

Stärkung für den neuen Tag / die neue Woche

Elke Stange

Altersgruppe: 4- bis 6jährige Kinder
Ausgearbeitet für: Kindergarten



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

- jedes Kind hat einen kleinen Teppich und eine Kuschedecke zur Verfügung
- wir bilden mit unseren Plätzen einen Kreis, in der Mitte liegt eine gefilzte Sonne, darauf steht ein Kerzenglas mit einem Filzfigurenring, der symbolisch unsere kleine Gruppe darstellen soll
- wir beginnen mit einer Begrüßungsrunde, jeder hat die Möglichkeit, ihm im Moment wichtiges mitzuteilen, hilfreich ist dabei eine Muschel o.ä., die herumgegeben wird, in der alles „abgelegt“ werden kann und die in der Mitte verbleibt
- bevor wir dann mit dem Thema der Stunde beginnen, erfolgt immer der Hinweis auf die Regel: jeder macht so mit, wie er es kann/möchte, keiner stört den anderen
- Stundenverlauf variiert flexibel nach Befindlichkeit (kommen alle gerade aus dem Wochenende!) der Kinder und dem Einbringen ihrer eigenen Ideen

Stundenanfang

- Thema der heutigen Stunde: „Stärkung für den neuen Tag/die neue Woche“
- „du kommst mit deinem Körper auf der Matte an, in Rückenlage oder so, wie du am besten einen Moment/Augenblick liegen bleiben kannst“
- „liegst du gut oder tut etwas weh, musst du noch etwas verändern?“
- „versuche nun eine kurze Zeit still zu sein, den Körper ruhig liegen zu lassen und wenn du magst, die Augen zu schließen“
- „spüre nun durch deinen Körper: wo liegt der Kopf, Schultern, Arme, Hände, Rücken, Po, Beine, Füße... lege die Hände auf deinen Bauch und spüre, wie der Atem ihn bewegt“
- „jetzt fängst du langsam wieder an, dich etwas zu bewegen, öffnest die Augen, reckst und streckst dich, räkelst dich hin und her, kommst langsam hoch, legst die Decke zur Seite und schüttelst deinen Körper nochmal richtig wach: wie ein Wackelpudding, Überkreuzbewegung, Schultern hochziehen und loslassen“
- „mal sehen, ob der ganze Körper wach geworden ist... „Das Lied über mich“ (Text siehe Anhang, mit Mimik und Gestik begleiten)

Übungsreihe

- Müdigkeit wegschicken, damit wir viel Energie für den Tag haben: stabiler Stand – locker in den Knien – Arme schräg nach links oben – Einatmen, kräftig mit einem SCH/FF o.ä. ausatmen und dabei die Arme über vorne unten nach rechts oben schwingen – gleicher Weg zurück nach links – ca. 3x wiederholen.
- Tag begrüßen: stabiler Stand, Arme von vorne seitlich nach oben schwingen – die Sonne begrüßen – die Wärme der Sonnenstrahlen hüllt uns ein – Arme wieder zurück – 3x wiederholen.
- Füße spüren: wie stehen wir heute auf unseren Füßen? Können sie uns gut tragen? Spüren, wie sich die Füße auf dem Teppich anfühlen
- **BERG:** stehen wie ein Berg, ganz fest, nichts kann ihn erschüttern, ganz sicher, wie groß und breit ist dein Berg?
- **BAUM:** beidseitig, 3 Variationen vorstellen (Standbein und anderes Bein auf den Fuß, Fußsohle an das Knie oder Fuß nach hinten und Fußgelenk fassen) – Arme seitlich oder schräg nach oben oder Hände über dem Kopf aneinanderlegen – die Arme sind die Äste und fangen alles Schöne von heute und der Woche auf und halten es fest

- **SITZEN:** auf dem Po – Unterarme oder Hände hinter dem Rücken aufgestützt – Fußsohlen aneinanderreiben – spüren, was passiert (Wärme, Kitzeln...) – Fußsohlen aneinanderlegen – Oberschenkel schwingen (**SCHMETTERLING**) – Schmetterling setzt sich auf einen Ast: ein Bein austrecken, das andere angewinkelt – beide Arme nach oben strecken, Handflächen aneinander und über das gestreckte Bein beugen – Seitenwechsel – Schneidersitz – **BABYWIEGE:** die Füße/Beine knuddeln und Danke sagen, dass sie uns immer so gut tragen – **LIEGEN:** **GUMMIBAND** – Hände/Füße einzeln, einseitig, beidseitig, diagonal – wieder ganz locker lassen – **SCHWAMM** – ist bereit, alles Schöne für uns aufzusaugen – lösen – lockern – räkeln.

Abschluss

- Fersensitz oder Sitz, der für das jeweilige Kind angenehm ist
- evtl. Augen schließen, Stundenverlauf gedanklich wiederholen, ich fasse den Ablauf verbal zusammen
- tief ein-und ausatmen, Augen öffnen, aufstehen, noch einmal nachspüren, wie wir mit unseren Füßen jetzt, nach der Stunde auf dem Boden stehen, hat sich etwas verändert?
- zum Kreis anfassen, Frage: wie es den Kindern gefallen hat, was war gut, was weniger oder gar nicht gut, ob sie sich gestärkt für den Tag fühlen oder ob sie in diesem Moment noch etwas brauchen...die Muschel wird herumgegeben und nimmt die Antworten auf
- wir wünschen uns einen schönen Tag und eine gute neue Woche, räumen auf und gehen zurück in die Gruppe ■