

# Mogli geht in die Schule

Petra Zellmer

p.zellmer@das-therapiezentrum.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

Es werden immer nur einige Teile des Alphabetes erarbeitet und Varianten der Kinder mit aufgenommen.

## Anfangsritual

Gesprächsrunde – Namensspiel – Wer kennt das Dschungelbuch? Es spielt in Indien. In Indien leben Elefanten, Tiger, Schlangen, Nashörner, Wasserbüffel, Kühe (heilige), Affen, Krokodile, Wölfe, .... Kurze Erzählung der Handlung des Dschungelbuches.

## Übungsreihe

Mogli ist 7 Jahre alt und muß in die Dschungelschule: Die Affen tanzen und beginnen dann den Unterricht. Schreiben Affen am Schreibtisch??? Nein sie lernen durch Turnen in den nächsten Stunden – das Alphabet!

- A** Stand, wie „Hund“, aber eine Hüfte 90° und das Knie der selben Seite maximal gebeugt – ein „**A**“
- B** Stand: 1 Hand in die Hüfte gestemmt Ellbogen gebeugt, und das gleichseitige Bein in „Baum“ position mit der Fußsohle auf dem Rist des anderen Fußes. Knie auch ebenfalls gebeugt, so dass man beim Durchschauen von vorn oder hinten ein „**B**“ sehen kann)
- C** „Halbmond“ („Anjaneyasana“) ASTE: Einbeinkniestand: Gewicht auf 1 Knie und dem anderen Fuß, wer kann, darf jetzt die Arme nach oben nehmen und wer es schafft, nach hinten oben strecken.  
(Alternativ im Liegen: „Viparithakarani Mudra“, ASTE: RL – Beine zuerst an den Körper ziehen und anschließend Gesäß anheben. Nun stützen die Hände den Lendenbereich, Kopf und Nacken bleiben lang ausgerichtet. Nun bitte die Knie strecken, so dass der Körper einem „**C**“ gleicht)
- D** „UTTANASANA“ Oberkörper vorne wie beim Sonnengruß. Hier für das „**D**“ die Arme zu den Füßen“
- E** „Paschimata“ (Kopf-Knie-Stellung) Als Vorübung dafür lernen wir das „**E**“. Sitz mit aufrechtem Rücken und gestreckten Beinen, Arme in V – Stellung nach vorne strecken um ein „**E**“ zu formen.
- F** Selbe Übung der Arme wie „**E**“ aber im aufrechten Stand, so dass man ein „**F**“ sehen kann.
- G** 2er-Pärchen 1er Bogen oben, der 2. bildet den Schlußschwung des „**G**“
- H** Beine hüftbreit, Arme auch, jedoch senkrecht vom Schultergelenk zur Decke wie ein „**H**“.
- I** Aufrechter Stand, Handflächen aneinander, Fingerspitzen maximal zur Decke für das „**I**“.
- J** Wie „**I**“, jedoch Arme neben dem Körper, von der Seite sieht man das „**J**“.
- K** Aufrechter Stand 1 Arm und 1 Bein im 45° Winkel vom Körper für das „**K**“. Daraus entsteht die Dreieckshaltung – „Trikonasana“
- L** Aufrechter Sitz, Arme senkrecht zur Decke, du bist seitlich gesehen ein „**L**“.
- M** RL – Sitz: Stand auf Hände und Füße, Popo schwebt kurz über ´m Boden – ein „**M**“.

- N** Sitz mit angebeugten Beinen – Arme senkrecht zur Decke – das – „**N**“.
- O** „Yoga Mudra“ – „Ich bin ein **O**“.
- P** Stand – Hände im Bogen zum Bauch das „**P**“.
- Q** „Yoga Mudra“ 1 Bein weggestreckt. Das „**Q**“.
- R** Wie „**P**“ mit 1 Bein nach vorn gestreckt das ist das „**R**“.
- S** „Matsyendrasana“ (Der halbe Drehsitz) Zur Beschreibung hier ein Seitenbeispiel – ASTE: Seitsitz, Beine sind rechts, das linke Bein wird so aufgestellt, das es außen vom rechten Oberschenkel steht. Die rechte Hand fasst den linken Fuß, aber so, dass das linke Knie hinter der rechten Achselhöhle steht. Nun drehen wir uns nach links mit aufrechtem Oberkörper J und stützen mit der linken Hand nach links hinten. Uff – geschafft!!! „**S**“! (Erarbeitet wird dies mit 1 gestreckten Bein, sonst wird es zu schwierig)
- T** „Vasistha“ (Pilates Meerjungfrau) In SL: Stütz auf Handfläche oder dem Unterarm, anderer Arm zeigt senkrecht zur Decke, der Blick zu dieser Hand. Die Hand formt mit Daumen und Zeigefinger ein O. Seitlich gesehen ist das ein „**T**“.  
Alternativ dazu der „Lotussitz“ von vorn gesehen ist das ein „**T**“ auf dem Kopf. Die Schmetterlinge bewegen die Flügel.  
Eine andere gute Alternative ist die „Standwaage“. („Utthita Satyeshikasana“)
- U** „Die Brücke“ – das „**U**“ steht hierfür Kopf.
- V** „Das Boot“ – wie „**N**“ jedoch Kniegelenke gestreckt – Füße in „**V**“ – Form Schräg hoch zur Decke. (Variante umgefallenes V – der „Hund“)
- W** Arme in der Frontalebene bilden ein „**W**“. (Den Unterkörper dürft ihr Euch wegdenken.)
- X** Im Stand Beine gut gegrätscht – Die Arme bilden die Verlängerung der Beine „**X**“.  
Alternative: Der fauchende „Löwe“ im Kniestand.
- Y** Arme wie bei „**X**“, jedoch enger Stand der Beine – „**Y**“ .
- Z** Krokodil: RL – Beine 90° gebeugt – diese zur Seite kippen. Der Kopf dreht zur Gegenseite, der Arm dieser Seite streckt sich zur Seite. Der andere Arm darf des „**Z**“ wegen neben dem Körper liegen bleiben.  
(Alternativ im Kniestand, bei Oberkörperrücklage – gestreckte Arme nach vorne strecken)

## Abschluss

### Entspannung

(Meditation/Phantasiereise/Geschichte zum Thema Dschungelbuch)

Überlegt Euch Zuhause Wörter, die wir schon schreiben können.

*Affirmation:* „Yoga macht Spaß“ – „Mit Spaß geht es mir und uns allen gut.“

*Legende:* ASTE = Ausgangsstellung, RL = Rückenlage, BL = Bauchlage, SL = Seitenlage

### Handlung

Erzählt wird die Geschichte des Findelkinds Mogli aus der Sicht des Panthers Baghira, der das „Menschenjunge“ im Dschungel findet und bei einer Wolfsfamilie unterbringt. So lebt Mogli zehn Jahre glücklich und zufrieden im Dschungel.

Doch dann droht eine Gefahr: Der Tiger Shir Khan will Mogli töten, bevor dieser alt genug ist, Shir Khan selbst umzubringen, denn nur Menschen können mit Feuer umgehen - und das ist das einzige, was der Tiger fürchtet. Die Wölfe und Baghira möchten Mogli zu einer Menschensiedlung in Sicherheit bringen, doch davon ist Mogli gar nicht begeistert. Dennoch brechen Mogli und Baghira auf.

Mogli geht zunächst der Riesenschlange Kaa in die Falle, doch Baghira kann ihn gerade noch retten. Die darauffolgende Nacht verbringen der Panther und Mogli auf einem Baum. Am

nächsten Morgen werden sie von einer Elefantenkompanie geweckt, der sich Mogli für kurze Zeit anschließt. Mit dem jungen Elefanten Duda freundet er sich an. Jedoch muss Mogli kehrtmachen, da Elefantenoberst Hathi keine Menschen mag. Baghira setzt die Reise mit Mogli fort.

Im Dschungel weigert sich Mogli weiterzugehen. Er sieht nicht ein, den Dschungel zu verlassen und klammert sich an einem Baum fest. Baghira versucht, Mogli am Hosenboden wegzuzerren; Mogli wehrt sich und kann sich aus der misslichen Lage befreien. Der Panther verlässt Mogli verärgert, behält das Menschenjunge jedoch im Auge. Aber anstatt die Gefahren des Dschungels zu umgehen, zieht Mogli auf eigene Faust los und trifft den gemütlichen, unbekümmerten und naiven Bären Balu. Dieser „adoptiert“ den sorglosen Mogli und wird sein Lehrer in Sachen Gemütlichkeit.

Doch wenig später bemächtigen sich die Affen des Menschenkindes, weil der Affenkönig King Louie das Geheimnis des Feuers herausfinden möchte. Nachdem Mogli, Balu und Baghira entkommen konnten, muss auch Balu einsehen, dass Mogli im Dschungel nicht sicher ist. Mogli fühlt sich verraten und macht sich wieder alleine auf den Weg. Baghira bittet daraufhin die Dschungelpatrouille, bei der Suche nach Mogli zu helfen. Doch Shir Khan kann die Pläne belauschen und macht sich ebenfalls auf die Suche nach Mogli.

Mogli trifft inzwischen neue Freunde, vier ulkige Geier. Während eines plötzlichen Gewitters greift der gefürchtete Tiger Mogli an. Balu kann mithilfe der Geier gerade noch einschreiten und rettet Mogli vor Shir Khans Klauen, wird aber dabei vom Tiger bewusstlos geschlagen. Mogli besiegt den Tiger, als er einen durch einen Blitzschlag entflammten Ast an Shir Khans Schwanz befestigt - Shir Khan flüchtet panisch. Baghira und Mogli halten den immer noch reglos am Boden liegenden Balu für tot und Baghira hält eine ergreifende Trauerrede auf den Bären. Balu jedoch lebt, ist wieder bei Bewusstsein und genießt nur die Lobeshymne auf seine Person.

Das Ende der Reise scheint gekommen, da hört Mogli eine Mädchenstimme aus der Menschensiedlung singen. Völlig verzückt folgt er ihr und lässt seine Freunde zurück. Die sind zwar verwundert, freuen sich aber, dass nun jeder dort ist, wo er hingehört. Arm in Arm singen Balu und Baghira „Probier's mal mit Gemütlichkeit“.

## Figuren

- Mogli:** (Original: Mowgli) Mogli ist ein Mensch, der als Baby im Dschungel ausgesetzt wurde und von den Tieren des Urwalds in ihren Kreis aufgenommen wird.
- Balu:** (Original: Baloo) Balu ist ein gemütlicher Bär, der das Leben in vollen Zügen genießt.
- Baghira:** (Original: Bagheera) Der schwarze Panther hat Mogli als Säugling im Dschungel gefunden und zur Wolfsfamilie gebracht. Er passt gut auf seinen kleinen Freund auf und sorgt letztlich dafür, dass dieser zur Menschensiedlung zurück findet.
- Shir Khan:** (Original: Shere Khan) Der Tiger, vor dem sich der ganze Dschungel fürchtet. Abgrundtief hasst er die Menschen, und so gerät auch Mogli in Gefahr.
- King Louie:** Der Affenkönig, der gerne wie ein Mensch wäre.
- Kaa:** Die Riesenschlange, die sich auf die Kunst des Hypnotisierens versteht.
- Colonel Hathi:** Das Oberhaupt der Elefantenpatrouille und Kommandant der Marschkolonne.
- Winnifred:** Die couragierte Frau von Colonel Hathi und Mutter von Duda.
- Duda:** Ein kleiner Elefantenjunge, der Mogli in die Elefantenherde einführt.
- Akela:** Oberhaupt des Wolfsrudels, das Mogli aufnimmt.
- Rama:** Ein Wolf, dessen Familie sich des Menschenjungen Mogli annimmt.
- Buzzy, Dizzy, Ziggy & Flaps:** Vier Geier.
- Shanti:** Ein Mädchen, für das sich Mogli interessiert und das ihn am Ende wieder in die Welt der Menschen führt.

## Die Tierwelt Indiens

Der indische Subkontinent besitzt zwar angeblich nach Brasilien die artenreichste Tierwelt unserer Erde, jedoch können Reisende nicht mit spektakulären Massenaufgeboten wie in den Nationalparks Afrikas rechnen. Selbst in den Schutzgebieten des dichtbevölkerten Landes konnten nur geringe Populationen größerer Säugetiere überleben. Zu lange waren hauptsächlich die Raubkatzen, Elefanten und Nashörner der Jagdgier der Maharajas und ihrer Gäste, aber auch

der Bevölkerung ausgesetzt. Heute ist der natürliche Rückzugsraum derart klein geworden, daß viele Arten weiterhin gefährdet sind, zumal bei den landesüblichen Löhnen Wilderern ein lohnendes Geschäft bietet. Die folgenden Ausführungen des bekannten indischen Tierfotografen und Naturschützers M. Krishnan müssen also in erster Linie auf die Nationalparks bezogen verstanden werden:

„Die Fauna der Säugetiere Indiens hat ihre eigene Bedeutung und ihren eigenen Anspruch auf Anerkennung. Einige Tierarten treten nur in Indien auf oder sind hier am besten bekannt, wie z.B. der Tiger, oder sie haben den höchsten Grad ihrer Entwicklung hier erreicht, obwohl sie auch in anderen Ländern vorkommen. Zu den letzteren gehören **Elefant, Gaur** und **Sambarhirsch**. Die **Affenarten** des Landes sind im höchsten Grad typisch hierfür.

Die einzige **Affenart**, die über ganz Indien verbreitet ist, ist der gewöhnliche **Langur**. Der **Rhesusaffe**, der am häufigsten in Nordindien auftritt, ist am besten bekannt, und der **Hutaffe**, der südlich des Godavari-Flusses an seine Stelle tritt, ist nur Indien zu eigen. Der **Nilgiri-Langur** und der **löwenschwänzige Affe** des Südens, beides Tiere der tiefen, immergrünen Wälder, kommen ebenfalls nur in Indien vor.

Der **Indische Löwe** ist in Gujarat vorhanden. Der echte **Indische Wilde Büffel** und das **Indische Einhornige Nashorn**, die noch vor ein paar Jahren vom Aussterben bedroht waren, konnten inzwischen davor bewahrt werden.

Der **Kragenbär** ist der **Bär** Indiens und der **Nilgiri-Thar**, der chinkara, die **Hirschziegen-** und die **Vierhornantilope** sind ebenso wie der **Sumpfhirsch** und der **Axishirsch** ausschließlich in Indien vorhanden. Indien besitzt mehr Wildarten als irgendein anderes Land und auch **die meisten Katzen**, wenn man die gewöhnlichen Hauskatzen zu den Großkatzen hinzuzählt. Nur wenige Tierreservate auf der ganzen Welt können neben dem Anblick ihrer bekanntesten wilden Tiere eine ebenso einmalige Landschaft wie die Tierreservate von Manas und Kaziranga in Assam bieten. Diese Reservate, die als Gebiete für die Erhaltung des **Indischen Nashorns** und des **Wilden Büffels** bekannt geworden sind, enthalten auch eine eigene, charakteristische **Vogelwelt**“.

Tausende von **Zugvögeln** aus dem Norden - **sibirische Kraniche, Gänse, Enten, Krickenten** und **Störche** - bereichern alljährlich den Vogelbestand Indiens. Der tanzende **Pfau**, ein **unermüdlicher Fliegenfänger, der Fasan, Häher, Papagei, die Elster, der Eisvogel, der Specht, die Goldamsel und die Nachtigall** erfüllen die Landschaft mit Farbe und Musik. Fast überall in Indien, vor allem aber in den bewaldeten Gegenden des Ostens und Südens sind die **Kobra und die Königskobra** zu finden. Die **Python-Schlange** und das **Krokodil** leben in Sümpfen, der „**Gavial**“ und der **Delphin** sind nur im Ganges anzutreffen. Eine Vielzahl von **Eidechsen** lebt in den felsigen Gegenden von Rajasthan. ■