

Konzentration und leichteres Lernen

Esther Schenk

esther-schenk@t-online.de

Altersgruppe: 8- bis 11jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Anfangsritual: Begrüßung mit Namaste

Kurze Einleitung, dass es heute um das Thema Konzentration geht.

Affirmation: „Du kannst alles schaffen, denn alles ist in Dir.“

Kurze Gesprächsrunde:

Wie geht es Dir?

Hast Du Fragen zum Thema heute oder Anmerkungen?

Was fällt Dir zu dieser Affirmation ein?

Übungsreihe

Freie Bewegung (die liegende Acht)

Wir beschreiben die liegende Acht mit dem rechten Arm, erst nach rechts, dann nach links.

Wir beschreiben die liegende Acht mit dem linken Arm, erst nach rechts, dann nach links.

Strecke die Arme nach vorne aus, lege beide Handflächen aneinander und beschreibe eine liegende Acht, erst nach rechts, dann nach links.

Ihr geht hintereinander im Kreis und beschreibt mit aneinander liegenden Händen weiter die liegende Acht.

Jeder geht zu seinem Platz zurück und kommt zur Ruhe.

Sumo-Ringer

Wisst Ihr alle, wie ein Sumo-Ringer aussieht? Erzählt mal, was Euch dazu einfällt.

Ihr stellt euch mit einem Partner gegenüber hin und stellt die Beine sehr weit auseinander. Die Zehen zeigen geradeaus. Ihr geht in die Hocke und bewegt den Oberkörper nach rechts und links (ein Bein ist dabei gestreckt).

Fasst Euch nun an den Armen und macht gemeinsam diese Bewegung. Im Gleichklang mit dem Partner bewegt Ihr Euch nach rechts und links und versucht noch ein bisschen tiefer in die Hocke zu kommen.

Dann könnt Ihr die Beine ausschütteln.

Berg

Stellt Eure Füße etwas weiter auseinander als Eure Schultern breit sind. Die Zehen zeigen geradeaus nach vorne.

Hebt Eure Arme weit über die Seiten nach oben, so dass Ihr wie ein Berg aussieht.

Fühlt Euch für einen Moment wie ein Berg, fest und stabil und lasst dann die Arme wieder über die Seite herunter.

Nun könnt Ihr Euch wieder aufrecht hinstellen, die Füße kommen wieder zusammen.

Katze

Ihr geht in den Vierfüßlerstand und fühlt Euch wieder wie eine Katze. Ihr wisst ja schon, wie die Katzenhaltung geht. Wie sie genüsslich ihren Rücken dehnt und wieder streckt.

Jetzt machen wir noch eine neue Variante dieser Asana.

Bleibt im Vierfüßlerstand, beugt die Arme und rollt mit dem Oberkörper nach vorne. Jetzt geht der Oberkörper ganz nah am Boden entlang nach hinten, bis ihr im Fersensitz seid und von dort rollt Ihr wieder weiter in den Vierfüßlerstand. Wenn Ihr diese Richtung 5 x wiederholt habt, macht Ihr das Ganze rückwärts. Ihr rollt also zuerst zurück in den Fersensitz usw. (5 x wiederholen)

Seitendehnung

Ihr bleibt immer noch im Vierfüßlerstand und wandert mit den Händen zur rechten Seite, der Rücken bleibt gerade. Atmet tief in die gestreckte Seite ein und spürt die Dehnung.

Dann wandern die Hände zur anderen Seite und auch dort spürt Ihr die Dehnung.

Ihr kommt mit den Händen zur Mitte zurück, legt den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab, die Stirn geht zum Boden, die Arme liegen neben dem Körper und verweilt als Stein.

Drehsitz mit ausgestrecktem Bein

Setzt Euch mit ausgestreckten Beinen auf Eure Yogamatte. Stellt nun den rechten Fuß neben dem linken Knie ab. Der Oberkörper dreht langsam nach rechts, der linke Arm umfasst das rechte Knie, die linke Hand wird hinter der rechten Pobacke auf dem Boden abgestellt.

Die Wirbelsäule wird gedreht und gedehnt. Ihr spürt die Dehnung und atmet tief ein und aus. Dann dreht Ihr ganz langsam wieder aus der Haltung zurück und macht die Asana zur anderen Seite.

Anschließend dürft Ihr Euch hinlegen und einen Moment zum Nachspüren die Augen schließen.

Halbkerze

Winkelt nun Eure Beine an und stellt die Füße vor dem Po auf. Legt die Hände an den Po und bringt die Knie mit Schwung an die Brust. Der Po wird mit den Händen abgestützt, der Kopf liegt am Boden.

Die Beine streckt Ihr nun Richtung Himmel, die Füße sind locker.

Kommt nun langsam wieder zurück. Erst die Knie wieder zur Brust, dann geht der Po wieder auf die Matte zurück und zum Schluß dürfen die Beine nach vorne ausgleiten.

Abschluss

Entspannung

Liegende Acht mit den Augen:

Jetzt liegt Ihr ganz bequem und entspannt auf Eurer Matte. Wer mag, kann die Augen schließen. (Im Hintergrund läuft leise Entspannungsmusik.)

Ihr erinnert Euch, wie wir am Anfang der Stunde die liegende Acht mit den Armen in verschiedenen Varianten beschrieben haben.

Nun könnt Ihr die liegende Acht mit den Augen rollen. Mit geschlossenen oder mit geöffneten Augen, jeder wie er mag. Erst ein paar Mal in die eine, dann in die andere Richtung, so lange es für Euch angenehm ist.

Spürt, wie sich die Augenmuskeln dehnen. Durch diese Übung kommt neue Energie in die Augenmuskeln. (Warten, bis alle fertig sind mit „rollen“ und ruhig auf der Matte liegen.)

Ihr liegt nun entspannt auf Eurer Matte und stellt Euch vor, Ihr seid Eure Augäpfel. Was tun diese Augäpfel den ganzen Tag?

Nach dem Wachwerden am Morgen richten die Beiden sich gleich so ein, dass sie gut miteinander sehen können. Der Körper ist dann längst noch nicht in Fahrt, aber die Augen sind schon für alle Anforderungen des Tages bereit. Es gibt nahe und ferne Dinge zu beobachten, große und kleine.

Die Augen sind den ganzen Tag permanent im Einsatz und es gibt unendlich viele Dinge, die wir sehen, aber gar nicht mehr genau wahrnehmen. So siehst Du z. B.

- die Sonne am Himmel, wie sie sich kurz hinter einer Schäfchenwolke am Himmel versteckt
- eine Schwalbe, wie sie am Himmel ihre Runden zieht
- ein Blatt, das sich vom Baum löst und langsam durch den Wind tänzelt, bis es auf dem Boden landet
- einen bunten Schmetterling, der von Blume zu Blume fliegt

Sicher fallen Dir noch unendlich viele schöne Dinge ein, die Du den ganzen Tag betrachtetest. So wird Dir bewusst, wie wichtig es ist, zwei gesunde Augen zu haben.

Reibe zum Abschluß deine Handflächen ganz schnell aneinander und lege die Handteller auf die geschlossenen Augenlider. Nun spürst Du, wie gut Dir die Wärme Deiner Hände auf den Lidern tut.

Genieße diese Wärme und Ruhe, die von Deinen Händen in Deine Augen übergeht.

Nun setze Dich langsam wieder hin. (In der Mitte steht eine angezündete Kerze. Alle sitzen zum Abschluß im Kreis um die Kerze.)

Möchte noch einmal jemand etwas zu unserer Affirmation vom Anfang der Stunde sagen?

Ist jemandem während den Übungen noch etwas zu unserem heutigen Thema eingefallen oder etwas aufgefallen, das er hier mitteilen möchte?

Wir reichen uns die Hände.

Wiederholung der Affirmation „ Du kannst alles schaffen, denn alles ist in Dir.“

Verabschiedung: Wir verabschieden uns mit Namaste und wünschen uns eine schöne Woche.