

# „Höhlenexpedition“

**Birgit Schulzeborgmuehl**  
schulzeborgmuehl@freenet.de

Altersgruppe: Kinder ab 10 Jahre  
Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Begrüßung der Kinder „Namaste“

### Anfangsritual

#### Der Sonnengruß

Ich grüße den Himmel – *Tadasana* und die Arme zur Sonne strecken  
die Erde – *Uttanasana*,  
die Blumen – *rechtes Bein nach hinten ausstrecken und nach vorne schauen*,  
die Tiere – *Adho-Muka-Shvanasana*,  
die Menschen – *rechtes Bein anbeugen und zwischen den Händen aufstellen und nach vorne schauen*  
und alles was lebt – *linken Fuß neben den rechten Fuß setzen und über Uttanasana in Tadasana kommen und mit den Armen einen Kreis malen.*

### Bewegungsspiel

Alle gehen durch den Raum, es werden vier verschiedene Gehgeschwindigkeiten festgelegt. Null = *stehen bleiben*, Eins = *langames Gehen*, Zwei = *zügiges Gehen*, Drei = *laufen*. Der Kursleiter gibt eine Geschwindigkeit vor, dann darf jeder nach Bedürfnis eine Geschwindigkeit in den Raum rufen, die gesamte Gruppe reagiert auf die verschiedenen Zurufe.

### Übungsreihe

Heute ist ein besonderer Tag, wir machen unseren Ausflug zur Zauberhöhle. Zunächst müssen wir uns gut vorbereiten und dafür habe ich eine Zaubercreme mitgebracht. Alle Kinder stehen auf ihren Matten und ich gebe die Zaubercreme herum, von der sich jedes Kind ein Stück nehmen darf.

Wenn jedes Kind ein Stück Zaubercreme hat, fangen alle an, den gesamten Körper nach und nach mit der gedachten Zaubercreme einzucremen – *schnell, langsam, massierend oder klopfend je nach Wunsch*.

Nun gehen wir zur Höhle.

*Auf der Stelle gehen.*

Der Eingang zur Höhle ist ein riesengroßes Portal. Du schaust dir dieses Portal an.

Stehen in *Tadasana*. *Der Kopf bewegt sich nach oben, nach unten, nach rechts und nach links.*

Du suchst den eigentlichen Weg in die Höhle, deine Augen haben sich an die Dunkelheit gewöhnt. Dort drüben ist der Weg. Es scheint ein kleiner, schmaler Weg zu sein.

Sitzen im Fersensitz.

*Wir bereiten uns vor, dehnen uns über die Oberschenkel mit gestreckten Armen nach vorne, die Hände sind auf der Matte. Dann schieben wir uns zurück in den Vierfußstand (auf Hände und Unterschenkel).*

Folge dem Gang.

*Krabbeln auf der Stelle.*

Ist der Gang wirklich so schmal und klein? Du erkundest die eigentliche Größe.

*Im Vierfußstand einen Buckel gegen eine gedachte Decke machen und im Vierfußstand die Wirbelsäule überstrecken und den Kopf nach oben nehmen bis zur gedachten Decke.*

Ja, es ist sehr schmal in diesem Gang. Du krabbelst weiter.

*Auf der Stelle krabbeln.*

Du merkst, dass der Gang sich verändert hat. Du fängst mit kleinen Bewegungen an, das Ausmaß abzuschätzen.

*Im Vierfußstand einen Buckel machen so weit es geht und auch in die entgegengesetzte Bewegungsrichtung die Wirbelsäule und den Kopf „überstrecken“ so weit, wie es angenehm ist.*

Vielleicht ist viel mehr Platz über uns als du vermutest.

*Von den Händen aus das Gesäß auf die Fersen schieben, und den Oberkörper aufrichten. Die Hände ineinander verschränken und mit gestreckten Armen nach oben Richtung Decke führen.*

Du probierst, in den Stand zu kommen.

*Oberkörper nach vorne dehnen und die Arme dabei ausstrecken, dann komme über den Vierfußstand und der Hundestellung langsam in Tadasana.*

Es ist schön, wieder so viel Raum um sich zu haben. Du genießt es und machst dich richtig groß und breit.

*Tadasana in Variation:*

*a) Arme nach oben zur Decke strecken*

*b) Arme zur Seite strecken*

*c) Arme seitlich am Körper schwingen lassen.*

Dort drüben geht es weiter. Ein schmaler Gang führt dich im Zickzack tiefer in die Höhle. Der Gang ist so schmal, dass du nur seitwärts gehen kannst.

*Seitwärts auf der eigenen Matte gehen, im Zickzack.*

Geschafft! Du befindest dich in einer großen Halle. Hier kann man Wassertropfen tropfen hören. Und aus diesen tropfenden Wassertropfen entstehen Stalagtiten und Stalagmiten. Die Stalagtiten werden gebildet von Wassertropfen, die sich an der Höhlendecke sammeln und verkalken; und die Stalagmiten entstehen durch Wassertropfen, die auf den Höhlenboden treffen und verkalken. Zuerst bist du ein Stalagmit, du wachst vom Boden in die Höhe, ganz langsam, aber sehr stark und fest.

Dann bist du ein Stalaktit, du wachst von der Höhlendecke bis zum Boden.

*Tadasana. Hände verschränken und mit ausgestreckten Armen über den Kopf führen.*

So, jetzt führt dich der Weg wieder durch einen schmalen, kleinen Gang mit herunterhängenden Decken. Du musst etwas vorsichtig sein, sonst stößt du dir den Kopf. Ich werde dir ansagen, wenn eine Deckenwelle auf dich zu kommt, dann musst du einfach drunterhertauchen.

*Auf der Stelle krabbeln im Vierfußstand, bei der Deckenwelle eine Bewegung machen, als ob die Katze Milch schlecken wollte.*

Nun befindest du dich in einer riesigen Halle. Sie wird auch die Diamantenhalle genannt. Wenn du genau hinschaust, kannst du wenige, aber wunderschöne Diamanten sehen. Komme langsam über die Hundestellung in den Stand und schaue sie dir an.

*Adho-Mukha-Shvanasana und Adho-Mukha-Shvanasana mit einem gestreckten Bein in Verlängerung erst rechts, dann links. In Uttanasana schieben und langsames Hochkommen –Wirbel für Wirbel- in Tadasana.*

Wenn du dich sehr weit streckst, kannst du die Diamanten auch berühren.

*Trikonasana re/li*

Vorwärts geht es nun nicht mehr weiter. Du musst rückwärts durch den nächsten Gang.

*Füße stehen hüftbreit auf der Matte, der Vorfuß wird belastet. Die Knie und Hüften sind leicht gebeugt. Der Oberkörper neigt sich aufgerichtet nach vorne. Die Arme sind etwas nach innen gedreht und in den Ellenbogen leicht gebeugt. In kleinen, aber schnellen Schritten (dabei kommt die Bewegung nur aus den Füßen) laufen wir auf der eigenen Matte vom Mattenbeginn bis zur Mitte.*

Hilfe, was ist das! Auf der Mitte der Matte bringt dich etwas zum Stolpern, du rollst dich langsam auf dem Boden ab. Oh, was ist das für eine Überraschung, es duftet nach Moos und es fühlt sich ganz weich an. Du bist in einer Mooshöhle.

Du legst dich flach hin und lässt den Atem fließen.

*Shavasana Haltung*

Du hörst einen Wasserlauf. Es ist der Wasserlauf, der dich aus der Höhle hinaus führen wird. Du liegst auf dem Bauch und der Wasserlauf macht mal eine Rechtskurve und mal eine Linkskurve.

*Krokodil, mal rechter Fuß über den linken und umgekehrt.*

Du rutscht weiter und siehst schon den Ausgang der Höhle. Der Wasserlauf endet in einer Lagune mit grünem Wasser. Es ist herrlich erfrischend, du schwimmst zum Ufer. Dort legst du dich in den warmen weißen Sand. Unsere Atmung fließt, du spürst, wie dein Körper immer mehr vom Sand getragen wird. Die Fersen sind schwer und vom Sand umschlossen...

## **Abschluss**

Shavasana mit einer Körperreise von den Füßen bis zum Kopf. Beendet wird die Körperreise mit einer Visualisierung der Diamanten und der Affirmation „Mut tut gut, und macht dich stark für neue Abenteuer“.

## **Literatur**

Thomas Bannenber, „Yoga für Kinder“, Gräfe und Unzer Verlag

Petra Proßowsky, „Kinder entspannen mit Yoga“, Verlag an der Ruhr

