Glücksbringer-Yoga

Maike Schößler
maike@kabaeusken.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kurs

Quelle: www.PLUS.kinderyoga.de

Materialien: Sack mit Glücksbringern (Hufeisen, Pilz, Winkekatze, Kleeblatt, Schwein, Schornsteinfeger, Marienkäfer, Schutzengel, Fatimas Hand - optional Bilder von ihnen)

Stundenanfang

Begrüßung

- Wir sitzen im Kreis und nehmen die Hände ins Anjali-Mudra vor unsere Herzen. Mit Namasté (Das Licht in mir sieht das Licht in dir) begrüßen wir uns und schauen einander in die Augen.

Erzählrunde

Herzlich Willkommen im neuen Jahr! Wir möchten heute das neue Jahr begrüßen und hoffen, dass es ein glückliches werden möge. Um unserem Glück ein bisschen auf die Sprünge zu helfen, holen wir uns Hilfe von einigen Glücksbringern.

- Gespräch über Glücksbringer. Kennt ihr Glücksbringer? Hast du einen? Wofür brauchst du ihn? Hast du schon mal jemandem Glück gebracht?

Einstimmung: Das alte Jahr abwaschen

Vielleicht haben wir noch alte Reste des vergangenen Jahres an uns kleben. Wir möchten uns davon befreien. Hände reiben und kräftig den Körper von oben bis unten abrubbeln, als ob du dich unter der Dusche einschäumst. Beginne im Gesicht und fahre über den Nacken, die Schultern, die Arme, etc. bis hin zu deinen Füßen.

Warm-Up (zum fetzigen Lieblingslied)

Um auch die aller-allerletzten Reste los zu werden, schütteln und tanzen wir sie ab. Dafür schüttelt ihr nacheinander Hände, Arme, Füße, Beine, Gesäß und dann den kompletten Körper.

Übungsreihe

Wir begrüßen das neue Jahr mit unserem Sonnen-Gruß

- Hallo, neues Jahr! (Berghaltung mit Armen hoch, winken)
- Hallo, Mutter Erde unter unseren Füßen! (Ganze Vorbeuge)
- Wir blicken uns um und schauen, was vor uns liegt! (Halbe Vorbeuge)
  Ein Jahr voller neuer Möglichkeiten und Wunder!
- Wir nehmen Anlauf und sind bereit für dich! (Sprinter, rechtes Bein vor)
  Kraftvoll und zuversichtlich heißen wir dich willkommen (Brett).
- Ach, schau mal, ein vierblättriges Kleeblatt (Knie-Brust-Kinn)
- und ein Hufeisen liegt direkt daneben! (Kobra)
- Wir schieben uns zurück in den Glückskeks (Herabschauender Hund und kichern).
- Schwing das linke Bein vor und grüß nochmal das junge Jahr, das vor uns liegt

Pranayama: „Die Glücks-Atmung“

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Lege deine Hände ineinander auf Bauchnabelhöhe, so dass sie eine Schale formen.
Atme ein und führe die Handschale hoch bis zum Hals.
Amte aus. Drehe die Schale um (die Hände bleiben übereinander) und führe sie nach unten soweit du kannst. (Du tust so als drückst du die Luft unter dir weg.)
Die Hände bleiben locker übereinander. Atme ein. Führe die ausgestreckten Arme im Halbkreis über die Körpervorderseite bis über den Kopf.
Atme aus. Breite die Arme aus und lass die Hände wieder vor deinem Körper als Schale landen.
Wiederhole die Übung einige Male.

Glücksbringer-Asanas

Jedes Kind darf einen Gegenstand bzw. ein Bild aus dem Säckchen ziehen, die Asana vormachen und die anderen Kinder raten, was es sein könnte. Dann machen alle Kinder die Glücksbringer gemeinsam.

Die Winkekatze: *Zuhause aufgestellt sollen Winkekatzen Wohlstand und Glück bringen und Unglück fernhalten:* Du kommst in den Kniestand und nimmst deinen rechten Arm seitlich hoch (wie ein Gewichtheber), balle eine lockere Faust und winke vor und zurück. Versuche den Ellbogen ruhig zu lassen und nur mit dem Unterarm vor- und zurück zu winken. Danach Seitwechsel.

Hufeisen: wirkt nur, wenn ein Pferd es auch wirklich verliert. Schauen, in welche Richtung man es aufhängt. Mit der Öffnung nach unten fließt das Glück zu einem heraus.
Komm in den Bogen (Ausgleichshaltung Kindshaltung), optional ins Boot

Schornsteinfeger: Früher war man froh, wenn der Schornsteinfeger einen besuchte, weil er die Menschen vor einem Brand bewahrte. Viele Häuser waren früher strohgedeckt und leicht brennbar.

1. Dreieck (der ausgestreckte Arm ist der Schornstein), natürlich beidseitig ausführen.
2. Holzhacker

Fliegenpilz: Wer einen Fliegenpilz findet, hat Glück, weil die eher selten sind und in seiner Nähe essbare Pilzsorten wachsen.
Baumpose mit Händen über dem Kopf im Anjali-Mudra

Schwein: Schwein gehabt! Symbol für Fruchtbarkeit, Stärke, Wohlstand
Katze-Kuh und grunzen

Marienkäfer: Auch Glückskäfer genannt, der Gottesmutter Maria geweiht (daher der Name)
Auf den Rücken legen, Hände in die Kniekehle bringen, vor- und zurück schwingen.

1 Cent-Stück: Mit dem Wunsch verbunden, dass einem das Geld nicht ausgehe.
Komme zunächst auf den Rücken in die Happy-Baby-Pose (der Glücksbringer wirkt!). Danach ziehst du die angewinkelten Knie an den Oberkörper und legst deine Hände auf die Knie. Male nun mit deiner Lendenwirbelsäule Kreise in 1-Cent-Stück-Größe und lasse sie größer und größer werden, um sie dann wieder auf 1-Cent-Größe zu verkleinern. Beidseitig kreisen.

Schutzengel: *verlässlicher Begleiter im Alltag*
Göttinnen-Haltung mit den Händen hinter dem Rücken im Anjali-Mudra

Fatimas Hand (Hamsa-Hand): *Schutzsymbol, steht symbolisch für Frieden, Reichtum und Hoffnung.*
Daumen ineinander verhaken für eine große Hand. Die verzahnten Hände mit ausgestreckten Armen über den Kopf ziehen und dann in den stehenden Halbmond kommen (beidseitig).

Vierblättriges Kleeblatt: *selten in der Natur, die 4 steht für Ausgeglichenheit und Vollkommenheit*
Der Tänzer (zu viert) optional sitzender Schmetterling und Finger ins Chin-Mudra (Zeigefinger und Daumen berühren sich in Kreisform).

Shavasana: Schutzmantel für das neue Jahr

Wenn du möchtest, kannst du deine Füße an der Wand lehnen lassen oder dich lang auf deiner Matte ausstrecken. Atme tief ein und lass die Luft durch den locker geöffneten Mund rausströmen. Du fühlst dich entspannt und schwer. Wenn du kannst, schließe die Augen.
Stelle dir nun deine Lieblingsfarbe vor. Eine Farbe, die dich glücklich macht. Stelle dir vor, wie eine Lichtsäule in genau dieser Farbe vor dir entsteht. Eine Lichtsäule wie der Schein von einer sehr großen Stehlampe. In deinen Gedanken machst du einen Schritt nach vorne und stellst dich in diese Lichtsäule hinein. Hier bist du vollkommen sicher und geschützt. Du bist eingehüllt von warmen wohltuenden Lichtstrahlen, die all das Gute, was du brauchst, immer größer werden lassen. Die Lichtsäule verbindet dich mit der Kraft der Erde unter dir und mit der Kraft des Himmels über dir. Du fühlst dich groß, stark und glücklich. Das Licht hüllt sich ein wie in einen gemütlichen Mantel. Bleibe noch ein paar Momente so in dieser wohltuenden Lichtsäule und lasse das Licht dann immer schwächer werden. Bewege deine Hände und Füße, recke und strecke dich und öffne dann langsam die Augen. Komm zum Sitzen wieder nach oben.

Abschluss

Nimm die Hände vor deinem Herzen zusammen (Anjali Mudra). Mit 3 x OM verabschieden wir uns voneinander. Das erste OM ist für dich, das zweite für einen lieben Menschen (oder mehrere) und das dritte geht an das ganze Universum. Namasté!

➜ Optional können die Kinder noch eigene Glücksbringer basteln und verschenken, von kleinen Glückspilzen bis Wünschen auf vierblättrigen Kleeblättern ist alles denkbar.