

# Aktivierende Reihe ohne Geschichte

Isolde Steiner

isolde@steiner-yoga.de

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Alle Yogamatten liegen im Raum im Kreis. Die Kinder kennen sich gut und üben seit fast einem Schuljahr zusammen Yoga in der Yoga-AG der Grundschule. Die AG findet einmal wöchentlich freitags von 14:45 – 15:30 Uhr statt. Die Partner-Asanapraxis soll auf der Bühne aufgeführt werden: Bei der Aufführung ist ein Kind ganz in schwarz gekleidet und der Partner dazu in weiß. Diese Farben habe ich gewählt, da es wahrscheinlich ist, dass jedes Kind Kleidung dieser Farben besitzt.

## Begrüßungsritual

**Sitz:** Halber / ganzer Lotussitz (alternativ: Fersensitz)

- Handflächen aneinander legen (Mudra Begrüßungsgeste), verbeugen – alle sprechen: Namasté
- Alle fassen sich an die Hände, singen A-U-M und beugen sich vor

## Vorbereitung

Intention: Jeder bekommt einen Bezug zu sich selbst (Niyama)

- **Ansage:** „Stelle Dir vor, Du reibst Deinen ganzen Körper mit Schokolade ein! Vergiss Deinen Kopf nicht und Du kannst natürlich auch die Schokolade probieren.“

## Spiel

Intention: Jeder bekommt einen Bezug zu dem anderen (Yama)

- **Beschreibung:** Zwei Kinder bilden ein Paar. Beide Kindern berühren sich nur an den Zeigefingern einer Hand. Ein Kind schließt die Augen. Das sehende Kind führt das andere Kind mittels des Fingerkontaktes durch den Raum. Es wird (möglichst) nicht gesprochen.

## Übungsreihe

### Partnerübungen zu zweit

Die Übungen erfolgen alle zu zweit. Optimaler Weise sind dieselben Kinder zusammen, wie im Spiel. Hier bitte darauf achten, dass beide Kinder sich von der Körpergröße und der körperlichen Kraft ähnlich sind.

- **Beginnender Gruß:** Beide Kinder sitzen sich im Lotussitz gegenüber. (alternativ: Fersensitz) nehmen das Mudra „Begrüßungsgeste“ und verbeugen sich voreinander
- **Zusammen gestalten:** Lotussitz gegenüber sitzen, an die Hände fassen und zusammen Blumen und Bäume wachsen lassen
- **Das Herz:** Im Stehen, Rücken an Rücken stellen, beide Fersen dicht aneinander, Hände anfassen und jeder beugt sich nach vorne, die Hände sind tiefer als die Arme, so dass die Figur von der Seite aussieht wie ein Herz
- **Der Tänzer:** Beide stehen sich gegenüber, jeder führt seinen rechten Fuß nach hinten, fasst ihn mit der Hand an und zieht ihn nach oben (Rückbeuge), Der linke Arm wird nach oben gestreckt und beide fassen sich an der Hand an und stützen sich. Dann die Seiten wechseln.

- **Doppelhund:** Eine Person nimmt die Position des nach unten schauenden Hundes ein, der andere stellt seine Hände vor den Kopf des anderen auf den Boden und legt seine Füße auf die Beckenkämme des anderen. Beide Hunde können (vorsichtig!) so auch zusammen laufen. Dann wechseln die Kinder die Positionen.
- **Der Held:** Die Grundposition des seitlichen Helden einnehmen. Beide Kinder fassen sich mit der Hand über dem gestreckten Bein an, die Ziehrichtung liegt bei jedem Kind über das gebeugte Bein, die angefassten Hände verstärken das Gleichgewicht, so dass jeder das Bein tiefer beugen kann als bei alleiniger Durchführung. Dann die Seiten wechseln.
- **Vorbeuge / Fisch:** Beide Kinder stehen mit dem Rücken zueinander, die Arme werden nach hinten eingehakt, ein Kind geht in die Vorbeuge (ev. auch mit etwas gebeugten Beinen) und zieht den anderen auf seinen Rücken. Dieser liegt bequem auf dem Rücken des anderen in der Fischposition. Dann wechseln die Kinder die Positionen. (Hier unbedingt auf die Größe und Kraft der Kinder achten!)
- **Die Hocke:** Rücken an Rücken stellen, nach hinten einhaken, wie in der vorherigen Übung. Dann gemeinsam nach unten in die Hocke gehen und wieder zusammen hoch kommen in den Stand
- **Die Waage:** Jedes Kind geht in die Waage. Beide Arme sind vorne und fassen sich so an, dass die Hände die Unterarme des anderen umfassen. (Die Stütze ist effektiver, als sich nur an den Händen zu halten!)
- **Abschließender Gruß:** Beide Kinder sitzen sich im Lotussitz gegenüber. (alternativ: Fersensitz) nehmen wieder das Mudra „Begrüßungsgeste“ ein und schauen sich intensiv an. Dabei wünschen sie in Gedanken dem anderen alles Gute dieser Erde, ganz viel Dank und verbeugen sich voreinander.

Quelle: „Partneryoga“ Heike Mayer & Doris Iding, Verlag: vianova

## Entspannung „Die Reise durch den Körper“

**Ansage:** „Lasse uns gemeinsam durch Deinen Körper reisen. Die Reise durch den Körper beginnt bei Deinem linken Fuß. Spüre den linken Fuß, jetzt den linken Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel. Jetzt konzentriere Dich auf die andere Seite, auf Deinen rechten Fuß, den Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel. Spüre nun Deine beiden Hüften, den Po und den Bauch. Jetzt die ganze Wirbelsäule von unten bis nach oben zum Kopf, spüre den Bauchnabel, die Brust, Deine beiden Schultern, jetzt den linken Oberarm, den linken Ellenbogen, den Unterarm und die Hand. Nun konzentriere Dich auf die andere Seite und spüre den rechten Oberarm, den Ellenbogen, den Unterarm und die Hand. Jetzt spüre Deinen Hals, Deinen Hinterkopf, das Kinn, den Mund mit Deinen Zähnen und der Zunge, die Nase, das linke Auge, das rechte Auge, Deine Stirn und dann spüre den obersten Punkt oben auf dem Kopf – stelle Dir vor, an diesem Punkt ist ein Faden und dieser zieht Deinen ganzen Körper jetzt lang....ganz lang...und nun mache Dich aktiv ganz lang...öffne die Augen und schau Dich im Raum um.....und komme dann wieder in den Sitz.“

## Abschluss

**Sitz:** Halber / ganzer Lotussitz (alternativ: Fersensitz)

- Handflächen aneinander legen (Mudra Begrüßungsgeste) verbeugen – „Namasté“ sprechen
- „Ein schönes Wochenende und eine schöne Woche!“