

Das Hexenhaus

Martina Zühlke

a.m.zuehlke@freenet.de

Altersgruppe: 4- bis 11jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Familien, Dauer: 2 Stunden



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Einstimmen: Ong Namō Guru Dev Namō (mit dazugehöriger Celestial communication) oder jede andere Art des Einstimmens

Begrüßungsrunde: der Redestab geht rum und jeder nennt seinen Namen und sagt, worüber er sich heute gefreut hat oder was ihm gut gelungen ist.

Namenspiel:

1. jeder sagt noch einmal seinen Namen und es wird zu dem Anfangsbuchstaben eine Yogahaltung gesucht (z.B. Martina = Maus)
2. einen Luftballon zwischen den Füßen, den eigenen Namen nennen und den Namen des Nachbarn, an den der Ballon weitergereicht wird.

Aufwärmen: Sonnengruß (evtl. mit Musik von Mai Cocopelli)

Übungsreihe

Es sind viele Haltungen, die Kinder mit ihrem Elternteil gemeinsam machen können, aus dem Buch von Sonja Zernick.

Kind: unser Hexenhaus hat ein Fundament aus Dominosteinen, stelle dir vor du bist ein Teil des Fundaments und ein dicker Dominostein (jeder auf seiner Matte, einige Atemzüge bleiben).

Hund vorwärts und rückwärts: das Dach besteht aus leckerem Lebkuchen und wird besonders gern von den Kindern genascht. Daher hat der Lebkuchendachdecker besonders zu Weihnachten viel zu tun, wir wollen ihm heute dabei helfen.

(zu zweit auf einer Matte, erst knien hinter einander, (Gesäß auf den Unterschenkeln) etwas Abstand lassen, dann in den Vierfüßlerstand kommen, beide, der Hintermann ist mit dem Kopf an dem Gesäß des Vordermannes. Dann geht der Hintere in den nach unten schauenden Hund und der Vordere kniet, (also nur auf den Unterschenkeln und lehnt sich vorsichtig an den Rücken des Partners, die Arme und Hände hinter den Kopf strecken) (2-3 Atemzüge halten und tief in den Bauch atmen).

Hund: So ein Hexenhaus hat ganz versteckte Eingänge, wir müssen uns ganz schön verbiegen, um sie zu finden. *(nebeneinander, erst in den Vierfüßlerstand kommen, dann in den nach unten schauenden Hund kommen. Jeweils ein Bein vom Boden abheben und anwinkeln, dann in der Hüfte öffnen und zur Seite drehen. Tief atmen und die Seite wechseln).*

Kerze: aus dem Schornstein steigt weißer Zuckerwattenrauch, wie hoch ist euer Schornstein? *(zu zweit auf einer Matte, in Rückenlage, das Gesäß dabei ganz nah aneinanderbringen, Beine hoch zur Decke strecken und aneinanderlehnen, einige Atemzüge halten).*

halbe Vorwärtsbeuge: bunte Fenster zieren das Hexenhaus, mit sind sie mit Gummibärchen verziert, wie sieht dein Fenster aus, welche Farbe haben die Gummibärchen? *(nebeneinander gegrätscht stehen, Hände hinter dem Rücken falten, nun den Oberkörper vorneigen, Rücken möglichst gerade halten, Hände Richtung Decke strecken, 2-3-Atemzüge halten).*

Vorwärtsbeuge: Nun müssen wir das Haus noch mit ein paar Smarties oder was dir noch so einfällt verzieren.

(nebeneinander in die Berghaltung, ausatmend langsam nach vorne beugen, Kopf und Arme entspannt hängen lassen, stelle eine Schale voll Smarties vor dich und greife hinein, Beine leicht anwinkeln die

Arme neben die Ohren strecken und einatmend nach oben kommen und die Smarties an das Haus kleben, mehrmals im Atemrhythmus wiederholen).

Lebkuchenhausentspannung: zum Abschluss backt ihr noch ein ganzes Lebkuchenhaus auf dem Rücken eures Partners. Der Rücken wird geknetet, leckere Süßigkeiten werden mit Zuckerguss angeklebt und vielleicht fallen euch auch noch andere schmackhafte Zutaten ein.

- Hände flächig auf den Rücken legen
- Den Teig für die Lebkuchen herstellen: mit den Händen den Rücken kneten
- dann den Teig auf dem Backblech ausrollen: flächig ganz fest und mit den Händen oder den Unterarmen über den Rücken streichen.
- Die Lebkuchenplätzchen ausstechen: mit den Fingerkuppen aufdrücken
- den Zuckerguss verteilen: mit den Händen sanft über den Rücken streichen
- die Smarties anbringen: mit den Fingern tippeln, mal schnell mal langsam
- mit Zuckerstangen verzieren: lange Streifen, neben der Wirbelsäule, ziehen
- die Gummibärchen ankleben: mit 2 Fingern drücken
- mit Lakritzschnecken schmücken: mit einem Finger große Schneckenmandalas malen
- und zum Schluss mit Zitronendrops bekleben: für die Fußmassage mit den Fersen in die Fußsohle des Partners stellen und ganz langsam das Gewicht des Körpers von links nach rechts verlagern.
- Zum Abschluss noch einmal die Hände auf den Rücken legen, dann wird getauscht und vorher bedankt sich jeder für die tolle Massage

Kurze Pause, Zeit um etwas zu trinken oder zu essen

Zweiter Teil

Aufwärmen: mal bin ich groß, mal bin ich klein, mit verschiedenen Yogahaltungen (*in der Bergposition die Arme nach oben strecken und bei klein in die Hocke kommen und sich ganz klein machen*) z.B. *mal bin ich groß, mal bin ich klein und nun möchte ich ein Frosch sein (Stellung vom Frosch) usw.*

Bewegungsspiel: Menschenmemory

Es geht ein Paar raus, in der Mitte liegen verschiedene Yogakarten, die anderen Paare suchen sich nun eine Yogahaltung aus, die sie einnehmen möchten, dann verteilen sie sich im Raum. Das Paar von draußen kommt nun wieder rein und nennt immer zwei Namen, diejenigen gehen dann in ihre Yogahaltung, stimmt sie überein kann das Paar auf seine Matte zurück kehren, stimmt es nicht, muß ein weiteres Paar genannt werden, bis alles erraten wurden.

Meditatives Spiel: Schmetterling – Blume (von Petra Proßowski)

Die Gruppe teilt sich auf, eine Hälfte sind die Blumen und die anderen die Schmetterlinge. *Die Blumen sitzen im Schneidersitz mit geradem Rücken und formen mit ihren Händen eine Blüte (Daumen und kl. Finger berühren sich an den Seiten, die anderen Finger werden nach außen und oben gestreckt).*

Die Schmetterlinge bekommen je ein Chiffontuch, dann wird ruhige Musik gespielt und die Schmetterlinge fliegen los ohne zu sprechen und berühren die Blumen ganz sanft (entweder streift das Tuch einfach über den Kopf etc. oder es wird auch mal in die Blume eingetunkt) nach einiger Zeit wird dann getauscht.

Entspannung für die Eltern: während die Eltern zur Entspannung angeleitet werden und dann 11-15 min. oder auch 20 min. nach ruhiger Musik entspannen, habe ich mit den Kindern gemalt. Da es eine Adventsyogastunde war, haben die Kinder ein Lebkuchenhaus ausgemalt.

Meditation: Sat Nam mit Edelsteinen

Wir sitzen im Kreis im Schneidersitz die Hände auf den Knien, bei Sat greift die rechte Hand in die linke Hand und bei Nam geht die rechte Hand dann zur linken Hand des Nachbarn. Diese Bewegung wird durchgängig ausgeführt und langsam werden dann die Steine mit eingebracht, bis irgendwann bei jeder Bewegung ein Stein zu greifen ist und so werden sie auch langsam wieder aus der Runde genommen.

Abschluss

Der Redestab geht rum und jeder kann sagen, wie es ihm jetzt geht und was ihm gut gefallen hat.

Ausklang