

Einen hohen Berg besteigen

Lucia Schuler

lucia.schuler@bluewin.ch

Altersgruppe: 7- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

- Wir stehen im Kreis und reichen uns die Hände
- Klatschspiel „Zigi Zagi, Zigi Zagi, Hoi, Hoi, Hoi“
- Ich drehe mich zum Kind rechts von mir und begrüße es mit der Namaste Geste und nenne seinen Namen: „Guten Morgen, Marianne...“, Marianne dreht sich zum Kind rechts von ihr und begrüsst es auf die gleiche Weise, bis der Gruss bei mir ankommt
- Wir sagen alle gemeinsam Namaste!

Gespräch

Ich lenke das Gespräch auf die letzte Stunde und zeige den Berg. „Könnt Ihr Euch an diese Haltung erinnern? – (Ja) der Berg. Kinder machen die Stellung nach. Das gleiche mit dem Adler. Wir haben uns ja auf dem Berg in unseren Schlafsack gekuschelt und uns auf das Mätteli zum Schlafen gelegt.

Dann gehen wir auf die Matten und legen uns hin, so wie wir wollen und schlafen ein wie letztes Mal.

Übungsreihe

Rückenlage – Savasana

- Wir liegen auf dem Mätteli im warmen Schlafsack und träumen vom Aufstieg auf den Berg. Dann erwacht jedes Kind langsam und ...
- Finger, Zehen,... Hände, Füße, Arme,... Beine bewegen, dehnen und strecken, gähnen
- Beine und Arme strecken, dehnen

„Päckli“ – Gharbhasana

- viele Steine liegen neben uns auf dem Boden, kleine runde und grössere runde ...
- wir richten uns in den Fersensitz auf

Fersensitz

- Breiten die Arme seitlich aus und bringen sie über den Kopf, Rücken wird ganz lang
- Rechte Hand seitlich ablegen, li Bein seitlich ausstrecken und nach rechts dehnen, dito zur anderen Seite

Kniestand

- Arme nach oben ausstrecken & dehnen
- Fersensitz, vorzeigen, dann in den Vierfüssler gehen

Hund – Adho Mukha Svanasana

- ASTE Vierfüssler, Es haben uns auch Hunde begleitet, ein kleinerer und ein grösserer

„Päckli“ – Gharbhasana

- ausruhen

Hocke

- Hände vor die Brust nehmen, einen Moment drin bleiben
- In die Bergposition hoch stossen

Berg – Tadasana

- EA die hohen Berge zeigen, AA die kleineren Berge zeigen
- Auf die höchsten Bergspitzen legen sich die ersten Sonnenstrahlen, es kommen immer mehr Strahlen auch auf die kleineren Berge und langsam wird es wärmer

Sonnenstrahlen

- Wir gehen zum Aussichtspunkt, Die Sonnenstrahlen berühren nun die höchsten Baumkronen des Waldes im Tal. Wir kommen im Kreis nahe zusammen und legen einander die Arme auf die Schultern

Baum – Vriksana (im Kreis)

- Den linken Fuss auf den rechten stellen, evtl. etwas höher, die Hände lösen und zu den Handflächen der Nachbarskinder führen und diese berühren sich, kurz bleiben, zurückgehen
- Dito zur andern Seite

Abstieg – auf die Matte zurück

- Wir machen uns für den Abstieg bereit, schultern den gepackten Rucksack & steigen ab

Held – Steinböcke

- Grätsche: die Steinböcke haben lange Beine
- Linker Fuss nach links drehen, OK ebenfalls
- Grosse Tiere: Arme seitlich hochnehmen bis über den Kopf und die starken Hörner zeigen
- Zurückgehen: gleich wie hinein, die Steinböcke verschwinden hinter den Felsen, dito nach rechts

Adler – Utkatasana

- Beine zusammen, in die Knie gehen, zum Start bereit machen
- EA die Flügel weiten sich und der Adler macht drei weite, langsame Flügelschläge und schwebt über die Berge in der warmen Sonne
- Er peilt einen Felsvorsprung an und landet sanft. Er lässt die Flügel langsam zu Boden gleiten, 2x

Hase – Shashankasana – Gharbhasana

- Wir sehen einen kleinen Hasen
- Die Kinder hüpfen lassen, evtl. vorzeigen wie
- Alle Beine gleichzeitig vom Boden weg heben

- und wieder absetzen, auf die Matte zurück, der Hase ist scheu und macht sich in seiner Höhle ganz klein
- Fersensitz, Gharbhasana, Rücken aufrollen
- EA Arme seitlich hochnehmen, über den Kopf dehnen und Rücken strecken
- AA mit gestrecktem Rücken OK zu Boden senken, Rücken runden und in den Fersensitz aufrollen, 3x

Murmeltier – Drehsitz

- Langsitz, linker Fuss aufstellen und über das rechte Bein stellen, mit dem rechten Ellbogen einklemmen
- Das Wiesel ist klein, es ist neugierig und streckt sich ganz fest, damit es mehr sieht, es dreht sich zur linken Seite
- Es kann ganz lange in dieser Stellung bleiben, so kann es sich tarnen, 3 AZ
- Zurückkommen, nach vorne schauen und wieder strecken, dito zur andern Seite

Libelle –Kobra

- Bauchlage, Fersen fest zusammen, Pobacken anspannen, Arme seitlich heben und Kopf und Oberkörper heben
- Die Libelle fliegt umher, sie surrt ganz fein mit den Flügeln, sie setzt sich auf einen warmen Stein, Bauchlage Arme nach vorne ausstrecken, Kopf evtl. zur Seite ein Bein anwinkeln, 2x Kopf beim 2x zur andern Seite legen

Päckli – Gharbhasana – Stein

- Ausruhen

Rückenlage – Savasana

- Ausruhen, aufsitzen

Aum singen

- Echo singen und hören
- Jedes Kind holt sich einen Stein aus dem Kreis, setzt sich auf die Matte und betrachtet den Stein, 2 - 3 Minuten

Abschluss

- In den Kreis kommen, jedes Kind darf sagen, was ihm am besten gefallen hat
- Wir wünschen allen einen schönen Tag, Namaste!

Elemente für eine nächste Yoga Stunde mit Hintergrundbild „einen hohen Berg besteigen“

- Mücken, Bienen, Schmetterlinge, Gräser, Blumen, Eidechsen, Käfer, Frösche, Bäche & Brücken u.s.w.