

Selbstbewusstsein und Aufrichtung

Kerstin Kastrup

kerstin.kastrup@web.de

Altersgruppe: 10- bis 11jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Im offenen Gespräch kristallisiert sich das Thema Selbstbewusstsein heraus. Es kommen Äußerungen wie: „Ich fühle mich manchmal hilflos“, oder „Ich traue mich in Situation xy nicht, ...“. Versagensangst in Prüfungen etc. ... oder alle diesem Alter entsprechenden Themen: der Körper verändert sich, wächst sehr schnell etc.

Input: Cartoon Charly Brown / Peanuts:



Bewegungsspiel: Mein Tag in Zeitraffer/in Zeitlupe pantomimisch dargestellt. Jeder spielt für sich im Raum verteilt und diesen nutzend seinen Tag, vom Aufstehen, bis zum Schlafen durch. Bei Zeitraffer wird gewartet, bis jeder beendet hat. Beim zweiten Durchlauf (Zeitlupe) wird irgendwann beendet, wenn die ersten zwei fertig sind, auch wenn ein Kind erst beim Mittagessen sitzt.

Das zweite Bewegungsspiel bildet die Überleitung zur Asana-Praxis:

Aufgabe: Bewegt Euch im Raum, stellt Euch vor, der Boden ist...

- Glitschig, glatt (Eisfläche)
 - Heiß (heißer Sand)
 - Ihr habt zwei schwere Koffer dabei
 - Ihr habt einen starken Gegenwind....
... (kann mit weiteren Inputs beliebig fortgesetzt werden)
 - Ihr habt Zementklötze an den Füßen
 - Ihr habt einen Drachen in der Hand, der Wind ist stark und ändert ständig die Richtung
→ einen Luftballon (Helium), der zieht sanft nach oben
- Hinweis: merkt Euch den Zement an den Füßen und bindet Euch den Luftballon hinten oben an den Kopf, sodass Ihr einen sanften Auftrieb habt für das weitere Üben...

Übungsreihe

Stand wahrnehmen: Füße ausrichten (Zehen nach oben mit der Einatmung, Ausatmen spreizen und nach unten und vorne ziehen). Luftballon oben und schwere Füße ins Bewusstsein rufen.

Pendel im Stand: Erst leicht, dann größer nach rechts und links pendeln. Wahrnehmen, wie weit kann ich gehen, ohne umzufallen. Pendel kleiner werden lassen, bis in die Bewegungslosigkeit.
→ Variation: pantomimisches Gehen

Armwelle im Stand: Die Arme sind seitlich ausgestreckt, wir beginnen auf einer Seite mit der Welle an der Hand, über den Ellenbogen bis zur Schulter, auf der anderen Seite wieder hinaus. Und in die andere Richtung zurück. Die aufrechte Achse bleibt erhalten, die Welle geht horizontal hindurch.

Vogel: Wir sehen einen Vogel/ Adler und beobachten seinen Flug (mit dem ganzen Körper hin- und herbewegen, Oberkörper etwas nach vorne, Hand kann auf der Stirn die Sonne abschirmen
→ dann Adler werden und mit den Armen fliegen (wie Welle nach außen, nur geometrische Bewegungen der Arme). Variation: Versuche beim Senken der Arme in den Himmel zu wachsen mit Deinem Körper, stoße dich hoch in den Himmel und lasse den Luftballon auf deinem Kopf hoch fliegen...

Drehen der Wirbelsäule im Stand: Lass Deinen Kopf, den Schultergürtel um die eigene Achse drehen: Zuerst den Kopf, dann Schultergürtel usw., bis zur Hüfte. Die aufrechte Achse bleibt bestehen. Erst kontrolliert, dann locker mit den Armen mitschwingen. Langsamer werden und stehen.

Auf und Abrollen der Wirbelsäule: Im Stand zuerst den Kopf, dann den Hals, den Schultergürtel, Taille und zum Schluss die Hüften nach vorne hängen lassen, in umgekehrter Reihenfolge den Körper wieder „aufrollen“.

Apanasana: Rückenlage, Knie anziehen. Hinweis: wenn möglich mit der Atmung verbinden und Bewegung der Knie zum Bauch (aus) und wieder weg (ein). Der Atem löst die Bewegung aus.

Katze: Wieder den Hinweis, der Luftballon steuert die Bewegung, diesmal nach vorne, nicht nach oben.

Hund: Langer gerade Rücken, wieder Achse wahrnehmen.

Yoga Mudra oder die **Stellung des Kindes:** Dabei ruhig weiteratmen, Entspannen
Hinweis: Wenn Du magst, kannst du mal darauf achten, wo Du nun den Atem jetzt wahrnehmen kannst, wenn Du so eingefaltet daliegst.

Entspannung

In Rückenlage oder einer anderen Haltung, die Du Dir aussuchen möchtest. Hinweise noch einmal auf unsere Haltungen, die aufrechte Achse, wie fühlt sich das jetzt im Liegen, in völliger Entspannung an? Stelle Dir eine Situation vor, in der Du ... (siehe Gesprächsrunde am Anfang) und stelle Dir vor, Du richtest Dich in einer solchen in dieser Weise auf, wie wir es im Stand geübt haben....

Kehre nun wieder zurück in unseren Yoga-Raum, auf Deine Matte, ... Dehnen, Strecken..., langsam zum Sitzen aufrichten... und zur Gruppe zurückkehren.

Abschluss

Affirmation, zunächst der „Test“: Stelle Dich nun so hin wie Charly Brown in seinem Cartoon und sage für Dich „Ich bin gut, ich schaffe das!“, meinst Du, das nimmt Dir jemand ab? Und nun gemeinsam im Kreis, in aufrechter Haltung: „Ich bin gut, ich schaffe das!“ oder andere Affirmation, welche die Kinder sich ausdenken.

→ Hinweis. Probiere doch mal aus, in einer für Dich schwierigen Situation, Dich so aufzurichten, mit Luftballon und so festen Füßen auf dem Boden wie den „Zementfüßen“ und vielleicht geht's dann ein bisschen besser. Wir sehen uns nächste Woche wieder und ich bin gespannt auf Eure Erfahrungen... 