

# Ausflug in einen Garten

Stefanie Stief

stefanie.stief@t-online.de

Altersgruppe: 6- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



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

## Stundenanfang

Anfangsritual: 3 x OM-Chanten im Kreis

*Kinder nehmen sich an die Hand. Beim Einatmen Arme heben, beim Ausatmen OM chanten und in die Hocke gehen.*

Vorm ersten OM sagen, dass die Kids auf die Vibration in der Brust achten sollen.

Nach 3. Mal OM hinsetzen – Schneidersitz oder Fersensitz

Gesprächskreis: Wie geht es Dir? Was hast Du heute bereits erlebt?

## Bewegungsspiel

*Wäscheklammern abjagen*

Jedes Kind bekommt 2 – 3 Wäscheklammern auf die Rückseite des Shirts gehängt. Die Kinder laufen durch den Raum und versuchen, von den anderen Kindern die Wäscheklammern zu bekommen. Wenn ein Kind eine Wäscheklammer von einem anderen Kind bekommt, dann hängt es sich die Wäscheklammer an die Vorderseite des Shirts. Die Klammer, die an der Vorderseite des Shirts hängen, dürfen von den anderen Kindern nicht genommen werden. Nach einiger Zeit schaut man, wer die meisten Klammer noch hat. Vor Spielbeginn auf Fairness hinweisen. Nicht den Sieger hervorheben – alle Kinder waren super.

## Übungsreihe

Wir haben gutes Wetter, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern. Wir machen einen Ausflug in einen wunderschönen Garten.

### Stand

Als erstes fällt dir ein großer Baum auf, der mitten in dem Garten steht. Er ist ziemlich gerade gewachsen und wenn du den Baum so anschau, dann hast du das Gefühl, dass er stark ist und dir ein Gefühl von Sicherheit gibt.

Stelle dir vor, du bist ein Baum. Deine Füße sind gesunde kräftige Wurzeln, die dich fest mit dem Boden verankern. Deine Beine und dein Rumpf sind der gesunde, starke Stamm. Dein Kopf, deine Arme und Hände sind die Äste und Blätter.

### Baum

*auf rechtem und auf linkem Bein*

(„normale“ Baumhaltung) **Samasthiti**

### Baum-Variante

*Wind kommt auf, beide Füße stehen auf dem Boden dicht nebeneinander.*

Du stehst fest mit dem Boden verwurzelt.

Wind drückt von hinten, von vorne, von den Seiten. **Parshva**

Der Stamm steht still, nur die Baumkrone bewegt sich.

*Pusten des Windes nachmachen.*

Der Wind hört langsam auf zu pusten und es wird wieder windstill. Wenn du magst, schließe deine Augen und horche einmal in deinen Körper hinein.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Hat sich etwas verändert?

## **Bauchlage**

Du siehst als erstes ein Tier, was man bei uns eigentlich selten in einem Garten zu Gesicht bekommt. Im Zoo dagegen siehst du es auf jeden Fall. Es ist ein Tier, das keine Arme und Beine hat und sich am Boden bewegt.

## **Schlange**

*zischeln Purvatana*

Kurz entspannen – Schlange döst in der Sonne, weil sie sich gerade sicher fühlt.

*Hände aufsetzen, Körper hochdrücken und in den Fersensitz kommen.*

Nun fällt dir ein Insekt auf, das von Blume zu Blume fliegt und dabei Geräusche macht.

## **Biene**

*summum*

*Fersensitz, Daumen unter Achseln, Ellbogen auf und ab bewegen.*

*Schneidersitz*

Da fliegt ein anderes Insekt, das eigentlich keine Geräusche macht und es sieht aus, als ob es mehr durch die Luft tanzen würde als zu fliegen.

## **Schmetterling**

*Der Schmetterling macht ja eigentlich keine Geräusche, aber summ mal mit dem Ausatmen MN. Hör erst zu, bevor du beginnst. Wenn du ausatmest, dann summ am Anfang das M und wenn der Ausatem weniger wird, dann geh zu N über. Fang jetzt an zu summen, sei ein Schmetterling und flieg weiter, indem du mit den Flügeln schlägst, also die Beine auf und ab bewegst.*

(Das Summen lenkt von der Dehnung in den Oberschenkeln ab und der Körper wird mehr mit Sauerstoff versorgt.)

Bleib einen Moment ruhig sitzen.

*Beine ausstrecken, Schneidersitz oder Fersensitz.*

Wenn du magst, schließe deine Augen und horche noch mal in deinen Körper hinein. Nimm die Wirkung der Übung wahr. Schlägt dein Herz jetzt schneller? Fühlt sich etwas in deinem Körper wärmer an oder kribbelt sogar?

*Augen öffnen.*

Ich habe ein tolles Buch mitgebracht. Es ist ein Lexikon über Tiere und Pflanzen und es ist total spannend geschrieben. **Pashchimatana**

Schau zu mir, ich mache das Buch einmal vor:

*Rückenlage, Arme über Kopf ausgestreckt – Buch aufgeschlagen.*

*Arme bleiben in einer Verlängerung des Oberkörpers, mit geradem Rücken aufrichten, nach vorne beugen, versuchen Zehen zu fassen – Buch zuklappen.*

Kinder auffordern mitzumachen, Buch aufzuschlagen und zuklappen. Fragen, was sie grade in ihrem Buch sehen und selber Anregungen geben: Bei mir steht grade was über Bäume/Bienen/Schmetterlinge, etc.

Nach einer Weile: Oh, bei mir steht etwas über Krokodile! Das ist ja spannend! Hast du auch schon die Seite mit den Krokodilen gefunden?

### **Krokodil (Parivritti)**

Entweder in Bauch- oder Rückenlage

### **Augenübung**

Ich habe etwas aus dem Augenwinkel gesehen.

*Bleib mal ganz still, bewege dich nicht, bewege nur die Augen.*

*Schau nach links oben, links unten, rechts oben, rechts unten, links, rechts, oben, unten.*

Mensch, da war doch eben noch was. Also noch mal:

*Schau nach links oben, links unten, rechts oben, rechts unten, links, rechts, oben, unten.*

Hey, da ist ja ein kleiner Käfer, der auf dem Rücken liegt, kräftig strampelt und versucht wieder auf die Beine zu kommen!

### **Käfer**

*Rückenlage – strampeln – lachen*

Mit Beinen und Armen strampeln, macht Spaß, du musst lachen.

Langsam wird's dunkel. Und weil es hier noch so schön ist, wollen wir noch einen kurzen Augenblick bleiben. Es ist windstill, wir haben eine Stelle auf der Wiese gefunden, wo alles eben ist, also der Untergrund glatt ist und ich habe ein paar Kerzen mitgebracht. Weil ich als Erwachsene dabei bin, wollen wir die Kerzen anzünden und diesen schönen Garten noch eine Weile genießen. Wenn ihr alleine seid, dann solltet ihr Kerzen nicht anzünden, weil schnell eine Kerze umgestoßen ist und dann fängt es an zu brennen.

### **Halbe Kerze (Viparita)**

*Po und Bauch anspannen, mit Schwung Beine hochbringen, unteren Rücken vom Boden abrollen und die Hände stützen die Hüften.*

*Rumgehen – mit Finger schnippen die Kerzen anzünden.*

Langsam müssen wir nach Hause. Wir können die Kerzen ja nicht brennen lassen, also gehe ich herum und puste sie schnell aus.

*Rumgehen und Kerzen auspusten*

Dann lege dich in eine für dich bequeme Haltung. Sei sicher, dass diese Haltung für dich bequem ist.

### **Kurze Entspannung**

Stell dir vor, dass du in dem Garten im warmen Gras liegst.

Dein ganzer Körper liegt entspannt auf dem Boden. ... Der rechte Fuß ist ganz entspannt, ... der linke Fuß ist ganz entspannt. ... Beide Beine sind ganz locker. ... Lass einfach los. ... Der Po und die Hüften sind entspannt, ... der Rücken auch, ... Bauch und Brust sind entspannt. ... Lass die Hände und Arme ganz locker, ... den Hals ... und den Kopf.

Dein Körper liegt nun völlig entspannt und ruhig auf dem Boden.

Erinnere dich noch einmal daran, wie ich die Kerzen angezündet habe, als wir in der Dämmerung noch eine Weile den schönen Garten bewundert haben.

Erinnere dich auch an den Käfer, der auf dem Rücken lag ... und wie du diesen Käfer nachgemacht hast und viel Spaß dabei hattest.

Erinnere dich an das tolle Buch mit den Tieren und Pflanzen ... und vor allem erinnere dich daran, wie du das Krokodil entdeckt hast und selbst zum Krokodil geworden bist.

Erinnere dich an den Schmetterling, ... die Biene ... und die Schlange.

Stell dir noch einmal vor, dass du ein Baum bist, ... gesund und stark und fest mit dem Boden verankert.

Atme nun drei Mal tiefer ein und aus und stell dir vor, dass du mit jedem Einatmen die Kraft deines Lieblingstiers in dich aufnimmst und mit jedem Ausatmen verteilst du diese Kraft in deinem Körper.

Nun höre auf mit dieser Vorstellung. Komme mit deiner Wahrnehmung wieder zurück in diesen Raum. ... Sei dir wieder bewusst, dass du auf der Yogamatte liegst. ... Nimm wieder deinen ganzen Körper wahr.

Beginne jetzt deinen Körper wieder zu bewegen, bewege als erstes nur deine Füße, ... bewege jetzt deine Hände, ... deine Beine, ... deine Arme, ... fange an dich zu räkeln, zu recken und zu strecken. ... Mache das, was dein Körper zum Wachwerden braucht. ... Du kannst auch gerne dabei gähnen und Geräusche machen.

Ein Absatz und „...“ bedeuten in der Entspannung 1 Atemzug Pause lassen.

## Abschluss

Keine Atemwahrnehmung, weil der Wind schon gepustet hat und die Bienen und Schmetterlinge gesummt haben.

Keine Phantasiereise, weil die Entspannung schon so lang war.

## Meditation auf Kerze

Wir setzen uns in einen Kreis oder legen uns auf den Bauch, eine Weile in die Kerzenflamme starren. (Entfernung des Gesichts zur Kerze – 1 Armlänge).

Schau als erstes nur auf den Docht. (halbe Minute)

Schau jetzt auf das dunklere Oval, dass sich unten in der Kerzenflamme befindet. (halbe Minute)

Schau jetzt auf die hellste Stelle in der Kerzenflamme (halbe Minute)

(Wenn Augen anfangen zu brennen oder zu tränen – sofort schließen.)

Augen schließen. Siehst du jetzt noch die Kerzenflamme? Welche Farben hat sie bei dir? – Kinder erzählen lassen, sollen Augen geschlossen halten – Versuche, deine Kerzenflamme mit Hilfe deiner Willenskraft im Augenbrauenzentrum zu halten. (halbe Minute bis Minute).

Dann Handflächen kräftig aneinander reiben, so dass die Handflächen sehr warm werden und die warmen, gewölbten Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Die Wärme der Handflächen überträgt sich auf die Augenmuskeln und entspannt diese wieder.

Im Kreis aufstellen, an den Händen fassen:

„Eine gute Woche für dich, eine gute Woche für mich, eine gute Woche für uns alle.“

Evtl. noch Affirmation mit auf den Weg geben: „Ich bin ruhig und stark und schaffe alles.“

Schlußritual – Namaste

Falls zu wenig Asanas eingeplant sein sollten, kann man spontan noch die Katze, den Hund und den Frosch einfügen.

Das sollte man dann allerdings auch in der Entspannung berücksichtigen.