

Kinderyoga in meiner Stube

Gaby Stettler Frey

Im Hinblick auf die Fachfortbildung „Kinderyoga des Schweizer Yogaverbandes, welche am 27. September 2013 beginnt (vgl. Ausschreibung am Ende des Artikels), publizieren wir hier den Erfahrungsbericht der Yogalehrerin Gaby Stettler Frey, welche als Absolventin des letzten Kinderyogakurses im Jahr 2009 mit Kinderyogaklassen angefangen hat.

Kinderyoga, wie ich es unterrichte, enthält unter anderem Körper- und Atemübungen eingebettet in Phantasiegeschichten und viele Tipps, wie mit Stressbelastungen im Schulalltag besser umgegangen werden kann. Es soll Verspannungen und Blockaden auflösen, eine gesunde Körperhaltung vermitteln, die innere Wahrnehmung schulen und die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Nachdem ich bereits über drei Jahre im herbstlichen Freizeitangebot in der Turnhalle einer Nachbargemeinde Yogakurse für Kinder und Jugendliche geleitet und durchgeführt hatte, entschloss ich mich, die Kurse nun regelmässig in meiner eigenen Stube anzubieten. Ich wohne mit meiner Familie mitten im Dorf in einem neueren Quartier mit vielen jungen Familien.

Unsere Wohnung befindet sich in einem Mehrfamilienhaus im Parterre. Im Haus wohnen sechs Familien mit insgesamt neun Kindern zwischen vier bis achtzehn Jahren.

Nachdem meine Familie ihr Einverständnis gegeben hatte, in unserem Wohnzimmer, das sowohl von mir als auch von meinem Mann für die Yogapraxis benützt wird, nun auch noch kleine Gruppen zu empfangen, entschloss ich mich für ein Kursangebot an zwei Wochentagen. Dabei wandte sich das eine Angebot an Kinder bis zu zwölf Jahren und das andere an Kinder bzw. Jugendliche ab zwölf Jahren.

Das Kinderyoga in meiner Stube war vorerst ein Experiment. Doch es wurde schnell eine willkommene Gelegenheit meine beruflichen Ideen als diplomierte Yogalehrerin unabhängig und ohne grossen finanziellen Aufwand umzusetzen. Nach dem ersten Modul einer Weiterbildung in Kinderyoga des Schweizer Yogaverbandes startete ich mit der ersten Kursauschreibung. Bereits 14 Tage nach Bekanntmachung

über Flugblätter im Bekanntenkreis und in der Nachbarschaft, konnte ich beide Kurse mit je sechs Kindern starten, wovon drei im selben Haus wie wir wohnten.

Mit der Zeit stieg die Zahl der teilnehmenden Kinder, so dass ich später aus Platzgründen in den Pfarreiheimsaal und in verschiedene Yogastudios der Umgebung ausgewichen bin.



Gaby Stettler Frey ist diplomierte Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes und Inhaberin des eidg. Fachausweises als Ausbilderin. Als Absolventin der Fachfortbildung „Kinderyoga“ führt sie regelmässig Kinderyogakurse durch. Dabei setzt sie ansprechend gestaltete Bildergeschichten ein, die sie als Zeichnerin und Illustratorin selbst entwickelt hat. (www.yogaroot.ch)

Als Yogalehrende sind wir in einer Vorbildfunktion und verpflichtet viel Wert auf den Klang der eigenen Stimme zu legen. Sie sollte möglichst langsam, ruhig, gut verständlich und ausgeglichen sein. Die wichtigste Voraussetzung für gute Yogalehrende ist es, die Asana optimal zu kennen und zu beherrschen. Kinder beobachten genau und sind kritisch. Beim Vorzeigen eines Asana verfolgen die Kinder den verlangsamten filmähnlichen Ablauf und so können sie, wenn

sie zuhause selber Yoga praktizieren, jede der einzelnen Sequenzen bei sich in Erinnerung rufen.

Dies ist von grosser Bedeutung und verlangt von beiden Seiten viel Aufmerksamkeit. Nur so können gute Yogalehrende ihren Lernenden beibringen, von sich selbst zu lernen und so kann das Wissen von Yoga, das einem wertvollen Erbe der Menschheit angehört und auf eine Jahrtausende alte Traditionen zurückblickt weitergegeben werden. Auf diese Art und Weise habe auch ich Yoga von meinen wunderbaren Yogalehrenden gelernt, nämlich durch Visualisierung, Nachahmung und Verinnerlichung.

Damit die Kinder die Asanas selbstbestimmend, ohne Zwang und Druck ausführen, geht es an erster Stelle um Konzentration und Ruhe. Im Asana angekommen, versuchen die Kinder flüssig zu atmen. Schritt für Schritt und mit ruhiger Stimme, begleite ich sie, während sie das Asana ein zweites Mal einnehmen und für einen Augenblick darin verweilen. Jedes Asana wird drei Mal „probiert“. Sanfte Korrekturen, leichte Berührungen und unterstützendes Lob motivieren die Kinder beim Praktizieren die eigenen Grenzen zu erfahren.

Die Kinder entscheiden, ob sie die Yogahaltungen einnehmen möchten und wie lange sie in der Stellung bleiben wollen. Jedes Kind hat eigene Fähigkeiten und andere Vorteile und besitzt Meisterschaft in der Haltung und im Ausdruck eines bestimmten Asanas. Wenn ein Kind die Stellung beherrscht, darf es sie den anderen Kindern vorzeigen.

In der ersten Yogalektion bekommt jedes Kind von mir eine Mappe, in der die Hausaufgabenblätter abgelegt werden. Diese Mappe wird immer in den Unterricht mitgenommen. Die Hausaufgabenblätter zu den einzelnen Lektionen werden am Ende der Lektion, nach der Verabschiedung, verteilt. Wer noch Lust und Zeit hat beginnt mit Ausmalen. Aus Erfahrung

mit meinen beiden Söhnen habe ich die Hausaufgabenblätter so gestaltet, dass sie für Kinder attraktiv sind.

Beim Vorbereiten der Lektionen konnte ich von meinem erlernten Beruf als Grafikerin und Illustratorin profitieren. So entstand eine Comicsvorlage auf zwei Ebenen, die wie tafelhähnliche Schichten aufeinander liegen. Auf der linken oberen Seite befindet sich der Anfang der Geschichte. Man kann den Ausgangsort der Lektion erkennen. Von links nach rechts folgen dann einzelne kleinere Bilder. Sie illustrieren die Handlungen und Situationen. Die zweite Ebene, die kleinen Tafeln in den rechten Ecken der Comicbilder, zeigen das „Jetzt“ im Yogaunterricht. Sie sind von 1 - 9 nummeriert und der abgebildete kleine Yogi ist in einem Asana.

Ein ganzer Yogakurs umfasst 5 Lektionen, wobei jede Übungsstunde 60 Minuten dauert und kostet pro Person CHF 100.--. Jeweils zu Beginn einer Yogalektion frage ich einige Kinder, wie sie mit den Hausaufgaben zurechtgekommen sind. Ich gebe kurze Rückmeldungen und zeige meine Freude und Begeisterung an der eigenen Yogapraxis im Alltag. Motivation zum selbständigen Üben in der Freizeit erwacht durch Freude. Die Hausaufgaben im Yoga sollten nicht als Pflicht empfunden werden, sondern ein Vergnügen sein und Spass machen.

Ich bin sehr froh für Kinder und Jugendliche Yoga anbieten zu können. Nach den Yogalektionen hat immer eine junge kraftvolle Stimmung in unserer Stube nachgeklungen und war für mich über die folgenden Tage noch weiter inspirierend und spürbar. Ich wünsche mir, mit meiner Hingabe durch Yoga, Wissen und Sicherheit im Selbstaussdruck an viele Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Ich hoffe, dass es mir gelingt, auf einer kurzen gemeinsamen Strecke ihres Lebenswegs, eine ansteckende freudige, helle und lebendige Begleitung zu sein.



Praktische Anleitung zur Yogalektion „Yogi im Wald“ (für Kinder bis 12 Jahre)

Zeitliche Struktur

Die Lektion dauert ohne Vorbereitung und Einrichtung des Raumes etwa 60 Minuten:

- Begrüssung/ Befindlichkeitsrunde (ca 5 Min.)
- Anfangsentspannung (ca 10 Min.)
- Yogigruss (ca 5 Min.)
- Geschichte mit den Asanas (20 Min.)
- Schlussentspannung (10 Min.)
- Verabschiedung und Verteilen des Hausaufgabenblattes, Ausmalen (5-10 Min)

Einrichten des Raumes vor Unterrichtsbeginn

Bevor die Kinder kommen wird der Raum eingerichtet. So können sich die Kinder setzen und haben bereits einen Platz. Die Matten sind im Kreis, wie die Strahlen einer Sonne, ausgelegt. In der Mitte befindet sich ein farbiges Tuch mit dem zur Lektion passenden Gegenstand. In dieser Lektion ist es ein Kristall. Es kann auch sonst ein schöner Stein sein.

Begrüssung/ Befindlichkeitsrunde

Der/die Yogalehrende und die Kinder reichen sich die Hände singen gemeinsam drei Mal das OM. Der /die Lehrende nimmt den Kristall in seine/ihre Hand und sagt die Begrüssungsworte. Dann wird der Kristall von Kind zu Kind gereicht und jedes Kind erzählt etwas Gutes, etwas, das es gerade vor dem Yoga erlebt hat oder einfach, wie es ihm geht.

Anfangsentspannung

Die gesprochenen Anweisungen sind kursiv gedruckt.
„Legt euch alle in der Rückenlage auf eure Matte.“
Erklingen der Klangschalen.

„Rückt noch ein paar Mal hin und her bis ihr ganz bequem liegt. Alle dürfen jetzt einmal meckern wie eine Ziege. Atmet tief ein und dann seufzt ihr ganz laut und atmet dabei aus. Seufzt dreimal, wie alte Leute es manchmal tun nur noch viel lauter. Dann macht eure Arme, Beine und den ganzen Körper so steif wie ungekochte Spagettis. Werdet ganz steif

*und hart. Dann lasst ihr alles ganz weich werden wie gekochte Spagettis.
Macht das dreimal.*

Nun habt ihr alle euren Patz gefunden?

Viele Schritte sind deine Füsse und Beine heute schon mit dir gegangen. Sie dürfen jetzt einfach da liegen und ruhig werden. Entspanne deine Füsse und Beine. Lass sie ganz entspannt daliegen. Entspann deinen Po, deinen Bauch und deine ganzen Rücken. Alles liegt ganz locker auf dem Boden. Entspann deine Arme und deine Hände und lass sie ganz ruhig auf dem Boden liegen. Deine Arme liegen seitlich neben dir und die Finger sind ganz ruhig. Es gibt keinen Grund, mit ihnen herumzufummeln. Dein Kopf liegt ganz entspannt auf der Matte. Dein Mund ist geschlossen. Es gibt jetzt sowieso nichts zu erzählen. Lass deine Lippen ganz locker und entspannt sein. Wenn du magst, schliesse auch deine Augen. Viele Dinge haben sie heute schon gesehen. Sie geniessen es, eine Pause zu machen. Ganz entspannt liegst du nun da und genießt dieses weiche, warme Gefühle in dirund die Ruhe.

Komm jetzt wieder zurück und nimm eine bequeme Sitzhaltung ein.“

Yogigruss

Der/ die Yogalehrende zeigt den Ablauf einmal vor.

Hasta utthanasana: In stehender Position die Hände über dem Kopf ausstrecken:
„Ich grüsse den Himmel.“

Padahastasana: Hand-Fussstellung den Boden mit den Händen berühren:
„Ich grüsse de Erde.“

Hasta utthanasana: Mit den Händen in stehender Position den Wind imitieren:
„Ich grüsse den Wind.“

Padahastasana: Mit den Händen in der Hand-Fussstellung das Wasser imitieren:
„Ich grüsse das Wasser.“

Anjali-mudra: Stehende Position aber mit leicht angewinkelten Knien. Vor dem Herz die Handflächen

zusammennehmen zum „Siegel der Verehrung“:
„Ich grüsse die Blumen.“

Vrksasana / Baumposition: Gewicht auf ein Bein verlagern und Hände über den Kopf nach oben führen:
„Ich grüsse die Bäume.“

Handflächen hinter den Rücken zusammenführen; Brust öffnen und Kopf nach hinten mit Blick nach oben:
„Ich grüsse die Tiere in der Luft.“

Padahastasana: Hand-Fussstellung mit gefalteten Händen hinter dem Rücken:
„Ich grüsse die Tiere auf der Erde und im Wasser.“

Stehende Position und vor dem Herz die Handflächen zusammennehmen zum „Siegel der Verehrung“:
„Ich grüsse die Menschen.“

Die weiteren drei Abläufe werden je von einem Kind, das sich meldet, angeleitet.
Anschliessend Ruhe im Fersensitz.



Illustration „Yogigruss“

Geschichte mit den Asanas

Bild 1

„Es war einmal ein Zwerg. Er lebte seit Jahre in einem wunderschönen dichten Tannenwald. Die Wohnung des Zwerges befand sich unter einem alten Baum und gab ihm den nötigen Schutz vor Regen und Kälte. Obwohl er klein war, musste er in seiner niederen Wurzelwohnung sehr behutsam umher gehen, weil er sonst mit seiner Zipfelmütze an die Decke stiess. So hatte der Zwerg, wenn er zuhause in seiner Höhle war, einen ganz speziellen Gang. Er machte nur kleine Schritte, mit angewinkelten Knien, und mit seinen Händen über dem Kopf schützte er seine schöne Zipfelmütze.“

Asana 1 „Der Zwergengang“: Leicht angewinkelte Knie und Handflächen über den Kopf mit kleinen Schritten auf der Matte drei Mal hin und her gehen.

Bild 2

„Der Zwerg war sehr stolz auf seine eigene Schubkarre, die er selbst gebastelt hatte. Vorne an ihr befand sich ein großes starkes Rad und im mittleren Teil, in einer hölzernen Kiste, konnte er sein Werkzeug verstauen. Mit Hilfe von zwei seitlich befestigten Stangen war die Schubkarre leicht zu steuern. Wenn's dann mal bergab ging, knarrte sie laut und machte viel Lärm.“

Asana 2 „Das Rad“ /Chakrasana: Hände mit den Handflächen nach unten hinter die Schultern legen. Füsse nahe beim Po platzieren und das Becken kraftvoll zur Decke heben. Dreimal wiederholen.

Bild 3

„Mit seiner Schubkarre ging er täglich durch den Wald zu seinem Arbeitsort, einer nahe gelegenen Höhle. Am Eingang der Höhle erwartete ihn bereits seine gute Freundin, die Kreuzspinne. Sie war die Wächterin der Höhle. Mit ihr verband der Zwerg eine tiefe Freundschaft. Sie hatten sich immer viel zu erzählen.“

Asana 3 „Die Kreuzspinne“: Im Schneidersitz die Beine überkreuzen, vorne an den die Fussgelenken umfassen und auf den Sitzbeinhöckern Balance halten ev. etwas erzählen. Dreimal wiederholen.

Bild 4

„In der Höhle angekommen musste der Zwerg erst einmal in seinem Hosensack eine Kerze suchen. Er hatte immer eine Kerze und Streichhölzer bei sich, denn es war so dunkel. Im Schein der Kerze konnte er die

Höhe der Höhle bestaunen. Das war immer ein ungläublicher Anblick.“

Asana 4 „Die Kerze“ / Sarvangasana: In der Rückenlage Beine über den Kopf bringen, die Hände als Stütze am unteren Rücken platzieren und Beine hochbringen. Dreimal wiederholen.

Bild 5

„In der Mitte der Höhle stiess der Zwerg auf eine Kobra. Ihre Haut schimmerte und glänzte. Er wusste von ihr, denn er hatte sie schon einige Male getroffen. Sie war nicht ungefährlich und der Zwerg hatte viel Respekt vor ihr. Nachdem er ihr seine Aufmerksamkeit geschenkt hatte, verschwand sie zischend in der Dunkelheit.“

Asana 5 „Kobra“ Bujangasana: In der Bauchlage seitlich die Hände platzieren und den Oberkörper anheben, dazu feine Zischlaute machen. Dreimal wiederholen.

Bild 6

„Das Licht am Ende der Höhle wurde immer intensiver und der Zwerg eilte ihm mit der Schubkarre entgegen. Jedes Mal aufs Neue überwältigte ihn der Anblick des riesigen Kristalls, der sich tief verankert in der Mitte einer grossen Halle aus dem Boden heraus erhob. Sein Licht wärmte ihm das Herz und er machte sich sofort an die Arbeit, um dem Kristall noch mehr Platz frei zu schaufeln und kleine Kristalle für sich aus dem Boden heraus zu brechen.“

Asana 6 „Der Diamant“ Wadschrasana: Im Fersensitz zwischen die Unterschenkel sitzen. Die Hände auf den Oberschenkeln platzieren, Daumen und Zeigfinger berühren sich leicht und die Augen sind geschlossen. Dreimal wiederholen.

Bild 7

„Nachdem der Zwerg den Sack mit Edelsteinen gefüllt und zusammen mit seinen Werkzeugen auf der Schubkarre verstaut hatte, machte er sich wieder auf den Rückweg. Inzwischen hatte sich die Schlange zu einem Schläfchen hingelegt.“

Asana 7 „Kobra“ Bujangasana: In der Bauchlage seitlich die Hände platzieren und den Oberkörper mit geschlossenen Augen anheben. Dreimal wiederholen.

Bild 8

„Die Kreuzspinne am Ausgang der Höhle freute sich über den vollen Sack auf der Schubkarre des Zwerges. Sie lobte ihn für seine Arbeit und wünschte ihm

einen schönen Abend. Auch der Zwerg war zufrieden und machte sich auf den Heimweg.“

Asana 8 „Die Kreuzspinne“: Im Schneidersitz die Beine überkreuzen, vorne die Fussgelenke umfassen und auf den Sitzbeinhöckern Balance halten ev. sich gegenseitig etwas erzählen. Drei Mal wiederholen.

Bild 9

„Doch bevor der Zwerg nach Hause ging, machte er noch einen Abstecher zu seinem Lieblingsplatz, einem mit Gras bewachsenen Hügel auf einer Lichtung, mitten im Wald.“

Asana 9 „Die Berghaltung“: Im Schneidersitz die Handflächen über dem Kopf zusammen nach oben führen und etwas länger halten. Gut ein- und ausatmen. Drei Mal wiederholen.

Bild 10 (End)

„Auf dem Hügel angekommen zog sich der Zwerg die Schuhe aus und legte sich auf den Rücken ins Gras. Er schloss die Augen, atmete ein paar Mal tief ein und tief aus und fühlte die warmen Sonnenstrahlen auf seiner Haut. Er war mit seinem Tageswerk zufrieden und genoss die Ruhe.“

Asana 10 „Die Leichenstellung“ Savasana: In der Rückenlage auf der Matte liegend mit geschlossenen Augen ganz ruhig werden. Wie am Anfang der Lektion eine Reise durch den Körper anleiten.

Schlussentspannung / Savasana

Geh in deinen Gedanken durch einen wunderschönen Tannenwald. In diesem Wald lebt zwischen den Bäumen in einer Erdhöhle, der Zwerg Nano.

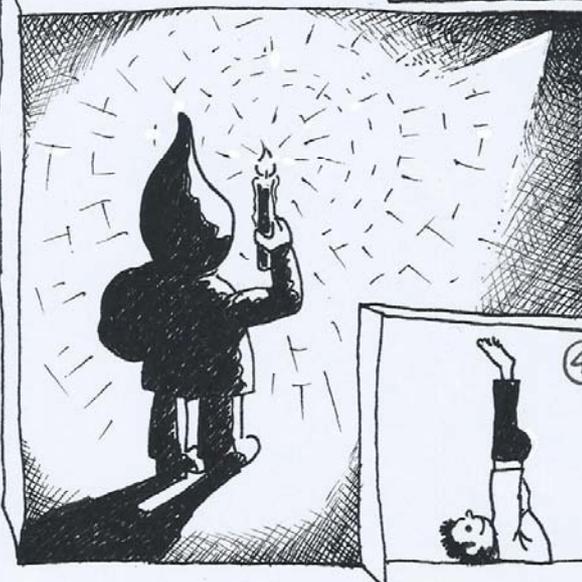
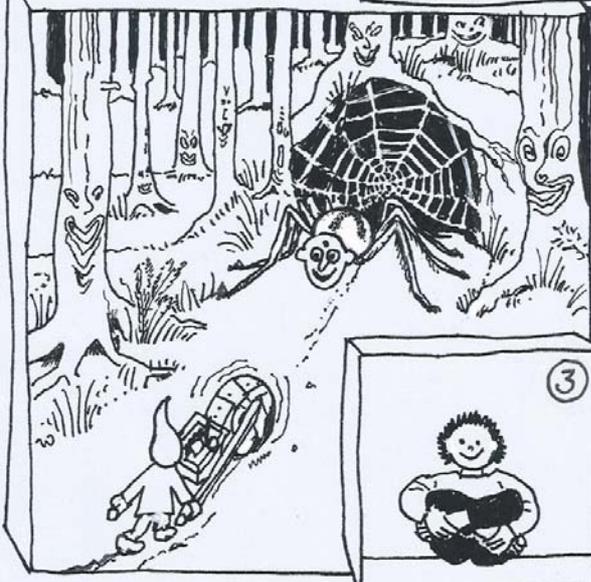
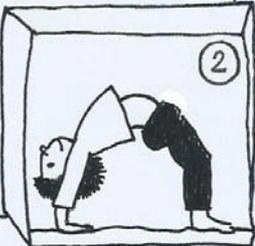
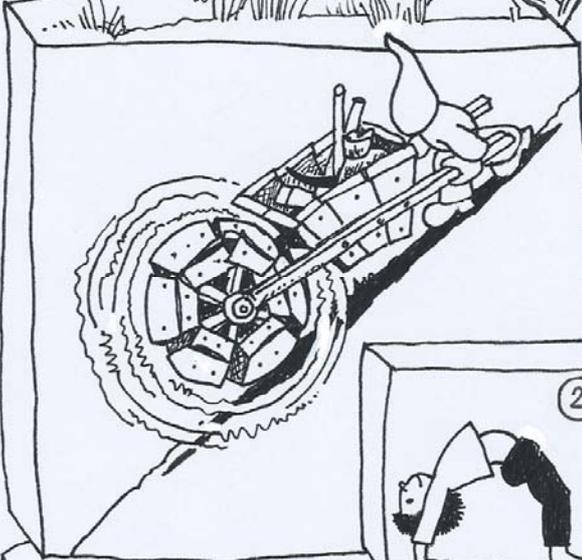
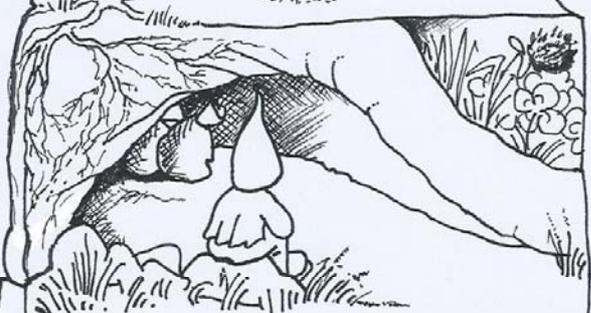
Nano ist ein ganz besonderer Wicht. Nano ist zwar klein und hat ein zartes Gesichtchen mit roten Backen und auf seinem Kopf trägt er eine Zipfelmütze, aber nur ganz besondere Kinder können Nano sehen.

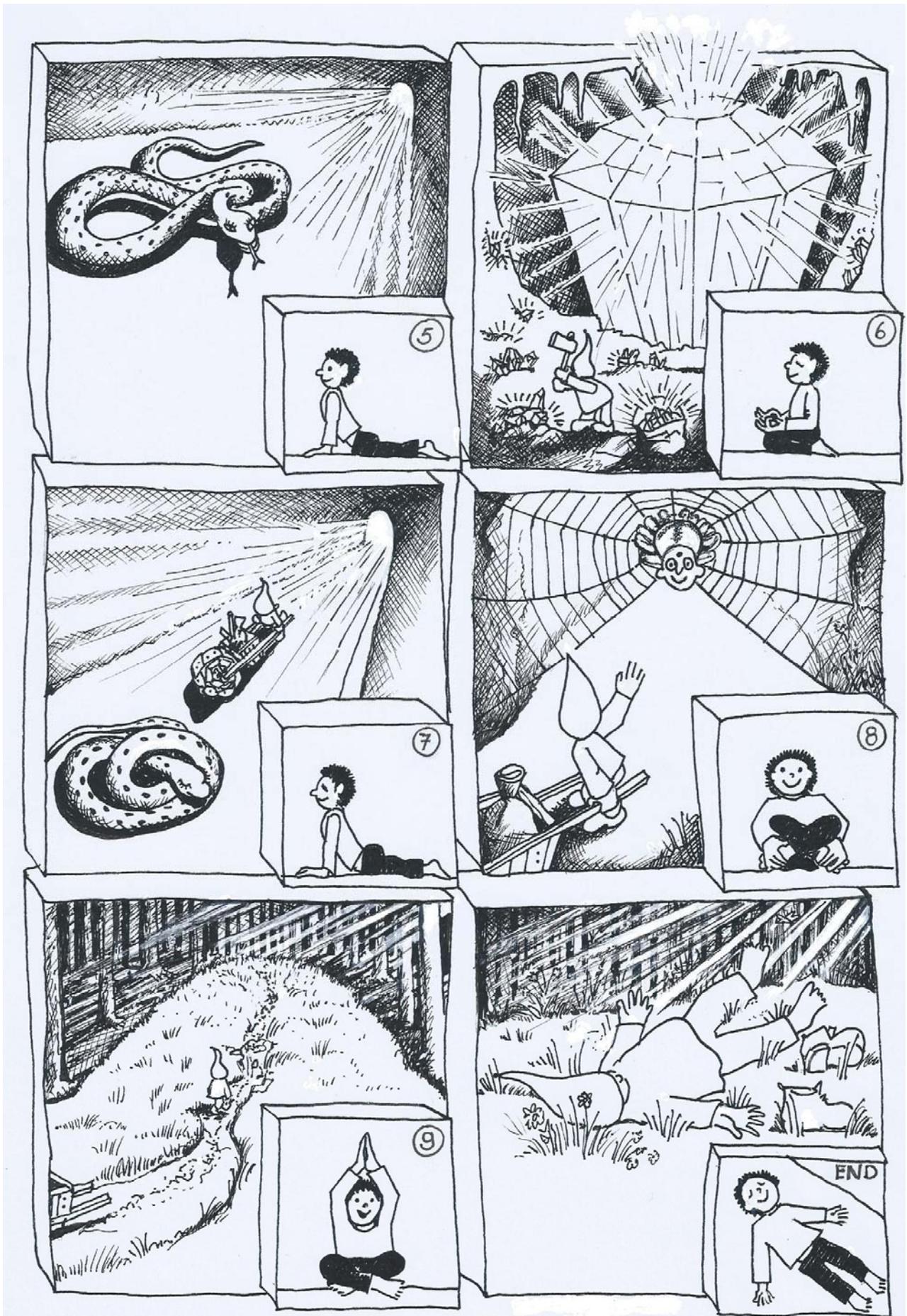
Stell dir vor, wie du jetzt im Tannenwald mit den dichten, hohen Bäumen spazieren gehst. Der Wald wird immer dichter, kaum noch Sonnenstrahlen scheinen durch die Baumkronen hindurch. Du fühlst dich ganz wohl, geniesst die Stille und den Geruch des Waldes. Plötzlich stolperst du über eine Baumwurzel und du hörst eine Stimme zetern:

„Was soll der Lärm, wer stört mich beim Entspannen?“

2042
GABY
STETTLER FREY

YOGI IM WALD





Du bist ganz erstaunt, denn du hast niemand bemerkt, dem die Stimme gehören könnte. Du schaust dich um und siehst den winzigen Zwerg Nano, der gerade auf einem kleinen Hügel mitten in einer kleinen Lichtung, sich erhebt und sich das Moos von der Hose klopf.

„Wer bist Du denn?“ fragst du erstaunt. „Ich bin Nano, der Kristallzwerg.“ „Kristallzwerg? Was ist das?“, fragst Du noch erstaunter. „Ein Kristallzwerg ist einfach ein Kristallzwerg“, folgt die Antwort. Und schon lacht der Zwerg los und blumm hast Du einen Moosklumpen im Haar.

Nano scheint von deinem Aussehen sehr erheitert zu sein. Vor Lachen schüttelt sich sein ganzer Körper. Dann erklärt dir Nano etwas ernsthafter, dass jeder Zwerg vom Zwergenkönig eine Aufgabe zugewiesen bekommen hat. Und Nano ist ein Kristallzwerg, weil er die Aufgabe bekommen hat, auf den grössten Kristall in einer Edelsteinhöhle, die sich in diesem Wald befindet, Acht zu geben.

„Edelsteinhöhle? Wo ist die denn?“, fragst Du neugierig. Ohne viele Worte flitzt Nano los und winkt Dir zu – scheinbar eine Aufforderung ihm zu folgen. Du gehst hinter dem fröhlich singenden Zwerg durch den Wald zu einer kleinen Höhle. Er verschwindet durch den Eingang und du bückst dich und folgst ihm. Beim Eingang hat es ein paar Spinnennetze. Nano fällt dein Zögern auf doch er sagt: „Mach Dir keine Gedanken, diese Netze sind von Filomania, einer Kreuzspinne. Sie ist die Wächterin dieser Höhle und beobachtet den Eingang.“

In der Höhle ist es rabenschwarz, aber deine Augen gewöhnen sich langsam an die Dunkelheit. Nano nimmt eine Kerze aus seinem Hosensack und zündet sie an. Du fühlst dich nun ganz sicher. Du schaust dich um und folgst Nano durch den Höhlentunnel. „Nano, was ist das?“ fragst Du, als Dir etwas, das auf dem Boden liegt, auffällt. „Ach das ist nur ein dürrer Ast. Komm, lass uns einfach weitergehen!“ erklärt Nano dir.

Dann siehst du in der Ferne ein helles Licht das dich völlig bezaubert. Es leuchte und funkelt. So etwas hast du noch nie gesehen. Vor dir geht der summende Nano und du folgst ihm in der Richtung zum hellen Punkt, der immer grösser wird, bis du in einem grossen tempelartigen Raum ankommst.

In der Mitte des Höhlentempels ragt ein riesiger grosser Bergkristall aus dem Boden. Er leuchtet in einem warmen gelben wunderbaren Licht. Nano erklärt dir, dass dies ein ganz besonderer Bergkristall sei. Er ist der Erdbehüter. Der Erdbehüter ist so gross, weil er

die Erde von innen mit seiner Kraft beschützt. Nano beginnt zu erzählen: „Viele Edelsteine kommen aus dem Innern der Erde zu den Menschenkindern, weil sie ihnen helfen können stark zu werden. Sie geben den Menschkindern von ihrer Kraft ab und sorgen dafür, dass es ihnen gut geht. Dem Erdbehüter kann man alles anvertrauen. Leg mal deine beiden Hände einen Moment auf seine warme Oberfläche!“

Du legst deine Hände auf die Kristalloberfläche. Wirklich, auf einmal wird es ganz angenehm warm um's Herz. Du bist ganz fasziniert und dein Herz schlägt vor Aufregung etwas schneller. Alle deine Sorgen und schweren Gedanken verschwinden und auf deinem Gesicht spiegelt sich eine grosse staunende Freude. Du strahlst glücklich, fühlst dich gestärkt und frisch, wie eine neu aufgeladene Batterie!

„Schau Dich, wenn du möchtest, nur noch ein wenig in der Höhle um!“ flüstert dir Nano zu. „Hier gibt es nicht nur den Erdbehüter. Hier gibt es noch viele andere wundervolle Steine in allen erdenklichen Grössen und Farben. Du darfst dir einen Stein aussuchen. Überlege mal welche Farbe dein Stein haben könnte.“ Du schaust Dich gründlich um, denn überall liegen Edelsteine. Du schaust ganz genau, denn Du möchtest ja Deinen Stein finden...

Da ist er! Er löst sich leicht vom anderen Gestein, als ob er auf Dich gewartet hätte. Du hältst ihn in deiner Hand und betrachtest ihn aufmerksam. Schaust ihn Dir ganz genau an. Welche Farbe und welche Form und welche Grösse hat er? - Ein so schöner Stein! Du bist überglücklich.

Nano erklärt dir, dass du immer gut auf diesen Stein Acht geben und ihn sorgsam wie einen guten Freund behandeln sollst. Er erklärt dir: „Nun bist Du ein ganz besonderes Kind, weil Du mich, Nano, getroffen hast und du mir voller Vertrauen gefolgt bist und ich dich zum Erdbehüter führen konnte. Du kannst dich immer und in jedem Moment in Gedanken mit dem Erdbehüter verbinden, wenn es dir einmal nicht so gut geht, wenn du voller Zweifel bist oder es dir schwer fällt, dich für etwas zu entscheiden.“ Nanos Augen leuchten kurz auf.

„Mein liebes Menschenkind, nun wird es Zeit dich aus der Höhle zu begleiten.“ Nano zeigt in die Richtung in der sich der Höhlenausgang befindet. Du folgst ihm und er beginnt zu summen. Sein Gesumm wird etwas lauter und dann erklingen viele Echos. Es kommt dir vor, als ob sich vor euch ein Teppich aus vielen Tönen ausbreitet würde und euch den Weg durch den Tunnel zeigen möchte. Nano macht ein paar lustige Tanzschritte und du musst lachen. Nano

ist wirklich ein ganz besonderer Wicht! Weil es dir so herzlich gut geht, machst du auch ein Tänzlein. Juhel! Das geht ja wunderbar!

Tanzend erreicht ihr den Ausgang der Höhle. Im ersten Moment blenden dich die hellen Strahlen der Sonne. Deine Augen gewöhnen sich wieder ans Tageslicht. Du bist glücklich über die Freundschaft mit Nano und den Anblick des Erdbehüters wirst du nie vergessen. Jederzeit kannst du deinen Stein in Erinnerung betrachten oder den Erdbehüter in deinen Gedanken besuchen. Du bedankst dich und verabschiedest dich von Nano.

Geh durch den Tannenwald und atme noch einmal tief ein und aus.

Verlass nun langsam mit deinen Gedanken den Wald. Ganz langsam löst du dich von all deinen inneren Bildern und Eindrücken und kommst zurück ins Kinderyoga.

Öffne deine Augen. Beginn dich zu recken und zu strecken wie Tierkinder es machen, wenn sie erwachen. Recke und strecke dich in alle Richtungen. Reibe deine Füße und Hände aneinander, alles wird wieder wohlig warm. Schauke auf deiner Wirbelsäule, vor und zurück und komme hoch zum Sitzen.

Erklingen der Klangschalen.

Verteilen des Hausaufgabenblattes, Ausmalen und Verabschiedung

Der/ die Yogalehrende dankt den Kindern und verteilt das Hausaufgabenblatt. Wer noch Zeit hat kann mit dem Ausmalen beginnen und wer Lust hat hilft beim Aufräumen.

Regeln im Kinderyoga

nach Marcus Stück

1. trage bequeme Kleidung
2. benutze bei hartem Boden eine Matte
3. nicht mit vollen Magen üben
4. atme beim Üben langsam, der Atem führt deine Bewegung
5. sei ganz bei dir
6. halte jede Übung nur solange, wie es dir angenehm ist
7. zwing dich nicht zu Übungen, die dein Körper nicht schafft
8. es wird niemand ausgelacht
9. bei der Endentspannung ist absolute Ruhe

Kinderyoga

Fachfortbildung für YogalehrerInnen in zwei Kursblöcken
(27. - 29. September 2013 und 24.- 26 Januar 2014)



