

Der Krieger und seine Freunde

Angelika Khüny-Schwanninger

angelika.khueny@aon.at

Altersgruppe: 8- bis 9jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Die Yogamatten sind kreisförmig angeordnet – in der Mitte befinden sich zwei Matten für mich als Kursleiterin – die Kinder wissen bereits, dass ich mich immer wieder drehe, damit ich jedem ins Gesicht blicken kann. Ich frage die Kinder, wie es ihnen geht und erkundige mich, wer die Begrüßung sprechen will – erfahrungsgemäß wollen das immer alle – „Namasté“ – alle grüßen mit gefalteten Händen mit „Namasté“ freundlich zurück.

Abschalten – Entspannungslage

„Wir nehmen die Rückenlage ein – wir entspannen uns und atmen bewusst und ohne Anstrengung und hören uns gemeinsam einen Text an – wir versuchen, mit den Gedanken sehr nah bei diesem Text zu bleiben und lassen uns von diesem tragen.“ (Für diese Entspannung verwende ich eine sehr sanfte und besonders harmonisierende Musik – eine Kerze brennt – ätherische Öle beduften den Raum und er verliert die „schulische“ Anhaftung)

Kleine Körperreise

„Wir liegen auf einer weichen Matte und nehmen eine angenehme Liegeposition ein – wir spüren, wie unser Körper auf der Matte aufliegt und fühlen uns wohl. Wir halten unsere Augen leicht geschlossen und hören auf die Musik, die den Raum erfüllt.

Diese Musik hat eine lösende, eine entspannende Wirkung. Wir versuchen, die entspannende Wirkung dieser Musik zu erspüren. Wir stellen uns vor, wie diese Musik in unserem Körper ihre Wirkung entfaltet, wie sie bewirkt, dass sich Anspannungen in den Muskeln lösen, dass Verspannungen mit den Klängen der Musik davongetragen werden.

Wir atmen in Ruhe und gelöst – die Stirn glättet sich – die Wangen sind entspannt und weich – der Mund ist locker. Es huscht ein Lächeln über unser Gesicht – wir spüren den Musikhauch, der an unserem Körper entlang zieht.

Die Schultern und der Nacken werden locker – die Arme werden schwer und warm – die Finger liegen locker auf der weichen Matte. Unser Bauch ist weich und gewärmt – wir spüren, wie sich das befreiende Gefühl der Entspannung von unserem Bauchraum über den ganzen Körper ausbreitet. Wir wandern weiter in unserem Körper und entspannen ganz bewusst mit dem Klang der Musik unsere Oberschenkel – lockern in Gedanken unsere Knie – und freuen uns über unsere kräftigen Schienbeine. Das Fußgelenk wird weich und beweglich – unsere Zehen sind fröhlich entspannt und warm. Wir lassen unsere Sehnen entspannen – die Nerven beruhigen sich. Wir spüren eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Wir werden uns wieder der weichen Matte bewusst und fühlen uns wohl und geborgen – wir spüren, wie unsere Wirbelsäule auf der Matte aufliegt und wandern in Gedanken unser Rückgrat entlang nach oben bis zu unserem entspannten, gedankenfreien Kopf. Unser Körper ist jetzt ganz ruhig und angenehm müde geworden. Da wir aber jetzt noch nicht einschlafen wollen und sollen, nehmen wir jetzt ganz bewusst die Musik wahr, die hier im Raum schwebt. Wir stellen uns vor, dass diese Musik unseren Körper sanft und langsam wieder aus seinem schlafähnlichen Zustand weckt. Wir räkeln uns und strecken unsere Arme und Beine ganz lang (wie eine Katze) – vielleicht wollen wir auch gähnen – wir atmen tief ein und machen die Augen auf – ganz langsam nehmen wir den Raum in uns auf, in dem wir uns befinden!“

Übungsreihe

- Strecken – wach werden
- Schaukelboot
„Stell dir vor du liegst in einem Boot, das auf dem blauen Meer schaukelt, und die Sonne wärmt dein Gesicht.“
- Rollende Drehung
Ein Bein aufstellen – das andere Bein darüber schlagen – ausatmend zur linken Seite sinken lassen und zeitgleich den Kopf nach rechts drehen – zur Mitte zurückkehren und sanft einatmen – die Beine zur rechten Seite sinken lassen und den Kopf ausatmend zur linken Seite drehen. Die Beine austauschen und die Übungsabfolge wiederholen.
- Käfer in Bedrängnis
„Ein dicker Käfer hat ein Missgeschick erlebt – leider ist er aus Versehen auf dem Rücken gelandet und hat Schwierigkeiten aufzustehen – zuerst findet er diese Situation lustig und strampelt ausgiebig mit Händen und Beinen. Der Käfer wird nachdenklich und erkennt, dass er sich schaukelnd bewegen kann – der Käfer rollt sich wie ein Schaukelstuhl in die Sitzposition.“
Beim Aufsitzen einatmen – beim Abrollen ausatmen.
- Brücke
Knie hüftbreit anwinkeln – Füße und Hände drücken gegen den Boden - einatmen – Becken anheben – die Arme bewegen sich zeitgleich hinter den Kopf (5 Mal wiederholen) – die letzte Hebung länger halten
- Ausschütteln
(im Stehen)
- Hubschrauber
Hüftbreit stehen – Arme ausgestreckt – Handflächen nach unten – die Hüften sollten sich bei der „Hubschrauberbewegung“ nicht mitdrehen – die Beine sollten sicher stehen bleiben und die Knie nicht einknicken
- Kosmisches Gebet
Der Beginn
liegt in der Bereitschaft
zur Blume zu wachsen,
dem Lichte weit geöffnet
zur Mitte sich wendend,
in Anerkennung und Hingabe.
- Baum
- Dreieck
- Hund
- Segelboot
„Wir bauen uns mit unserem Körper ein Segelboot. Was brauchen wir dafür? Die Bootschale, den Mast, das Segel, das Ruder Das rechte Bein anwinkeln und neben die Außenseite des linken Knies (ausgestrecktes Bein) stellen – Hände um das Knie falten – aufrecht sitzen – Oberkörper nach rechts drehen – linker Ellbogen (Mast) wird auf der Außenseite des rechten Knies aufgesetzt (Handfläche ist das Segel) – die rechte Hand stützt den Körper am Boden ab – der ganze Oberkörper dreht sich nach rechts – der Blick richtet sich nach hinten – einige Sekunden die Position halten – lösen – entspannen – die andere Seite ausführen
- Katze – Katzenatmung
- Kerze
- Maus

Abschluss

Schließe die Augen und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir, ganz bei deinem Körper. Die Wärme der Sonne ist eine ganz natürliche und starke Energie, die das Leben auf der Erde erst ermöglicht.

Gestern war ein besonders schöner und sonniger Tag – stelle dir vor, dass du immer dann, wenn du an der Sonne warst, etwas von der Energie der Sonne in deinem Körper gespeichert hast. Du kannst diese Sonnenenergie in das Innere deines Körpers weiterleiten. Stelle dir vor, wie sich in deinem Bauchraum ganz langsam immer mehr Wärme ansammelt.

Erinnere dich: Du befindest dich auf einer kuscheligen, weichen Unterlage und spürst die Wärme – die Wärme wird stetig mehr – du kannst dieser wärmenden Sonnenenergie auch eine Farbe geben. Denke dir, dass die Sonnenstrahlen, wenn sie durch deine Haut scheinen, ihre Farbe von strahlendem Gelb in ein warmes, leuchtendes Rot wechseln. Es dauert seine Zeit, bis die Wärme spürbar wird.

Jetzt verströmt dieses rote Sonnenlicht seine Wärme in unserem Körper und wir behalten dieses angenehme Gefühl in uns und gehen mit einem Lächeln durch unseren restlichen Tag.

Ich gewähre den Kindern einige Minuten in völliger Stille.

Wenn es stimmig ist, wird noch ein schöner Wunsch von mir gesprochen:

Möge die ewige Sonne auf dich scheinen, Liebe dich umhüllen und das reine Licht in deinem Inneren weise dir den Weg!

Wir setzen uns auf und wiederum ein anderes Kind spricht die Verabschiedung „Namasté“ – alle anderen grüßen freundlich mit „Namasté“ zurück! ■