenwurm (wenn ein Kind z.B. keine „eklige“ Nacktschnecke sein will).

Katze (Cakravakasana)

Wir sind die Katze, die durch das Feld schleicht und schaut...

Stein (Yoga Mudra)

Am Feldweg liegt ein Stein, der ein wunderschönes Muster hat.

Kaninchen (Shirshasana)

Wir sind im Fersensitz, stellen die Hände seitlich vom Po flach auf die Matte auf, heben unseren Po und legen die Oberseite unseres Kopfes direkt vor den Beinen auf die Matte auf.

Libelle (Kobra/Bhujangasana)...

Krokodil auf dem Bauch (Nakrasana-Variationen)

Wir liegen auf dem Bauch, die Arme seitlich ausgestreckt, die Beine übereinander und nun drehen wir uns hin und her – wir sind das Laub, das der Baum abgeworfen hat, wir rascheln nun vom Wind hin und her.

Käfer (Urdhua Prasarita Padasana)

Wir liegen auf dem Rücken, strecken Arme und Beine zur Decke, wir sind ein Käfer, der versehentlich auf den Rücken gefallen ist, nun zappeln wir um wieder auf die Füße zu kommen. Weil das so lustig ist und nicht so einfach ist – lachen wir uns dabei schlapp und tönen „HiHiHi, HoHoHo, HaHaHa....“

Frosch (Kukkutasana-Variation)

Wir hüpfen quakend durch die Wiese und über das Feld.

Löwe (Simhasana)...

Storch (Baum/ Vrikshasana)...

Blume (Surya Namaskara)...

Schildkröte (Kurmasana)...

... die Kinder nennen Tiere, die sie sehen und wir stellen diese in entsprechenden Asana-Variationen dar...

Schmetterling (Baddha Konasana)

Die Sonne ist herausgekommen und über das Feld fliegt ein Schmetterling, wir sind der Schmetterling und summen „MN“.

Nasen-Wechsel-Atmung (Nadi-Shodana)

Nase von unten zuhalten, mit der Einatmung und der Ausatmung im linken Nasenloch beginnen bzw. enden; ca. 10mal wiederholen.

Abschluss

Entspannen (Savasana)

Zur Ruhe kommen auf der Matte, wir verabschieden uns von unserem Ausflug in den „Herbst“
Wir sitzen im Kreis.

Gesprächsrunde

was kennt jedes Kind vom Herbst, was mag' es daran, was kann man im Herbst alles so machen....
ich bringe meinen eigenen Beitrag als zuletzt.

Hausaufgabe

jedes Kind bringt etwas, das typisch für den Herbst ist zur nächsten Stunde mit (z.B. Laubblatt, Kastanie, Eichel etc.).

Abschied – Gebetshaltung

wir verabschieden uns voneinander durch ein gemeinsam tönendes „Namaste“ – „ich grüße das Lebendige in dir aus mir heraus!“

