

Die Nachtwanderung

Petra Dölker

info@starke-yoga-kinder.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule / Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Für das Stundenbild brauchst du:

- Tonpapier
- Bilder von Asanas
- Koshi
- Klangschale
- Stundenvorbereitung: Male auf das Tonpapier „Sterne“ und schneide sie aus. Auf die eine Sternseite malst bzw. klebst du das Bild einer Yoga-Haltung.

Die Kinderyoga-Stunde findet bei gedämmtem Licht statt. Achte darauf, dass alle Kinder sich in leichter Dunkelheit wohlfühlen und Sorge mit sanften Lichtelementen, für eine schöne Atmosphäre.

Stundenanfang

Die Klangschale ertönt drei Mal. Hebe deine Arme über deinen Kopf und führe sie vor dein Herz. Wir begrüßen uns mit einem Namaste´.

Aufwärmen

Zum Aufwärmen spielen die Kinder eine abgewandelte Form des Spiels „Nachts im Museum mit Asanas“.

Ein Kind ist der Museumswächter. Alle Kinder stehen im Kreis. Der Wächter in der Kreis-Mitte. Die Kinder bewegen sich, wie sie möchten. Allerdings müssen sie „aufpassen“, dass der Wächter sie nicht „erwischt.“ Die Kinder dürfen sich nur bewegen, wenn der Wächter mit dem Rücken zu ihnen steht. Schaut der Wächter ein Kind an, geht dieses sofort in eine Asana und erstarrt in dieser Haltung.

Gesprächsrunde

Komme mit den Kindern ins Gespräch und frage sie, wie es ihnen an diesem Tag geht. Erkläre den Kindern, dass die heutige Stunde bei gedämmtem Licht stattfindet. Erkundige dich, ob alle Kinder sich in leichter Dunkelheit wohlfühlen.

Übungsreihe

Ich erkläre den Kindern, dass wir heute in der Yoga-Stunde auf eine Nachtwanderung gehen. In der Raummitte sehen die Kinder „Sterne“, die sie nach und nach aufdecken dürfen.

Kirchturm

Die Glocke vom Kirchturm, schlägt Mitternacht.

Stelle dich dafür aufrecht hin. Strecke die Arme ganz lang in Richtung Himmel. Die Glocke fängt an zu schlagen, in dem du aus der Streckung, in die halbe Vorbeuge gehst. Zähle dabei von 1- 12.

Wir schleichen durch die Nacht

Ganz langsam und leise laufen die Kinder auf Zehenspitzen ein paar Runden, über ihre Matte. Das erste Kind, darf nun zu einem der ausgelegten Sterne laufen und einen Stern umdrehen. Alle Kinder üben im Anschluss die Asana, die aufgedeckt wurde.

Eule

Gehe in die Hocke. Führe deine Arme hinter deinen Rücken und versuche mit den Händen, deine Ellenbogen zu greifen. Dein Rücken ist lang und gerade.
Welche Geräusche macht eine Eule, wenn du sie in der Nacht hörst?

Rabe

Deine Füße stehen hüftbreit fest im Boden. Senke nun langsam deinen Po, um in die Stuhlposition zu kommen. Dein Rücken ist lang. Dein Bauch, zeigt Richtung Boden. Hebe deine ausgestreckten Arme auf Schulterhöhe, um sie in Flügel zu verwandeln. Hast du Lust, eine Runde zu fliegen?

Baum in der Nacht

Die Kinder werden zu einem Baum. Die Beine stehen fest im Boden. Hebe nun ein Bein und lege es an deinem Fuß, über deinem Knie oder am Oberschenkel ab. Hebe deine Arme und lasse sie zu Ästen werden. Was für ein Baum bist du? Wechsel die Seite.
Da es bei der Nachtwanderung dunkel ist, lade die Kinder dazu ein, in der Baum-Haltung ihre Augen zu schließen. Wie wie fühlt sich der Baum mit geschlossenen Augen an?

Kerze

Die Kinder erleuchten die Nacht, in dem sie selbst zu Kerzen werden. Lege dich für die Kerze auf den Rücken. Deine ausgestreckten Beine, hebst du sanft nach oben. Deine Hände stützen deinen Rücken ab.
Gehe zu jedem einzelnen Kind, um die Kerze anzuzünden (z.B. mit einem Klang oder einer Geste). Laufe im Anschluss noch eine Runde, um die Kerze wieder auszupusten.

Glühwürmchen

Bespreche mit den Kindern, ob sie schon einmal von Glühwürmchen gehört haben? Wie sehen Glühwürmchen aus?
Lege dich auf den Boden. Hebe zunächst nur deine Beine an. An deinen Fußsohlen erstrahlt das Licht vom Glühwürmchen. Hebe nun noch deine ausgestreckten Arme und führe sie wie Flügel nach hinten zu deinem Rücken (Heuschrecke)
Maus mit Koshi
Es ist Zeit für eine Pause. Die Kinder machen sich in der Kindeshaltung ganz klein, wie eine Maus. Laufe mit dem Koshi an den Kindern vorbei, so dass die Kinder den Klängen lauschen können.

Stern

Stelle dir vor, du bist ein wunderschöner funkelnder Stern.
Stelle dein linkes Knie auf dem Boden ab. Dein rechtes Bein streckst du in die Länge. Dein linker Arm strahlt in Richtung Himmel. Mit dem rechten Arm, stützt du dich am Boden ab. Wechsel auch, auf die andere Seite.

Halbmond

Du verwandelst dich in einen Halbmond. Deine Füße stehen fest im Boden. Hebe deine Arme und strecke dich in die Länge. Deine Beine und Hüfte bleiben ganz stabil. Deine Arme dehnt du abwechselnd zu beiden Seiten.

Katze

Wie sieht eine Katze im Dunkeln aus? Welche Ideen haben die Kinder dazu?
Stelle dich in den Vierfüßler. Deine Arme stellst du unter deine Schulter und deine Knie unter deine Hüfte.
Mache nun einen großen Katzenbuckel und strecke dich im Anschluss in die Länge.

Heulender Wolf

Du verwandelst dich nun in einen heulenden Wolf. Lege dich dafür auf den Bauch. Hebe nun langsam deinen Oberkörper. Die Oberschenkel bleiben fest am Boden liegen (Heraufschauender Hund). Die Kinder dürfen nun wie ein Wolf heulen.

Entspannung

Traumreise: Die kleine Nachteule von Sabine Seyffert

Kerzenmeditation und Mut-Machspruch

Zum Abschluss der Traumreise, steht eine angezündete Kerze im Raum.

Lade die Kinder zu einer kurzen Kerzen-Meditation ein.

Sprecht im Anschluss gemeinsam die positive Affirmation: Ich mag mich so, wie ich bin.

Koordination mit geschlossenen Augen

Um nach der Entspannung wieder wach zu werden, folgt noch eine abschließende Übung:

Du stehst mit beiden Füßen, fest am Boden. Versuche nun mit deiner rechten Hand, deinen linken Fuß zu berühren, ähnlich wie beim Schuhplattler.

Steigere die Übung, indem die Kinder mit der Hand nur den großen Zeh, kleinen Zeh oder die Ferse treffen sollen. Gelingen alle diese Bewegungen auch mit geschlossenen Augen?

Wechsel im Anschluss die Seite.

Abschluss

Hebe deine Arme über deinen Kopf und atme dabei ein und aus. Lege deine Hände vor dein Herz. Schenke dir und den anderen Kindern ein Lächeln.

Schön, dass du heute da warst – Namasté

