

Yoga für Kinder

Einleitung: *Die Tiere*

ELEFANT:

Nimm deine rechte Hand an dein linkes Ohr und schiebe deinen linken Arm durch die entstandene Lücke. Schon haben wir den Rüssel des Elefanten.
Nimm nun die linke Hand an dein rechtes Ohr und schiebe den rechten Arm durch die Lücke.

BÄR:

Stelle dich breitbeinig hin. Stemme die Hände in deine Hüften und neige deinen Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne bis deine Hände den Boden berühren können. Wenn du magst, kannst du auch als Bär gehen. Achte darauf, dass deine Arme und Beine gestreckt sind. Komme zurück zur Matte, lege deine Hände auf die Hüfte und komme mit geradem Rücken nach oben.

GIRAFFE:

Lege deine beiden Hände an den Hinterkopf, du kannst die Finger auch verzahnen. Öffne deine Arme weit nach hinten, die Ellenbogenspitzen zeigen nach außen. Deine Füße stehen ungefähr hüftbreit geöffnet. Dann drehst du dich mit dem Oberkörper einmal nach rechts, und dann nach links. Stell dir eine Giraffe vor, wie sie ganz majestätisch über die ganze Savanne blickt. Dreh dich dabei immer nach rechts und links.

AFFE:

Komm in die Hocke, so dass die Hände vor die Füße den Boden berühren können und halte deine Knie eng zusammen. Hüpf einmal nach rechts und einmal nach links. Achte dabei darauf, dass deine Knie und Füße zusammenbleiben. Wieder rechts und links, rechts und links und komme wieder zur Mitte. Und Affen trommeln mit ihren Fäusten gegen die Brust.

TIGER:

Stelle deine Füße in eine richtig weite Grätsche, Hände in die Hüfte und mit geradem Rücken den Oberkörper nach unten neigen. Deine Arme breitest du auf Höhe deiner Schultern aus und setze deine Handflächen auf den Boden und versuche deinen Rücken der Länge nach zu strecken. Achte darauf, dass der Abstand von den Beinen zu den Armen genau deiner Körperlänge entspricht, also nicht zu nah und nicht zu weit vor. Der Rücken des Tigers ist ganz stark und fest. Hebe den Kopf. Sei ganz stark und wenn du möchtest, brülle wie ein gefährlicher Tiger. Dann laufe mit deinen Händen zu den Füßen zurück, laufe mit deinen Füßen in die Mitte zurück und dann komm Wirbel für Wirbel langsam zurück nach oben in den Stand.

MEISE:

Lege deine Hände auf die Schultern, deine Ellenbogen zeigen nach außen. Kreise mit deinen Armen nach vorne als würdest du mit den Flügeln schlagen, und auch mal mit den Oberarmen nach hinten kreisen.

BAUM:

Stelle dich auf den linken Fuß und stelle den rechten Fuß an das linke Bein. Probiere unterschiedliche Höhen aus. Schiebe das Knie nach hinten außen. Falte deine Hände und strecke sie nach oben über deinen Kopf. Brust raus und bleibe ganz ruhig und stabil stehen. Langsam lösen und Bein wechseln.

Geschichte der (Yoga-) Tiere

Ein dicker *Elefant*
stapft durch das Land.

Ein brauner dicker *Bär*
läuft immer nur hin und her.

Die langen *Giraffen*
halten Ausschau nach den Affen.

Diese (*Affen*) hüpfen immer hin und her,
das macht viel Spaß und ist nicht schwer.

Dann trommeln sie vor lauter Lust
mit ihren Fäusten auf die Brust.

Der *Tiger* möchte gerne springen,
da hört er leises singen.

Das sind die kleinen *Meisen*,
die singen schöne Weisen.

Sie flattern zu den starken *Baum*,
und träumen einen schönen Traum!

Entspannungsreise mit den (Yoga-) Tieren

Mache es dir bequem, lege dich auf ein Kissen oder einfach auf eine Decke oder nur auf den Boden (oder mit verschränkten Armen die Stirn auf den Tisch).

Evtl. Musik

Mache es dir bequem und beobachte, wie dein Atem kommt und geht.

Wenn du magst, kannst du die Augen schließen.

Erinnere dich an die Tiere, die du eben nachgespielt hast. Welches hat dir am besten gefallen?

Stell dir noch einmal vor, wie du dich als dieses Tier bewegt hast.

Und dann lieg einfach ruhig und entspannt da.

Vielleicht möchtest du mit einem dieser Tiere ein Abenteuer erleben.

In deiner Phantasie kannst du ein Tier besuchen, im Zoo, in einem fernen Land oder anderswo.

Möchtest du auf einem Elefanten reiten,

mit Affen spielen,

oder dich mit Giraffen weit nach oben strecken?

Du kannst auch als Tiger springen,

oder als kleine Meise durch die Luft fliegen und ein schönes Lied singen.

Du hast jetzt eine Weile Zeit, um die ein Tiererlebnis vorzustellen.

Wenn ich die Klangschale leise anschlage, wartest du, bis sie völlig verklungen ist.

(ca.1 Minute Stille bzw. nur Musik)

Hole tief Luft und beginne ganz langsam dich wieder zu bewegen.

Öffne sanft die Augen und strecke dich mal so richtig fest aus,

zu allen Seiten,

strecke deine Hände und Füße zur Decke,

kreise mit deinen Hand- und Fußgelenken,

und komm dann nach oben in den Sitz.

Lege die Handflächen vor deiner Brust aneinander,

Atme tief durch,

Verbeuge dich bedankend vor deinem Körper NAMASTE