

Unter- und Überwasserwelt

Lucia Schuler

lucia.schuler@bluewin.ch

Altersgruppe: 7- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Schule



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Anfangsritual im Kreis

Begrüßung und Augenübungen: Augenwärmer und Augendreher

Im Raum

„Spots and Movements“, mit der Musik Nr. 7 „Hernandos Hideaway“, der CD „Passion d’Accordéon“ von Claudia Muff

Musik für den Schluss: „Im Ozean der Musik“, Nr. 3 der CD „Meditieren mit Kindern“, Verlag an der Ruhr

Wir gehen auf die Matte und stehen in eine Grätsche

Übungsreihe

Das Wasser – eine weite Fläche

Weit gegrätscht stehen und die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Die Weite des Meeres mit den Armen zeigen, den OK und die Arme nach links und nach rechts drehen

Hinweis

- Einstimmung
- Ankommen
- Sich auf die Geschichte vorbereiten

Sonnenstrahlen

Sich in alle Richtungen strecken. Die Arme nach vorne und hinten dehnen, nach rechts und links, nach schräg vorne oben und hinten unten, nach schräg hinten oben und nach schräg vorne unten – in alle Richtungen strahlt die Sonne über das Wasser

Die Arme einen Moment locker hängen lassen, entspannen

Hinweis

- Wie bei Tadasana
- Dehnung des Brustraums, somit
- Vertiefte Einatmung

Unterwassertäler – Dreieck – Trikonasana

Stehen, Beine gegrätscht, Hände in Namaste

EA Hände über den Kopf und über die Seite zur Taille führen

AA OK langsam aus der Hüfte über die linke Seite beugen, die li Hand gleitet am li Oberschenkel Richtung Füße, einige Sekunden bleiben, OK langsam aufrichten

EA die li Hand zurück zur Taille führen, dito re Seite, 3 x

Hinweis

- Die Muskulatur der Seiten des Rumpfes, der Taillen und der Rückseiten der Beine werden gedehnt
- Verbesserung der Verdauung, regt den Appetit an und aktiviert die Peristaltik und reduziert Verstopfung
- Der Beckenbereich wird gekräftigt
- Das Nervensystem wird angeregt und Depressionen gelindert

Kliffe – Steile Küsten – Tadasana

Stehen

Es hat steile Küsten, wie Berghänge, die ins Meer sinken

EA diese zeigen, strecke Dich so weit Richtung Decke, wie Du kannst; AA die kleineren Kliffe zeigen, die Arme etwas lockern und die Ellbogen anwinkeln

Hinweis

- Dehnen des Brustkorbes und Vorderseite der Beine
- Streckung der Wirbelsäule (WS)
- Dehnung der Leisten
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Fördert das Gleichgewicht

Seemöven fliegen – Utkatasana

Beine zusammen, in die Knie gehen, zum Start bereit machen

EA die Flügel weiten sich und die Möwe macht drei weite, langsame Flügelschläge und schwebt über dem Wasser in der warmen Sonne

Sie peilt einen Felsvorsprung an am Meeresufer und landet sanft. Sie lässt die Flügel langsam zu Boden gleiten, 2x

Hinweis

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Dehnung der Achillessehnen und Waden
- Kräftigung der Rumpf aufrichtenden Muskulatur
- Vertiefung der Atmung und Anregung des Kreislaufes = gut gegen Müdigkeit
- Entwicklung von Standfestigkeit und Stabilität

Vorübung und Boot – Naukasana

EA, KU Kopf und Brust heben, AA senken

EA, aus Sitz mit angewinkelten Knien

AA, entspannen mit Halten in den Kniekehlen

evtl. die Hände lösen, einige AZ in der Stellung bleiben, 3 x

Hinweis

- Gegen Müdigkeit und nervöse Spannungen
- Stärkt die gerade Bauchmuskulatur
- Regt die Muskeln des Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystems an
- Aktiviert den Blutkreislauf und alle Organe

Krokodil statisch – Makarasana

Die Krokodile gehen schwimmen, wo der Fluss ins Meer mündet

RL, Arme seitlich ausbreiten, Beine anwinkeln und auf Bauch legen

Kopf zur li Seite drehen, Beine langsam zur re Seite ablegen

Zurück: mit dem Kopf etwas Druck Richtung Boden geben, die Beine wieder in die Mittelstellung bringen, das Gleiche zur andern Seite, je 3 x

Hinweis

- Regt die Verdauung an
- Kräftigt die Muskulatur der Bauchdecke
- Entspannt den unteren Rücken
- Mobilisiert den Brustkorb und regt die Flankenatmung an
- Drehung und Mobilisation der Wirbelsäule
- Förderung der Beweglichkeit im Hüftbereich
- Kräftigt die tiefe Rumpfmuskulatur

Rückenlage – Savasana

Die Krokodile liegen ganz ruhig im Wasser und ruhen sich aus

Hinweis

- Ruhe, Entspannung

Muschel – Embryohaltung – Apanasana

RL, Beine auf den Bauch legen, Kopf zu den Knien führen, einige AZ in der Stellung bleiben den Kopf ablegen und entspannen

Hinweis

- Dehnung im Nacken
- Entspannung des unteren Rückens
- Aktivierung d. inneren und äusseren Bauchmuskulatur
- Zu sich kommen, Beruhigung

Seestern – Variante von Heuschrecke – Shalabhasana

BL, Beine leicht gespreizt und Arme etwas auseinander, Po anspannen,
EA, Beine, Rücken und Arme in die Länge ziehen und heben, kurz bleiben, AA dann wieder ablegen, 3 x
Wie oben, aber einige Atemzüge in der Haltung bleiben

Hinweis

- Kräftigung der aufrichtenden Muskeln der WS
- Kräftigung der gesamten WS
- Kräftigung der Rückseite der Beine
- Dehnung der Leisten
- Kräftigung des Schultergürtels

Delfin

BL, die Stirn liegt auf einem Handrücken, die Hände liegen übereinander, die Fersen zusammen führen, Po spannen
Einige Atemzüge in der Stellung bleiben

Hinweis

- Entspannung und Regeneration
- Vertiefte Atmung
- Entlastung des Nackens
- Dehnung in den Leisten
- Dehnung der inneren Beinmuskulatur

„Päckli“ – Gharbhasana

Und auf dem Meeresgrund hat es auch kleine runde und größere runde Steine, einige AZ bleiben
Richte Dich in den Fersensitz auf

Hinweis

- Zu sich kommen
- sich selber wahrnehmen
- die Aufmerksamkeit nach innen richten

Seitendehnung – Trikonasana (Variante)

die Pflanzen unter Wasser wachsen zu allen Seiten

Breite die Arme seitlich aus und bringe sie über den Kopf, der Rücken wird ganz lang

Die rechte Hand seitlich ablegen, das li Bein nach li ausstrecken und den OK nach rechts dehnen, dito andere Seite

Hinweis

- Dehnung je einer Seite, der Rippen, des Nacken, der WS und somit Dehnung einer Seite der Lungen
- Dehnung der Rückseite der Beinmuskulatur des gestreckten Beines
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Dehnung je einer Schulter- und Armpartie

Kniestand

Sie wachsen auch nach oben

Arme nach oben ausstrecken und dehnen

Fersensitz, nachspüren

Hinweis

- Dehnen des Brustkorbes und Vorderseite der Oberschenkel
- Streckung der Wirbelsäule
- Dehnung der Leisten
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Fördert das Gleichgewicht

Schildkröte – Kurmasana

Am Meeresufer hat es junge Schildkröten

Grätschsitz. EA Wirbelsäule und Becken aufrichten, die Hände auf die Knie legen, WS in die Länge wachsen lassen

AA OK vorbeugen, Knöchel außen fassen, Kopf hängen lassen

Evtl. die Arme dem Oberschenkel entlang Richtung Gesäß legen

Hinweis

- Entspannung Schultern u. Nacken
- Dehnung der Rückseite d. Rumpfes und der Beine
- Vertiefung der Atmung im unteren RÜ
- Verbesserte Durchblutung der Organe des kl. Beckens
- Anregung der Verdauung
- Beruhigung des Nervensystems

Schilfplanzen – Tadasana

Am Meeresufer hat es auch Schilf

Stehen. Lasse das Schilf wachsen: die Arme über den Kopf heben, nach oben lang dehnen

Auf die Zehen und Zehenballen stehen und weiter dehnen

Die Hände fallen locker nach außen, als Schilfblüten

Kurz halten, auf die Fersen abstehen, die Arme seitlich senken

evtl. in die Hocke kommen zum Ausruhen

Hinweis

- Dehnen des Brustkorbes und Vorderseite der Beine
- Streckung der Wirbelsäule
- Dehnung der Leisten
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Fördert das Gleichgewicht

Storch – Variante Baum

Am Meeresufer hat es auch Störche

Stehen, der Storch wadet auf einem Bein: verlagere das Gewicht auf einen Fuß und hebe das andere Bein so an, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist

Der Storch hat einen langen Schnabel, den Du mit den ausgestreckten Armen machst und damit kannst Du klappern

Das Standbein wechseln

Evt. den Storch auf einem Bein fliegen lassen, beide Arme ausbreiten und langsame Bewegungen ausführen

Danach gehe ein paar Schritte wie ein Storch in einen Kreis, winkle jeweils ein Bein an und ziehe es hoch, verweile kurz in der Stellung, bevor Du das Bein absetzt und das andere hoch ziehst

Hinweis

- Stärkung der Fuß- und Beinmuskulatur
- Verstärkte Durchblutung der Beine
- Stärkung des Gleichgewichtes
- Beruhigung – durch die Konzentration, um das Gleichgewicht zu halten
- Stärkung der Ausdauer und Standfestigkeit
- Fördert die Gesamtkörperkoordination

Baum – Vriksana (im Kreis)

Am Meeresufer hat es auch einen kleinen Wald

Den linken Fuß auf den rechten stellen, evtl. etwas höher, die Handflächen zu den Handflächen der Nachbarkinder führen und diese berühren sich, kurz bleiben, eventuell die Hände über dem Kopf zusammenführen, zurückgehen wie hineingekommen

Dito zur andern Seite

Hinweis

- Stärkung der Fuß- und Beinmuskulatur
- Verstärkte Durchblutung der Beine
- Stärkung des Gleichgewichtes
- Beruhigung – durch die Konzentration, um das Gleichgewicht zu halten
- Stärkung der Ausdauer und Standfestigkeit
- Fördert die Gesamtkörperkoordination
- Rücksichtnahme auf die „Gspänli“

Rückenlage – Savasana – im Kreis – entspannen

in der Abendsonne am Meeresufer liegen, die Hände evtl. über dem Kopf ausstrecken
der Musik lauschen, „im Ozean der Musik“, Nr. 3 der CD „Meditieren mit Kindern“, Verlag an der Ruhr
Ausruhen, entspannen

Hinweis

- Konzentration und nach innen gehen
- Harmonisierung des Körpers, des Geistes und der Seele durch die Schwingungen der Klänge
- Beruhigung der Atmung
- Entspannung und Ruhe

Abschluss

Schlussritual – im Kreis – Affirmation

Was hat Dir unter Wasser am besten gefallen, jedes Kind kann etwas sagen
Affirmationen, z. B. „ich bin ganz ruhig“, ich bin stark wie ein Baum“, „ich kann ruhig stehen wie
ein Storch“, ich habe einen starken Rücken wie ein Seestern“, etc.

Wir wünschen allen einen schönen Tag, Namaste!

Hinweis

- Gemeinschaftsgefühl
- Rückschau halten, Reflexion
- Identifikation mit dem „Leittier“
- Bewusster Abschluss finden

