

Herbstfeuer

Ursula Petry
petry@fallot.de

Altersgruppe: 11- bis 13jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung der Gruppe mit Namaste.

Ich bringe selbst nach der Begrüßung meine Freude zum Ausdruck dass alle wieder gesund und zahlreich zum Kurs erschienen sind.

Frage in die Runde ob es momentan körperliche Beschwerden gibt, wenn ja welche.

Ankommen in der Gruppe:

Die Kinder setzen sich in eine angenehme Sitzposition, (gekreuzter Sitz oder Langsitz) und versuchen ihren Rücken nach oben hin aufzurichten. Sich in dieser Position zu spüren und die Schulter dennoch locker zu lassen. Wenn sie möchten können sie die Augen schließen oder sich einen Punkt auf dem Boden mit den Augen suchen und sich auf diesen konzentrieren. Durch diese Aufrichtung des Rückens kann die Energie ungehindert fließen und sie richten die Aufmerksamkeit auf ihren Atem.

*Spür - wie der Atem kommt - wie es ruht - wie er geht – und wieder kommt.
Dieser Rhythmus geschieht – schau ihm zu.*

Diese Entspannungszeit dauert zirka 8 Minuten danach öffnen wir die Augen und nehmen die Aufmerksamkeit wieder zu unserem fließenden Atem und zu unserer Umgebung.

Leise Hintergrundmusik von: Robert Gass & on Wings of Song/Om Namaha Shivaya

Wir kommen langsam von der Matte hoch und stellen uns zu der

Übungsreihe

im Stand:

– Bergstellung

Stell die Füße leicht geöffnet parallel, führe die Arme über die Seiten nach oben über den Kopf und umfasse je den gegenüberliegenden Ellbogen. Nun die Beine beugen als wenn man sich hinsetzen möchte. Um ein eventuelles Hohlkreuz auszugleichen, das Becken nach vorne schieben.

Verweile in dieser Position 3 bis 4 Atemzüge und wiederhole 2mal.

Spüre nach.

– Baumstellung mit aufgestelltem Fuß

Stell die Füße parallel zueinander. Atme ruhig ein und aus. Heb den rechten Fuß an und stell ihn auf den linken Fuß. Führe die Arme über die Seite nach oben über den Kopf und bring die Handflächen zusammen.

Verweile in dieser Position 3 bis 4 Atemzüge und wiederhole 2mal.

Spüre nach.

- *Baumstellung Variante mit Fuß am Knie*
Stell die Füße parallel zueinander. Atme ruhig ein und aus. Heb den rechten Fuß an und stell ihn am linken Knie an. Führe die Arme über die Seite nach oben über den Kopf und bring die Handflächen zusammen.
Verweile in dieser Position 3 bis 4 Atemzüge und wiederhole 2mal.
Spüre nach.
- *Gegenhaltung*
HA-Atmung über Kopf nach vorne
3- bis 4-mal wiederholen und nachspüren

Vierfüßlerstand:

- *Katze*
Setze die Hände unter den Schultern auf und die Knie unten den Hüftgelenken. Achte während dem Üben darauf, dass die Arme immer gestreckt bleiben. Einatmend richte dich auf, indem du den Brustkorb nach vorne dehnst. alte dabei das Becken so, dass die Lendenwirbelsäule nur wenig einsinkt. So vermeidest du ein Hohlkreuz. Ausatmend runde den Rücken und ziehe das Steißbein nach unten und vorne. Achte dabei auf deinen Brustkorb, dass du die Rundung nicht im oberen Rücken ausführst. Übe 3 – 4-mal im Atemrhythmus und spüre nach.
- *Gegenhaltung*
In den Fersensitz kommen und sich mit langen Armen nach vorne dehnen.
Den Po in Richtung Fersen bringen.

Rückenlage:

- *Krokodil*
Stelle die Beine geschlossen vor dem Gesäß auf. Lege die Arme in Schulterhöhe zur Seite mit den Handrücken am Boden. Ausatmend lege beide Beine geschlossen nach links auf den Boden und drehe den Kopf nach rechts. Verweile in dieser Haltung und lasse den Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Einatmend richte dich wieder auf zur Mitte und lege ausatmend die Beine nach rechts und drehe den Kopf nach links. Verweile in dieser Haltung und lasse den Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Übe mit 2 Wiederholungen und spüre nach.
- *Beckenlöseübung (nach Werner Vogel)*
Setze den rechten Fuß auf das linke Knie. Lege die rechte Hand an das rechte Knie und beuge den linken Arm über den Kopf. Bewege rhythmisch das Knie nach links in dem du dagegen drückst und lass es zurückschnellen. Den linken Arm wippe nach rechts und bringe ihn wieder in die Anfangsposition. Übe mit der Gegenseite in gleicher Weise 2 Wiederholungen und nachspüren.
- *Neue Übungsreihe im Atemrhythmus*
Komme in den Fersensitz, spür dich in dieser Haltung ein.
Führe beide Arme über die Seite in die V-Stellung und mache den Brustkorb ganz weit, geh in eine leichte Rückbeuge in deinem oberen Rücken.
Komme nach unten in den Mutra (bring die Stirn auf den Boden und mache einen runden Rücken und bring den Po an die Fersen.

Komme nach unten in den Mutra (bring die Stirn auf den Boden und mache einen runden Rücken und bring den Po an die Fersen.

Komm aus dieser Haltung in die Katze und danach nochmals in die Mutra.

Aus der Mutra führe beide Arm nach oben in die V-Stellung – mach deinen Brustkorb ganz weit - und komm zurück in den Fersensitz.

Übe diese Übungsreihe im Atemrhythmus.

Einatmen – V-Stellung

Ausatmen – Mutra

Einatmen - Katze

Ausatmen – Mutra

Einatmen – V-Stellung

Ausatmen – Fersensitz.

2 – 3 Wiederholung und nachspüren.

Abschluss

Rückenlage:

Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Arme vom Körper weg, die Handflächen zeigen nach oben.

Mit jedem Atemzug lass mehr und mehr los. Angefangen vom Kopf bis zu den Füßen.

Spürt die Verbindung zur Unterlagen und lässt sich ganz auf den Atem ein.

Leise Hintergrundmusik von Grace – Ong Namu.

Dauer zirka 10 Minuten danach langsam die Augen öffnen, sich strecken und räkeln, wieder Bewegung zulassen und zu einen aufrechten Sitz nach oben kommen.

Wir verbeugen uns und grüßen uns gegenseitig mit Namaste.

Verabschiedung von meiner Seite:

Ich freue mich wenn ich Euch alle wieder in der nächsten Stunde sehe und wünsche Euch eine schöne und angenehme Zeit.

