

In der HeldInnenwelt

Else Szorg

Szorg@t-online.de

Altersgruppe: 8- bis 10jährige Kinder

Ausgearbeitet für: Kurs



Quelle: www.kinderyoga-onlinebuch.de

Stundenanfang

Ein herzliches ‚Namaste‘ –
das ist unser Gruß in dieser Yoga-Runde! Im Kreis stehen.

Was ist das? Ja, ein Grußwort
Was könnte es übersetzt heißen? Ich grüße das Leben(dige)sfrohe in Dir!

Und dazu eure erste Körperform im Stehen:

Legt die Handflächen zueinander, nahe vor eurem Brustkorb

Wiederholen 1 x zu Deinem rechten und 1 x zum linken Nachbarn

Gesprächsrunde Matte sitzen/liegen

Wie geht es euch? reihum

Was und woher kennt ihr Yoga? reihum

Phantasiereise: HeldInnenentraum liegend

Ich mache mich ganz schwer auf meinem Floß, ich spüre den Boden und wie ruhig er mich trägt. Die Luft streicht beim EA um meine Nase und weitet dann meine Brust. Beim Ausatmen fühle ich mich wohl. Ein leichter Wind kommt und treibt mich in sanften Wellen zum Ufer. Das ist gut so, weil dort auch alle anderen HeldInnen sind.

Die stehen dort als Vögel, als Skulpturen und Landschaften. Da gehöre ich hin und räkele mich, strecke mich, öffne die Augen und stehe schließlich auf.

Wie fühlt sich euer Körper jetzt an?

Übungsreihe

In der HeldInnenwelt gibt es Kreaturen mit solchen Eigenschaften und Gefühlen wie:

helfend, mutig, kräftig, abenteuerlustig, sanft, friedlich, achtsam, zufrieden.....

Diese können wir im Yoga mit verschiedenen Körperstellungen ‚nachmachen‘. Sie haben mal Tier-, mal Gegenstandsnamen und das sind dann in der Yogasprache alles Asanas.

Wir sind dieund üben damit ...

Zufriedenen HeldInnen, die

*Hüftbreit steht, ihre Schultern bis zu den Ohren hebt, sie nach hinten rollt und loslässt, was sie ein paar mal macht – auch abwechselnd mit den Schultern → **Stand***

Achtsamen HeldInnen, die

*Sich munter im Raum bewegt und neugierig die MitHeldInnen beim Begegnen mit einem Klatsch mal auf die rechte, mal auf die linke Hand begrüßt und nach dem Rumkommen bei allen ins eigene Reich zurückkehrt → **Gehen***

Abenteuerlustigen, die

*In die Grätsche hüpf, nach vorne kippt und sich auf dem Boden oder den Unterschenkeln (ausprobieren) auf die Hände stützt und Ausschau ins Hinterland hat, da baumelt regelrecht der Kopf → **Offene Winkelhaltung***

Neugierigen, die

kommt nur halb mit dem Oberkörper hoch kommt, bringt die Arme in die Waagrechte und schaut mit drehendem Oberkörper rundherum, bis alles gesehen ist. Richtet sich dann auf und steht wieder hüftbreit → Tisch

Sanften, die

sich – bloß ohne Stuhl – erst setzt, kommt dann ganz runter in die Hocke, rollt sich ein und verarbeitet die neuesten Bilder. Zufrieden von unten wieder aufrollen und → Hocke

Beweglichen, die

die Arme lang nach oben nimmt, faltet die Hände und verschränkt sie nach oben, dann läßt sie sich mehrmals vom Wind erst nach links, dann über die Mitte nach rechts schwenken → Halbmond

Kreativen, die

sich in die Grätsche und stellt beide Hände auf den linken Fußrücken legt. Nun dreht sie sich auf den Fersen nach links und → Dreieck

Kräftigen, die

sich aufrichtet, führt die Arme über den Kopfnach oben. Juhu – so sieht im Yoga eine Heldenhaltung aus und heißt Virbahbdrasana

Sie gibt es in Variationen:

** etwas abgesenkter Körper, geschwellte Brust*

** Oberkörper dreht sich nach vorn, Arme kommen in die Waagrechte, Kopf/Blick nach links, lockere Schultern.*

Und damit sie nicht einseitig wird – gleich zur rechten Seite...

Welche der 3 Stellungen ist euch heute die liebste; probiert's aus! → Held

Sich erholenden, die

sich bequem hinsetzt, mal bekommt der Schneidersitz, mal Langsitz, mal der Fersensitz mehr, freut sich am guten Körper und Geist und streicht sich über den ganzen Oberkörper → Sitz

Sorglosen, der

Nun streckt er die Beine aus, schiebt die Hände darauf nach vorn und das noch mit einem geraden Rücken und sagt sich ‚Gut gemacht‘ – spürt beim Einatmen den Bauch auf den Schenkeln, beim Ausatmen geht der Oberkörper etwas tiefer – mindestens dreimal → Buch

Abschluss

Atemwahrnehmung im Sitzen

HeldInnenrezitation: Gayatri mantra in einzelnen Strophen

Im Kreis zum Stehen kommen:

→ Eine schöne Woche für Dich, rechts/links

→ Hände in der Mitte übereinanderlegen

→ eine gute Woche für uns

Namaste

