Mut – Kraft – Stärke

Eleonora Straßer
e.strasser@ifunk.at

Altersgruppe: 12- bis 14jährige Mädchen
Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

ANFANGSRITUAL

Wir sitzen in einen Kreis und begrüßen uns mit NAMASTE

Begrüßung: Schön, dass ihr da seid, ich habe mich schon auf euch gefreut.

Gesprächsrunde: Frage an die Jugendlichen: Wie geht es euch? Wie war euer Tag heute? Gibt es noch Fragen zu der letzten Yogastunde?

Thema: MUT - KRAFT - STÄRKE
Diskussionsrunde – Erarbeitungsrunde

MUT: Wann ist man mutig? – Antworten einholen, was bedeutet Mut für jeden Einzelnen.
- ist auch Klugheit „was ist in einen bestimmten Moment richtig oder was falsch" solche Situationen sind nicht immer einfach abzuschätzen –aber dann muss man auch dazu stehen.
- Dass man sich auch traut, etwas zu wagen, z.B. Sich für jemanden Anderen einsetzen, ……
- Man kann auch jemanden Mut machen, durch Zureden, durch Mimik und Gestik

KRAFT: Wann ist man kräftig? – Antworten einholen, was bedeutet Kraft für jeden Einzelnen.
- Es gibt ja nicht nur die körperliche Kraft, wo man groß, stark und muskulös ist
- Ein Baum ist kräftig und stark, seine Wurzeln sind mit der Erde tief verwurzelt und halten fast immer dem Wind stand
- es gibt auch die mentale und geistige Kraft, mit der man sehr viel bewirken kann,
- Wo positive Gedanken eine sehr große Kraft haben, z. B. welche Einstellung habe ich zum Leben, zu mir, zu meiner Umwelt,……..mit positiven Gedanken ist es immer leichter
- Gedanken haben eine sehr große Kraft (z.B. im Krankheitsfall)

STÄRKE: Wann ist man stark? - Antworten einholen, was bedeutet stark sein für jeden Einzelnen
- Ich kann Stärke nicht nur mit Muskelkraft messen, sondern Stärke kann auch mit der Sprache eingesetzt werden, mit Worten, die ich in meiner Sprache verwende.
- Mut- Kraft- Stärke stehen immer in Verbindung, und stärken sich gegenseitig.
- Wenn ich mutig bin, brauche ich Kraft und Stärke

YOGA NIDRA
Entspannungsübungen des ganzen Körpers: aus dem Buch „Yoga zum Entspannen" von Anna Trökes

Übungsreihe

APANASANA – Päckchenhaltung
Du kommst in der Päckchenhaltung an und verbindest dich mit deiner Atmung (nimmst sie wahr). Du liegst auf den Rücken und bringst die Füße zum Oberkörper, Hände liegen auf den Knien, Fingerspitzen zeigen in Richtung Zehen. EA – streckst du deine Arme, rolle über dein Kreuzbein. AA – bringst du die Knie wieder zum Oberkörper. Wh.
Kreisbewegungen in der Päckchenhaltung nach rechts und links
ADHO MUKHA SAVANASANA – HUND gehen vom Vierfüßlerstand in den Hund, Wh.

Partnerübung als Auflockerung im HUND – es sollen immer zwei gleichgroße Mädchen zusammengehen, 1. P. – ein Mädchen geht in den Hund, 2.P. – die zweite Partnerin – stellt ihre Füße neben den Händen ab (1. P. – beide Hände sind in der Mitte),2.P. – lehnt sich mit ihren Gesäß an den Rücken und gibt dann langsam und mit viel Gefühl ihr Gewicht ab und legt sich über die Partnerin, die im Hund ist. 2. P. – gibt ihre Hände über Kopf, es soll eine angenehme Position sein. Die Jugendlichen bleiben so lange, wie sie sich wohlfühlen, in dieser Position (es können sich beide Partner sehr gut in dieser Position hinein entspannen, der im Hund steht und der oben liegt).

EKA PADA ADHO MUKHA SHVANSANA – HUND, DER DAS BEIN NACH OBEN STRECKT – hebe den rechten Fuß nach oben zum Himmel, Becken bleibt dabei gerade

CHATARANGA DANDASANA – BRETT

ASHTANGA NAMASKARA – RAUPE – Vom Brett in die Raupe – Brettposition, senke deine Knie zu Boden ab, bringe dein Becken zu den Fersen zurück, rolle deinen Kopf ein und schiebe dich mit deinem Oberkörper zwischen den Händen nach vorne, jetzt liegst du auf Kinn, Händen, Bauch, Knien und Zehen auf,(Hände sind in Schulternähe, Po ist in der Höhe), schiebe dich nach vorne und lege dich in Bauchlage ab, Fußrücken wird abgelegt.

BHUJANGASANA – KOBRA
VIRABHADRASANA 1 – HELD
VIRABHADRASANA 3 – WAAGE

ASANA-FLOW
Wir verbinden jetzt die einzelnen Asanas zu einem Flow

HUND	gehen wir ins BRETT	senken das Becken ab, Oberkörper geht nach vorne zu den Händen
Brett	Raupe	– senken Knie ab und gehen in die Raupe, Oberkörper wird abgelegt
Kobra	HUND	– gehen in die Kobra, setzen Knie auf, Becken geht nach oben
HUND	HUND, DER DAS BEIN NACH OBEN STRECKT	Becken bleibt gerade, rechter Fuß wird nach oben zum Himmel gestreckt
HUND, DER DAS BEIN NACH OBEN STRECKT		HELD
HELD		WAAGE
WAAGE		HUND

Wiederholung der linken Seite.
Dieser Flow wird mehrere Male wiederholt.

MEDITATION
– Du kommst in einen aufrechten Sitz deiner Wahl und beginnst mir der Atemmeditation.
– Wahrnehmung des Atems
– Dein Focus ist in der ganzen Zeit auf deinen Atem gerichtet.

Abschluss

Wir reichen uns im Kreis die Hände und wünschen uns eine schöne Woche.
NAMASTE, ich begrüße das Lebendige in mir von meinem Herzen zu deinem Herzen