

Auf der Blumenwiese

Simone Lorentz-Lazzaretti

lalo@pt.lu

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Wir treffen uns alle gemeinsam im Sitzkreis. Ein Kind darf die Klangschaale anspielen... wir lauschen dem Klang, bis nichts mehr zu hören ist. Wir fassen uns an den Händen und singen ein Mantra. Ich erzähle den Kindern, dass wir heute einen Ausflug zu unserer Blumenwiese unternehmen werden. Die Kinder dürfen mitteilen, an was sie sich noch erinnern von den vorangegangenen Ausflügen; antizipieren, was sie heute erleben werden; berichten, ob sie vielleicht von zu Hause aus auch einen Besuch zur Blumenwiese unternommen haben....

Dann machen wir uns endlich gemeinsam auf den Weg...

→ losmarschieren

„Halt! Du hast Deinen Sonnenhut vergessen und musst wieder zurück!“

→ umdrehen, zurückmarschieren, Hut aufsetzen (visualisieren: wie schaut Dein Hut aus, welche Farbe, Grösse,...), wieder losgehen

„Uiii (Blick auf die Uhr), Du willst Dich beeilen, Du hast ja noch eine Verabredung mit dem Schmetterling den Du letztes Mal getroffen hast...“

→ schneller gehen, laufen

Übungsreihe

„Endlich bist Du angekommen.... uiii, Dein Herz klopft ganz schön doll.“

→ Hand aufs Herz legen, hinspüren

„Du legst Dich einen Moment hin und ruhst Dich aus.“

→ hinlegen in shavasana, entspannte Rückenstellung

„Hhhmmm, das tut gut! Du spürst die Sonne, wie sie Dir auf den Bauch scheint.“

→ mit nach oben ausgestreckten Armen die Strahlen der Sonne andeuten und Arme langsam zu den Seiten hin abwärts bewegen und somit einen Halbkreis zeichnen

„Du magst diese Wärme auf Deinem Bauch, Deinen Beinen, Deinen Armen, Deinem Gesicht...“

...und riechst Du, wie herrlich das Gras duftet?“

→ über die Seiten- in die Bauchlage kommen, bhujangasana, Schlange, schnuppern, nach vorne, nach links und rechts herum

„Stelle Dir nun vor, Du bist einer dieser vielen kleinen, winzigen Grashalme, die hier auf der Wiese stehen.“

→ tadasana, aufrechter Stand

„Du bist fest mit Deinen Wurzeln im Boden verankert, Du spürst den Boden unter Deinen Füßen...“

„Ein sanfter Wind bewegt Dich nun langsam hin und her, nach vorne-hinten, im Kreis.“

→ Variation ardha chandrasana, Halbmond

„Auf Deiner Wiese gibt es unzählige schöne Blumen. Eine dieser Blumen bist Du.“

Schau Dir Deine Blume an.... welche Farbe hat sie, wie riecht die Blume, wie fühlt sie sich an...“

→ Stellung Blume im Sitzen

„Dann kommt eine Biene angeflogen.“

→ „Biene“ (aufrechter Stand, abgespreizte Daumen in die Achselhöhle legen, die Flügel / Arme auf und ab bewegen, dabei summen)

„Sie ist ganz aufgeregt, denn sie muss noch ganz viele Blumen besuchen.“

→ schnellere Auf- und Abbewegung mit den Armen

„...und dann kommt endlich der schöne Schmetterling angeflogen, mit dem Du Dich ja verabredet hast...“

→ Schmetterling, bhadrasana

„Du setzt Dich auf die Blume und naschst von ihrem Saft.“

→ nach vorne beugen und schlürfen

„Auf einmal fängt es an zu regnen und Du versteckst Dich schnell unter einem grossen Blatt.“

→ yoga mudra, Stellung des Kindes

„Hier wartest Du nun geduldig und entspannt und lauschst dabei dem Regen. Vielleicht spürst Du die kleinen Regentropfen, wie sie Deinen Rücken massieren, ganz sanft, Tropfen für Tropfen...“

„Es hat aufgehört zu regnen. Du machst Dich wieder auf den Heimweg und freust Dich schon auf Deinen nächsten Ausflug zur Blumenwiese.“

→ hinstellen, auf der Stelle gehen

Abschluss

Entspannungsreise: Die Kinder kommen in eine für sie entspannende Position und ich schildere ihnen noch einmal kurz den Ausflug zur Blumenwiese.

Abschlussritual: Wir schenken uns ein Lächeln

Wir stehen gemeinsam im Kreis und fassen uns an den Händen. Im Uhrzeigersinn lächelt ein Kind dem anderen zu.