

„Chill mal deine Base“

Maike Schöbler

maike@kabaesusken.de

Altersgruppe: 13- bis 17jährige Teen

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Materialien: Tennisbälle, Musik, optional Klangschale

Stundenanfang

Begrüßung

Namasté: Bei geschlossenen Augen spüren, ob die Hände gleichmäßig in der Mitte sind oder eine dominanter als die andere schiebt? Die linke Seite ist die Yin-Seite, die rechte die Yang-Seite. Rederunde ... Wie geht's dir heute?

Kennst du das? Die Gefühle fahren Achterbahn. Du weißt nicht, wo oben und unten ist. Den einen Moment musst du lachen bis die Bauchdecke bebt, den nächsten willst du einfach nur etwas kaputt machen. Der schiefe Blick, ein doofes Wort, Vaddi hat das falsche Mittagessen gekocht. Überhaupt ist alles blöd! Doch dann. Dann fährt die Achterbahn wieder laaaaaaaangsaam, hält an, du atmest auf, lächelst. Und sie fährt noch eine Runde rückwärts. Verdammt! Höchste Zeit für etwas Bodenständigkeit, Erdung und Übungen für dein Fundament, so dass dich so schnell nichts mehr aus der Bahn werfen kann. Auch nicht das falsche Mittagessen.

Kennst du dieses Auf und Ab? Was wirft dich aus der Bahn? Und wie findest du zurück zur eigenen Stärke? Zurück zur eigenen Mitte?

Meditation: „Lehn dich an dir selber an“

Komme in einen aufrechten Sitz, ruckle dich noch ein wenig zurecht, atme tief ein und aus und lass den Atem einfach fließen. Zieh die Schultern zu den Ohren hoch und lass sie nach hinten unten sinken. Der Scheitel zieht in Richtung Himmel. Schließe die Augen. Lass dein Gesicht ganz weich werden. Nimm alle Mimik raus und dann frage dich mal, wie es dir heute so geht. - Nimm erstmal Kontakt zu deinem Körper auf und nimm wahr, was da ist. Und dann schaust du mal, wie es dir gefühlstechnisch heute so geht. Schau nur hin, ohne etwas verändern zu wollen. Alles ist gut, wie es ist..... Und dann spüre mal alle Punkte deines Körpers, die den Boden berühren. Wandere mit der Aufmerksamkeit zu deinem Unterrücken und nimm deine Wirbelsäule am Steißbein wahr. Wandere jeden einzelnen Wirbel gedanklich hoch und stell dir vor, die Wirbel bilden eine wunderschöne Perlenkette, die bis zu deinem Hinterkopf gespannt ist. Jede Perle ist ein glitzerndes Juwel, das zu dir gehört. Das dir Halt schenkt und Kraft. – Atme ein, richte dich noch ein wenig auf. Schieb den Scheitel nach oben und wachse auch innerlich, so dass deine Perlen sich noch ein wenig mehr an dich schmiegen können. Schicke die Ausatmung deine Perlenkette vom Hinterkopf aus die Wirbelsäule entlang nach unten bis zum Steißbein. Einatmend zurück nach oben. Mach das ein paar Mal so. Weite deine äußerliche und innere Stärke mit jedem Atemzug aus. Stell dir vor, du kannst dich an dir selber anlehnen. Deine Wirbel-Perlenkette hält dich fest. Du bist stark und kostbar. Einzigartig. Bleibe noch ein paar Atemzüge so mit deiner Aufmerksamkeit..... Dann vertiefst du deinen Atem, blinzelst dich langsam wach und berührst den Boden mit deinem Blick.

Warm-up – Die Base

Lass uns starten!

- Recken und strecken nach dem langen Sitzen.
- Komm in den **Stand** und schüttelt und schwingt erstmal ein bisschen aus. Lauft/Tanzt durch den Raum (und fokussiert eure Füße: lauft auf Zehenspitzen, Arme kreisen, Knie hochziehen, in Zeitlupe, Zehen abrollen, Hopserlauf, - was auch immer dir einfällt) zu Musik alá Bonnie Tyler „Hero“
- **Füße und Faszien (Zurück zur Matte):** Wir widmen uns nun gänzlich unseren Füßen (unsere Basis für mehr Erdung): Vorbeuge aus dem Stand heraus und schauen, wie weit wir uns vorbeugen können. Dann bearbeiten wir die Plantarfaszie mit einem Ball (gechillte Musik). Anschließend machen wir die Vorbeuge nochmal und schauen, was sich verändert hat.
- **2 bis 3 Sonnengrüße mit Fokus auf Füße (gute Ausrichtung)**
In der **Bergposition** halten wir inne, **bringen die Hände ins Anjali-Mudra und fühlen nochmal die Ausrichtung (welche Seite schiebe, korrigiere sie ins Lot). Atme deine gesamte Größe:** atme durch die Füße ein, die Körperseite entlang, deine Perlenkette hoch und zurück über die Körpermitte, dann geht der Sonnengruß weiter.

Übungsreihe

- Berghaltung
- rechtes Knie hochziehen, (Arme hoch)
- Großer Schritt nach hinten mit rechtem Bein (Arme in der Bewegung nach hinten führen) für **Krieger 1**
- K1/Arme über Kopf nehmen (3 Atemzüge halten, Bauch fest)
- Ausatmend Arme senken und flowig in **Krieger 3** kommen (Fokus auf Füße und Bauch – Stichwort „kraftvolle Mitte“)
- Arme sind nun hinten (3 Atemzüge bleiben)
- Oberkörper aufrichten, Knie nach oben ziehen, in Stand kommen, Arme gehen von hinten nach oben mit
- Berghaltung
- Seitwechsel: linkes Knie hochziehen, etc.
- Ende in Berghaltung: nachspüren
- Kleines Stand-Kamel: Hände in Lendenwirbelsäule legen, Brust nach oben schieben
- Oberkörper grade, dann Kinn zur Brust nehmen und mit den Händen an Körperrückseite entlang fahren bis ganze Vorbeuge, in die Hocke kommen, Beine auseinander bringen bis zur **tiefen Hocke (Malasana)**, Hände Anjali-Mudra (gerade ausgerichtet?)
- Komm zum Sitzen: **Bootsposition** (Navasana), Kräftige deine „Base“!

Cool-Down/Ausklang: Jetzt chillen wir die Base!

- Partnerübung „Sich Spiegeln“
Zwei Teenies sitzen sich gegenüber, legen die Handflächen aufeinander, schließen die Augen. Einer führt, die andere lässt sich führen. Wirklich? Wer kann loslassen, wer schiebt doch ein bisschen mehr?

Danach kurzes Gespräch: Wie hast du dich gefühlt? Wie hast du die Übung empfunden?

- Komm in die Rückenlage, streck dich erstmal richtig schön aus, **Knie zur Brust ziehen (Päckchen)**, hin und her schwingen, nochmal lang ausstrecken, Bauchmassage
- **Viparita Karani:** Wenn du magst, kannst du mit deiner Matte auch an die Wand rücken und die Beine dort hochlegen. Das Becken bleibt auf dem Boden. Die Übung wird also passiv ausgeführt. Unterstützend kannst du ein Kissen oder eine Decke unter dein Becken legen. Die Gelenke dürfen entspannen, das Gesicht weich werden.
- Wenn du magst, kannst du auch im Shavasana so liegen bleiben.
- Wenn du genug hast, rückst du einfach von der Wand weg oder du nimmst die Füße runter und bleibst ruhig liegen

Dein Atem fließt in deinem Rhythmus. Diese Übung – Viparita Karani – bedeutet auch soviel wie „der umgekehrte See“. Was für ein wundervolles Bild! Die Erde wird auf den Kopf gestellt. Das, was grade noch groß und wild wirkte, darf klein und ruhig sein. Tief und unergründlich, aber vertrauensvoll liegt der See vor dir. Das Wasser glitzert. Ab und zu kräuselt sich eine kleine Welle auf der Oberfläche. Du genießt die Aussicht.

Lied einspielen: „Halt dich an deine Liebe fest“, von Freundeskreis

Abschluss

Rückführung und Abschied:

Vertief die Atmung, mach kleine Bewegungen mit Händen und Füßen, reck und streck dich
Leg dich gerne noch einen Moment auf die Seite oder komm erneut ins Päckchen, wenn du das Bedürfnis danach hast. Dann kommst du langsam zum Sitzen nach oben.
Leg deine Hände auf dein Herz und atme nochmal tief ein und wieder aus. Lehn dich nochmal einen Moment an dich selbst an. Dann verabschieden wir uns mit 3x Om. Namasté! 