

„Ich bin Ich“

Marina Soethe

marina-soethe@ish.de

Altersgruppe: 6- bis 8jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Begrüßung

- Wir kommen in aufrechter Haltung auf der Matte an und lauschen in Ruhe dem Gong. Jede Woche darf ein anderes Kind den Gong („Klangschale“) anschlagen.
- Begrüßung „Namaste“.
- Erzählrunde: Jedes Kind erzählt, was es in der letzten Woche erlebt hat.

Erwärmung

- Stopptanz mit Lockerungsübungen. Wippen, Hüftkreis, Ausschütteln, etc.
- „Haa“ Ausatmung (siehe „Yoga für Kinder“, Bannenberg)

Übungsreihe

- Als Einführung wird den Kindern die Geschichte vom kleinen „Ich bin Ich“ vorgelesen.
- Anschließend werden die einzelnen Asanas geübt, die in der Geschichte vorkommen:

Die Blume (Mini-Sonnengruß, siehe „Yoga für Kinder“, Bannenberg)

- Die Kinder werden gefragt, welche Asanas noch in der Geschichte vorkamen:

Grashalm (...im Wind, Halbmond-Variationen)

Palme (Baum-Haltung mit Armvariationen)

Vogel (kräftiges „Flügelschlagen“ mit den Armen und durch den Raum gehen bzw. „fliegen“)

Schmetterling

Fisch (o. Delfin)

Nilpferd (Umfassen der Knöchel mit den Händen und durch den Raum stampfen)

Hund

Ruhepause

- Nach den Asanas legen/setzen sich die Kinder auf die Matte und kommen zur Ruhe. Es wird noch einmal erzählt, was das kleine „Ich bin Ich“ in der Geschichte alles gesehen hat. (siehe Asanas)
- Anschließend werden Blätter und Stifte ausgeteilt und die Kinder können das malen, was ihnen am besten gefallen hat.

Abschluss

Wir kommen wieder in aufrechter Haltung auf der Matte an und lauschen in Ruhe dem Gong.

Verabschiedung: „Namaste“.

Das kleine „Ich bin Ich“

*Auf der bunten Blumenwiese
geht ein buntes Tier spazieren
wandert zwischen grünen Halmen,
wandert zwischen Schierlingspalmen
freut sich, dass die Vögel singen,
freut sich an den Schmetterlingen
freut sich dass sich's freuen kann,
aber dann [...]*

*Durch die Stadt und durch die Straßen
geht das bunte Tier spazieren;
geht – und denkt so vor sich hin:
„Stimmt es, dass ich gar nicht nichts bin?“
Alle sagen, ich bin Keiner
nur ein kleiner
Irgendeiner...
ob's mich etwa gar nicht gibt?
Bin kein Fisch, kein Pony und
auch kein Nilpferd und kein Hund,
nicht einmal ein Hundefloh,
ooohhh!*

*und das kleine bunte Tier,
das sich nicht mehr helfen kann,
fängt beinah zu weinen an
aber dann...*

*aber dann bleibt das Tier mit einem Ruck,
mitten im Spazieren gehen,
mitten auf der Straße stehen,
und es sagt ganz laut zu sich:
sicherlich gibt es mich:*

ICH BIN ICH
