



Die GRUNDLAGEN zum Drehbuch

I. Auf ein Wort....

Yoga mit Kindern ist Empowerment von kleinen Menschen mit Potenzialen.

Yoga mit Kindern ermutigt und macht stark. Integriert in den Unterricht und Kita-Alltag, schaffen die vielfältigen Yoga-Angebote in nur wenigen Minuten kreative Freiräume, um rasch zurück zu sich selbst zu kommen.

Auf den ersten Blick ermöglichen die einfachen Übungen Ruhe und Stille, Konzentration und Achtsamkeit, Kraft tanken und Auspowern.

Doch mehr geschieht: Es öffnen sich spannende Lernfenster. Dort können alle Kinder ihre Kräfte, Fähigkeiten und Begabungen in eigenem Tempo neu entdecken und Schritt für Schritt für sich positiv entfalten. Mit dem Gefühl, willkommen und wertgeschätzt, in Sicherheit und Geborgenheit zu sein - mit Vertrauen und Begeisterung - einfach wieder neugierig auf Neues und mit innerem Feuer – so lernt sich alles doch leichter. Oder?

Neugierig geworden?

Dann möchten wir Sie einladen, Yoga für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren zu einem kinderleichten und spannenden Vergnügen im Unterricht und in Kita-Gruppen zu gestalten. Unsere reiche Schatzkiste verspricht „verzaubernde Überraschungen“. Sie benötigen keinerlei Vorerfahrung im Yoga und können sofort mit dem Schnuppern und Üben beginnen. Auch Experten und erfahrene „Yoginis“ werden fündig und können neue Ideen, Vorschläge und Übungsansätze genießen.

Wer macht mit?

Mitmachen können alle, die in Kita und Schule bis Klassenstufe 7 und in der Familie mit den Kindern zusammen sind: Pädagog*innen, Eltern und Großeltern, multiprofessionelle Teampartner*innen und Unterstützer*innen, alle Interessierten und vor allem die Kinder selbst.

Was ist im Angebot?

Vorgestellt wird **ein Repertoire der Vielfalt im Koffer voller Möglichkeiten** - mit Yoga-Elementen, praktischen Übungen - und immer auch mit didaktischen Anregungen: Asanas, Mudras, Meditation und Atem, Traumreisen, Fantasiegeschichten und Vieles mehr gehören dazu. Alle Elemente sind einfach umsetzbar. Sie können sie direkt mit den Kindern situativ, spielerisch und ohne große Vorbereitungszeit mühelos einsetzen: in kurzen oder längeren Sequenzen im Unterricht, in der Kita und auch in der Familie,“ so zwischendurch“, in jeder Situation, wenn´s leicht ist oder schwierig wird. Mal können es fünf Minuten sein, mal ist es eine Viertelstunde, vielleicht täglich, oder auch nur bei Notwendigkeit, umsetzbar in der Klassenstunde oder im Morgenkreis oder ganz einfach zwischendurch.

Im Klassenzimmer sind die Yoga-Elemente motivationsfördernd am Tisch und auf den Stühlen sitzend, hinter den Stühlen stehend, aber auch im Gang oder freien Raum einsetzbar. In der Kita und zu Hause spielen wir auch auf der Matte oder Woldecke, im Stuhlkreis, mit wenigen Kindern, oder auch zu zweit. Draußen geht Yoga immer und an vielen Plätzen.

Und....Keine Sorge: Viele Kinder werden gleich einsteigen und mitmachen, in die Angebote eintauchen, sie nachahmen und andere Kinder mitziehen.

Wie geht dies nun?

Zu den Rubriken Achtsamkeit, Entspannung, Empowerment und zu Hause wählen Sie einzelne Angebote im Menüband aus. Sie können vorne beginnen,

gleich zu Übungen in der Mitte oder am Ende übergehen oder auch Vorschläge aus mehreren Kapiteln zusammenstellen. Ausprobieren macht Spaß.

Yoga mit und für Kinder ist lebendig und bringt Lebendigkeit. Ihrer Kreativität und Ihrem Ideenreichtum, die vielseitigen Impulse weiterzuentwickeln und Neues zu erfinden, gemeinsam mit den Kindern zu forschen und zu erproben, sind keine Grenzen gesetzt. Die Erfahrung zeigt: einmal kennengelernt, fordern die Kinder uns Erwachsene heraus, die Übungen mit ihnen immer wieder zu praktizieren.

Und der Gewinn?

Alle Kinder - mit und ohne Herausforderungen und aus verschiedenen Kulturen - werden gleichwürdig in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und ihren Lebenskompetenzen gestärkt - als aktive Gestalter ihres Lebens. Schauen wir aus der Kinderperspektive, wird es möglich, bisher nicht sichtbare Potenziale, und Begabungen zu finden und zu formen. Mit wachsendem Vertrauen werden Bindung und zuverlässige Beziehungen zwischen den Kindern und den sie begleitenden Erwachsenen gefestigt. Es können neue Wege der Kooperation und des Dialogs mit Familien entstehen und positiv gestaltet werden. Last but not least geht es immer auch darum, präventiv Gesundheit bewusst zu erleben, und dies in enger Verbindung mit Bildung.

Feuer gefangen?

Dann machen sie mit, begeistern Sie die Kinder und lassen sie sich von Ihnen anstecken. Dieses Lehrvideo folgt dem Ruf der Kinder. Als Spiegel der Kinder stehen die Übungselemente für Reinheit, Präzision, Freude. Liebe, Schönheit, Leichtigkeit und Feuer. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude, eigene Erkenntnisse und Chancen der Selbstentwicklung.

Und zu guter Letzt

Ein Zitat von Petra Proßowsky, der Pionierin des Yoga mit Kindern in Deutschland:

„Die Filmsequenzen bieten Kindern, Pädago*ginnen und auch Eltern bewegte und entspannte Momente, die hilfreich das Lernen und die Bewältigung von Konflikten, wie Ängste, Erregungszustände, Unruhe und unkonzentriertes Verhalten lindern und oft sogar verändern können. Kreativität, Mut und Kraft sind hilfreich, um die neuen Anforderungen zu meistern. Viel Freude dabei!“

Und schon geht´s los.

II. Die RUBRIKEN



Achtsamkeit

Achtsamkeit im Yoga bedeutet, ganz bei sich selbst und bei der momentanen Handlung zu sein. Wenn wir uns selbst gegenüber achtsam sind, uns selbst bewusst wahrnehmen und spüren, was uns beruhigt, was guttut, was besser vermieden werden sollte, können wir auch unseren Mitmenschen, Tieren, Pflanzen und der Erde guttun. Nach tibetischen Weisheitslehrern bedeutet achtsam zu sein, gewahr zu werden, wer wir sind, was wir fühlen, reden, denken und tun. So können wir mit uns selbst, allen Menschen, mit allen Wesen der Natur, mit Himmel und Erde tief verbunden sein, in der Beziehung und im Gespräch. Achtsamkeit unterstützt uns, innere Kraft zu entfalten: **die Kraft zu lieben und zu verstehen.** Frieden mit sich selbst und der Welt, Mitgefühl mit allem was ist, Zuversicht und Freude können daraus erwachsen.



Entspannung

In einer entspannten und heilenden Atmosphäre kann jedes Kind sich in einer friedvollen, warmherzigen und offenen Weise finden. Entspannungsübungen unterstützen Kinder darin, sich besser zu konzentrieren und ihre Impulse zu steuern, **Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln und Stress zu reduzieren.**

Sie helfen, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen, sich in andere einzufühlen, diese besser zu verstehen und Konflikte gelassen aushandeln zu können. Es entsteht eine Lernatmosphäre, in der alle Kinder in ihren fachlichen, emotionalen und sozialen Kompetenzen wachsen dürfen. Soziale Toleranz und gute Kommunikation werden immer selbstverständlicher.



Empowerment

Eine Pädagogik des „Empowerment“ setzt auf Ressourcenstärkung und Potenzialentfaltung: **„Ich bin, ich kann, ich will. Ich weiß, was ich will und wohin. Ich entscheide für mich selbst, setze mir ein Ziel und gehe meinen eigenen Weg. Ich bin stark und traue mir was zu.“** Wer seine Stärken kennt, kann ICH-Kraft entwickeln und sich selbst führen: Entscheidungen treffen, sich eigeninitiativ Ziele setzen, Perspektiven entwickeln, Probleme lösen und Stress bewältigen. Wer seine Potenziale kennt, kann mit dem Kaleidoskop seiner Gefühle angemessen umgehen, die eigenen Kräfte verstehen und sie bewusst lenken lernen. Erfahrungsbasiertes Lernen im Kinderyoga bringt Kompetenzerleben und Freude und ebnet den Weg zu einer neuen Lernkultur.



Kleine Impulse für zu Hause

Kinder lieben Yoga-Übungen in Kita und Schule, sie sind stolz darauf und möchten ihr Wissen und Können so gerne an Geschwister, Freunde, Eltern und

Großeltern weitergeben. Mit dieser Rubrik möchten wir die Kreativität von Familien anregen, Übungssequenzen gemeinsam mit ihren Kindern zu Hause, ab und zu oder täglich im Familienalltag umzusetzen. Eltern-Kind-Yoga ist eine **willkommene Brücke**, um mit dem eigenen Kind nach der Baby-Zeit wieder intensiver in Berührung zu kommen. Die Verbindung zwischen Kindern, Vater und Mutter und Geschwisterkind wird gestärkt. Zusammen Yoga üben kann die **Beziehung bereichern und Achtsamkeit füreinander vertiefen**. Wohl niemand kann dem Kind so aufrichtig **bedingungslose Liebe** schenken wie Mutter und Vater. Die so miteinander verbrachte Zeit wird umso wertvoller und bietet einen gemeinsamen Ruhe- und Ankerpunkt im Alltag.



In der Natur

Natur inspiriert, entspannt, schenkt Ruhe und schwebende Gelassenheit. Sie berührt alle Sinne, lädt uns zum Träumen und achtsamen Genießen ein. Doch ist ihre Kraft auch mächtig und stark, mitreißend und explodierend, sie fordert uns heraus und fördert unserer Stärke. Empowerment ist das Stichwort.



Rubrik Achtsamkeit

1. Übung zum „achtsamen Aufwärmen“ für die Pädagog*innen

Wir sind präsent, im Hier und Jetzt, die Aufmerksamkeit ist auf die Gegenwart, den Augenblick gerichtet. Vorurteilsfrei nehmen wir Innen und Außen wahr, Gefühle, Gedanken, Empfindungen, die Welt. Die innere Haltung ist eine der Neugier, Offenheit und Akzeptanz.

- **Ich atme ein und fühle bewusst meinen ganzen Körper.**
- **Ich atme aus und löse mich von allen Anspannungen in meinem Körper.**

- **Ich atme ein und lächele in mich hinein.**
- **Ich atme aus und entspanne mich.“**

- **Ich atme ein und gehe dabei bewusst einen und noch einen Schritt.**
- **Ich atme aus und ich mache ich den nächsten und übernächsten Schritt.**

2. Cool down für Pädagog*innen und Kinder

- Hebe die Arme gestreckt auf Schulterhöhe nach vorn. Die Handflächen weisen nach oben.
- Schließe die Hände zu Fäusten.

- Drücke die Fäuste fest zusammen. Stelle dir dabei vor, einen Widerstand zu durchbrechen und werde dir deiner Kraft bewusst.
- Öffne die Fäuste, drehe die Handflächen nach unten und senke mit einer Ausatmung die Arme.
- Schließe die Augen und spüre, wie sich Kraft in deinem Körper ausbreitet.

Für die Kinder

3. Ankommen in Stille mit meditativen Klängen

Du sitzt gelassen auf Deinem Stuhl, der Rücken ist gerade und nicht angelehnt, deine Beine sind leicht geöffnet, die Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln, dein Atem fließt frei. (20 sec).

Nun schließt Du die Augen und lauschst dem Klang der Klangschale (2min). Mit Erklängen der Saphira öffnest Du deine Augen langsam, jedes Kind in seinem Tempo, du schaust dich langsam im Raum um. Dann löst du deinen Körper, dehnt und streckst dich und vielleicht gähnen wir alle auch ein wenig. Alles ist erlaubt.

Nun, was habt Ihr erlebt, magst Du erzählen?

4. Kleine Baummediation (Achtsame Körperwahrnehmung)

Du bist wie ein Baum: stark und stabil sitzt Du auf deinem Stuhl (kurz warten). Dein Stamm, deine Wirbelsäule, ist gerade und aufgerichtet (Impuls, kurz warten). Deine Arme und Hände, die Äste, ruhen aus und liegen auf den Beinen (kurz warten). Deine Füße stehen fest auf der Erde. Aus den Füßen wachsen dir Wurzeln (Impuls, warten), sie wachsen immer tiefer und tiefer, bis zum Erdmittelpunkt. Und sie geben dir einen festen Stand auf der Erde (warten).

Da kommt ein feiner, leiser Wind daher und sagt dir guten Tag. Er beginnt, dein Baumkleid zu umwehen und deine Aufmerksamkeit wandert mit dem Wind mit: Ein ganz klein wenig kitzelt er deinen Kopf und tanzt auf deiner Nase, ...ups. Du spürst Deinen Kopf und die Nase (warten). Nun pustet er fest auf Deinen Rücken und Bauch. (warten), Du spürst den Kopf und Bauch. Und schon ist er wieder weg. Er wandert er zu deinen Armen und Beinen und berührt sie ganz sanft (warten). Dann weht er weiter und

streichelt ein ganz klein wenig deine Hände und Füße (warten). Noch ein kleiner Kuss auf dein Herz, und der Wind verschwindet, so schnell wie er kam (länger warten, Zeit zum Beobachten und Spüren geben). Und du öffnest langsam deine Augen.

5. Kleine Klopfmassage

Lange genug gesessen auf dem Stuhl: nun steh auf. Rüttle Dich und schüttele Dich, wie ein Baum im Sturm, im Sitzen wie im Stehen (warten). Und wieder kommt der Wind und hilft dir. Du beginnst, dich zu entstauben und neuen Wind reinzulassen. Klopfend mit den Fingern oder der ganzen Hand wandern wir alle gemeinsam über unseren Körper, und klopfen uns von oben bis unten ab: Arme und Beine, Vorderkörper und - vielleicht hilft uns zu Hause ein Freund oder eine Freundin mit dem Abklopfen des Rückens. (länger warten, beobachten, fühlen).

Und zum Abschluss wieder ein kleiner Austausch: Wie geht es Dir? Wie geht es Euch? Wer möchte von seinen Erfahrungen berichten?

6. Glückliche Hände – schnelle Hilfe zur Harmonisierung und Stärkung aus dem Jin Shin Jiutsu

Wenn Ihr Eure Hände auf bestimmte Punkte am Körper legt, könnt ihr mit einfachen Körperübungen euch selbst dabei unterstützen, wieder zur Ruhe zu kommen, Spannungen und Stress zu lösen, auch körperliche Beschwerden zu lindern und mit Emotionen wie Wut, Ärger, Traurigkeit und Ängsten gut umzugehen. Harmonie entsteht. Hier hat Tina Stümpfig ganz tolle Tipps aus dem JJJ für Euch. Probiert es mal aus.

Finger halten

Die einfachste Übung ist das Halten der Finger. In den Fingern verlaufen verschiedene Energieströme, die eine Verbindung haben zu unserem Denken, zu den Gefühlen und auch zu den einzelnen Organen und anderen Körperbereichen. Jeder Finger ist zum Beispiel einem bestimmten Gefühl zugeordnet. und hilft Dir, loszulassen und einfach Du selbst zu sein. Halte jeden Finger einfach so lange, bis Du ein gleichmäßiges Strömen oder Pulsieren spürst – oder einfach so lange, wie es Dir guttut. Linke und rechte Hand werden sich freuen.

Starten wir mit dem Daumen

Meinen Daumen halten hilft mir

- wenn ich Kummer habe
- wenn ich mich alleine fühle
- wenn ich schlimme Träume habe
- wenn ich schüchtern bin
- wenn ich Bauchschmerzen habe
- wenn mein Hals weh tut

Dann wandern wir zum Zeigefinger

Meinen Zeigefinger halten hilft mir

- wenn ich Angst habe
- wenn ich mich unsicher fühle
- wenn ich mutig sein will
- wenn mir etwas weh tut
- wenn ich es öfter nicht rechtzeitig zur Toilette schaffe

Und gehen weiter zu Mittelfinger, ihn halten hilft mir

- wenn ich wütend bin
- wenn ich mich ärgere
- wenn ich alles bestimmen will
- wenn andere gemein zu mir sind
- wenn mein Knie weh tut

Meinen Ringfinger halten hilft mir

- wenn ich traurig bin
- wenn ich viel weinen muss
- wenn meine Stimme so leise ist, dass die anderen mich nicht verstehen
- wenn ich mit dem Atmen Schwierigkeiten habe
- wenn ich schnell außer Puste bin

Meinen kleinen Finger halten hilft mir

- mich zu freuen und zu lachen
- wenn ich alles anstrengend finde

- mich besser zu konzentrieren
- wenn ich vergesslich bin
- wenn ich abends nicht gut einschlafen kann
- wenn meine Ohren wehtun.

Ihr könnt eure Fingerkuppen auch bunt anmalen, oder die Finger verkleiden, Hütchen aufsetzen und Vieles mehr, lasst Eurer Fantasie einfach freien Lauf.

Gehen wir nun einen Schritt weiter und fragen:

- **Was mache ich, wenn ich Angst habe?**

Unser „Angstfinger“ ist der Zeigefinger. Du kannst entweder einfach den Zeigefinger halten oder wenn Du nur eine Hand frei hast (zum Beispiel während einer Prüfung), kannst Du auch mit der freien Hand einen Ring machen zwischen Daumen und Zeigefinger.

Oder Du hältst zwei Energiezentren, wenn Dir etwas Angst macht: Lege einfach eine Hand in den Nacken und die andere Hand auf das Steißbein (setze Dich einfach auf die Hand)

- **Wie helfe ich mir bei Ärger?**

Wenn Du Dich ärgerst oder wütend bist, kannst Du einfach den Mittelfinger halten. Oder lege deine Hände überkreuz auf den Bauch unterhalb der letzten Rippen.

- **Und bei Alpträumen?**

Wenn Du nachts nicht gut schlafen kannst und schlimme Träume hast, halte abends immer im Bett einfach Deinen Zeigefinger und dann Deinen kleinen Finger. **Oder**

lege die eine Hand in die Ellenbeuge, die andere Hand auf den Bauch unter den letzten Rippenbogen (egal welche Körperseite).

- **Neuanfänge** (neue Schule, neue Klasse) sind nicht immer einfach.

In jedem Neuanfang liegt ein Zauber inne: Um Dich zu beruhigen und gelassen zu bleiben lege einfach eine Hand in den Nacken und die andere Hand vorne auf dein Herz

- **Wie kann ich besser Lernen oder mich stärker konzentrieren?**

wenn Du dir Sachen nicht gut merken kannst, setze Dich immer wieder einfach mal auf Deine Hände. **Oder**

lege eine Hand auf die Stirn und die andere Hand in den Nacken, zum Lernen von zu Hause.

- **Stress**

Wenn Du Dich gestresst fühlst, halte einfach Dein Handgelenk.

- **Traurigkeit**

Wenn Du traurig bist, halte Deinen Ringfinger.

Oder lege eine Hand unter das Schlüsselbein und die andere Hand in die Leiste auf der gleichen Körperseite.

- **Beruhigung**

Wenn Du aufgeregt bist, halte Dir um Dich wieder zu beruhigen Dein Handgelenk oder den Daumenballen.

- **Bauchschmerzen**

Wenn Du Bauchschmerzen hast, halte die Innenseiten Deiner Knie überkreuz oder lege beide Hände überkreuz auf den Bauch.

- **Kopfschmerzen**

Wenn Dein Kopf weh tut, halte die Innenseite und die Außenseite Deiner Fersen. Entweder nimmst Du einfach in jede Hand eine Ferse oder Du legst eine Hand an die Innenseite einer Ferse und die andere Hand an die Außenseite. Wenn Dir das zu anstrengend ist, halte die Innenseite Deiner Knie überkreuz.

7. Kleine Fingerübungen zur Achtsamkeit

Acht-	Die Zeigefingerkuppe berührt die Daumenkuppe.
sam-	Die Mittelfingerkuppe berührte die Daumenkuppe.
keit	Die Ringfingerkuppe berührt die Daumenkuppe.

macht	Die Kleinfingerkuppe berührt die Daumenkuppe.
mich	Die Ringfingerkuppe berührt die Daumenkuppe.
stark.	Die Mittelfingerkuppe berührte die Daumenkuppe.

Variationen:

- Ich bin achtsam, ich bin stark, darum üb` ich jeden Tag.
- Ich bin achtsam, ich bin still, weil ich etwas lernen will.
- Ich bin ruhig, ich bin entspannt.
- Ich bin achtsam, ich bin gut und ich habe ´ne Menge Mut.

8. Leise, leise, leise – berühren wir Ohren, Bauch, die Augen und die Hände¹

Wir streicheln unseren kleinen Bauch,	Streiche deinen Bauch mit den Handflächen.
wecken unsere Ohren auch.	Umkreise die Ohren mit den Zeigefingern.
Wir ziehen die Ohren etwas lang.	Zupfe mit den Daumen und Zeigefingern sanft an den Ohren.
Die Augen gehen auf und zu.	Öffne die Augen und schließe sie wieder.
Wir reiben unsere Hände warm.	Reibe die Handflächen aneinander.
und fangen froh zu lernen an.	Klatsche in die Hände.

9. Mit Kindern im Gespräch – ich sage, was ich fühle

Ihr habt es sicher schon gemerkt: Nach allen Sequenzen laden wir euch Kinder ein, eure Erlebnisse, Erfahrungen, Gefühle und Gedanken miteinander

¹ Gekürzt, Petra Proßowsky

auszutauschen. Und für Pädagog*innen der Tipp: Nach individuellen Bedürfnissen jedes einzelnen Kindes werden Impulsfragen gestellt: Wie fühlt sich dein Körper an (evtl. bestimmte Körperstellen benennen)? Wie hast du dich nach der Massage gefühlt, nach der Entspannung, nach der Traumreise...und so weiter? Wie geht es dir jetzt? – diese und andere wären mögliche Einstiegsfragen. Wichtig dabei: ich kann antworten, aber ich muss nicht, ich bin als Kind frei in der Entscheidung.



Rubrik Entspannung

1. Kleine Wiegenmediation: wiegen, schaukeln, träumen

Du sitzt entspannt auf Deinem Stuhl, gerade, verwurzelt... und denkst an einen Sonnenstrahl, der dich durchfließt, deine Achse. Du kennst das schon. Und schon geht's los: Nun beginnst du dich zu wiegen, wie ein Baby auf den Armen seiner Mama: nach links und nach rechts, und wieder nach links und nach rechts, weiter und weiter nach außen. Erst sind deine Bewegungen klein, dann werden sie langsam größer und immer größer, bis deinen äußeren Grenzen erreicht sind. **Schön auf dem Stuhl sitzen bleiben.** Deine Bewegungen sind

leise und sanft, nicht ruckartig und laut. Fühle, wie schnell oder langsam dein Körper sich wiegen will und folge deinem Gespür. Versuche es einfach mal.“ (länger warten, Zeit geben, eventuell Nachfragen beantworten und nochmals erklären). An der Grenze angekommen, werden die Bewegungen wieder kleiner und feiner, bis du wieder in Deiner Mitte angelangt bist und es vielleicht nur noch in der schwingt.

Oh, wie schön: beim Wiegen verschwinden alle trüben Gedanken und schwierigen Gefühle nach und nach. (länger warten)

Nach einer kleinen Weile geht es weiter und dein Körper wiegt nach vorne und hinten (die Impulsgebung erfolgt nach obigem Schema), erst kleiner, dann größer, wieder kleiner und noch kleiner. Und immer erinnerst Du dich an deinen Sonnenstrahl, die Achse.

Bei diesem Wiegen tankst Du Kraft, Freude und alle schönen Gedanken und Gefühle, die dir so einfallen. In der Mitte angekommen wartest Du wieder und spürst nach (Impuls, länger warten, beobachten, fühlen). Du öffnest Deine Augen und kommst langsam wieder in den Klassenraum zurück **Erzähl mal ein wenig, wie ist es Dir ergangen?**

2. Ich atme: frei, fließend, sanft, tief (Atemübungen)

Mein Atem fließt

- Du atmest durch die Nase.
- Lass dich drauf ein und schau mal, wie Dein Atem fließt, ein und ausströmt, werde immer bewusster und feiner. Wie fühlt sich dein Atem an? Wenn du einatmest,
- und wie, wenn Du ausatmest?
- Wann ist der Atemstrom eher kühl in Deiner Nase, wann spürst du ihn warm?
- Wenn die Klangschaale ertönt, (nach etwa ein bis 2 min), atme wieder ganz normal.
- Hat sich dein Atem verändert? Wenn ja, wie denn, was meinst Du?

1, 2, 3-10: Meinen Atem erforschen (für Ältere) ²

² Petra Proßowsky aus: Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium, Persen Verlag

Kannst Du Deine Atemzüge zählen?

- Atme ein und atme aus und zähle innerlich dann 1.
- Atme aus und zähle dann 2.
- Atme ein und aus und zähle 3.
- Nun atme weiter bis 10, immer in deinem Atemrhythmus.
- **Wenn die Klangschale ertönt (nach etwa 1 Minute), atme ganz normal und beobachte, ob sich dein Atem verändert hat.**

Was meinst du? **Sag mal, was spürst Du?**

Bewegtes Atmen

Nun beobachte im Stehen, möglichst mit geschlossenen Augen, wie du atmest.

- Beim Einatmen hebst Du Deine Arm nach vorne an,
- wenn Du ausatmest, senkst Du die Arme wieder.
- Dies machst du mehrere Male hintereinander.
- Atem und Bewegung kommen in Einklang. Spürst Du es?

Die Klangschale ertönt nach etwa einer Minute. Wir gehen zu jeder Übung in den Austausch.

3. Ein kleiner Gruß an die Welt - Sonne, Mond und Sterne mit Yoga-Klangspiel

Am besten lernt Ihr Yogaübungen, Asanas genannt, indem Ihr sie spielerisch nachahmt.

So starten wir mit einem kleinen Yoga-Klang Spiel und spielen Klänge verschiedener Instrumente ein: hier Klangschale, Meerestrommel und Shanti.

Sonne³

„Die Sonne schenkt uns Licht und Wärme aus unendlich weiter Ferne.“

³ Asanakarten von Kitty Baar und Petra Proßowsky

Stelle dich mit gespreizten, festen Beinen und hoch gestreckten Armen hin. Wenn du möchtest, leg deinen Kopf ganz leicht in den Nacken und schau die Sonne an.

Mond

„Der Mond erhellt die dunkle Nacht, so lange, bis der Tag erwacht.“

Du stehst mit geschlossenen Beinen fest auf dem Boden. die Arme bilden einen Kreis, die Fingerspitzen berühren sich über dem Kopf. Öffne den Armkreis langsam erst zur rechten, dann zur linken Seite zu einem Halbkreis, dehne deine Körperseiten.

Halbmond

„Der Halbmond nimmt mal ab, mal zu, mach es ihm nach, das kannst auch Du.“

Hebe im aufrechten Stand die Arme gestreckt nach oben. Dehne den Oberkörper nach rechts und links. Lege beim Dehnen nach rechts den rechten Handrücken seitlich an den rechten Oberschenkel und dehne den linken Arm über dem Kopf nach rechts. Mache das Gleiche zur anderen Seite.

Sterne

„Wie ein heller, schöner Stern funkle ich, das mach' ich gern.“

Stehe aufrecht mit geschlossenen Beinen, strecke einen Arm schräg nach oben, den anderen schräg nach unten. Folge mit deinem Blick der nach unten, hinten gestreckten Hand. Dein Bauchnabel zeigt nach vorne. Bewege die Finger und lass dadurch deinen Stern „glitzern“. Wechsele dann die Position der Arme.

Achte bei allen Übungen auf deine Körperspannung und Haltung. Nun geht es los:

Du stehst hinter deinem Stuhl, deine Füße sind fest im Boden verwurzelt, deine Hände legst Du auf die Brust. Während der Übung bist du ganz leise. Wenn du die Klangschaale hörst, werde zur „Sonne“. Wenn du die Meeres-Trommel hörst, werde zum „Mond“ und „Halbmond“. Hörst du die Shanti, übst du die „Sterne“. Zwischen den Klängen gehst du immer wieder in die Anfangsposition zurück. Atme dabei ruhig ein und aus...

Und weiter geht's – mit neuen Asanas

Blume

„Blumen fein, laden viele Bienen ein“. Ich entfalte meine Blüte, die ich sehr achtsam behüte. Abends falte ich Sie ein und ruh mich aus für mich allein.

Mache das Lotus-Mudra: lege die Handflächen vor der Brust aneinander, dehne die Ellenbogen nach außen, dehne die Finger gestreckt nach außen. Die Daumen und der kleinen Finger bleiben in Kontakt

Baum

„Der Baum steht ruhig und still, ich höre, was er mir sagen will. „Ich stehe wie ein Baum, still und voll Selbstvertrauen“

Richte im aufrechten Stand den Blick weit nach vorne. Verlagere das Gewicht auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege die Handflächen über dem Kopf dicht aneinander.

Fein geübt, fließen alle Asanas nun zusammen zum SONNENGRUSS.

4. Der Sonnengruß⁴

Wir grüßen den Himmel.

Wir grüßen die Erde. Wir grüßen die
Sonne, den Mond, den Halbmond und die
Sterne.

Wir grüßen die Blume, den Baum und das Gras. (Beine über Kreuz)

Wir grüßen alle Tiere, denn das macht uns Spaß

Wir grüßen den Himmel.

Wir grüßen die Erde. Wir grüßen die
Sonne, den Mond, den Halbmond und die
Sterne.

Wir grüßen die Blume, den Baum und das Gras. (Beine über Kreuz)

⁴ aus „Traumgeschichten für die Grundschule“, Petra Proßowsky Auer Verlag

Wir grüßen alle Tiere, denn das macht uns Spaß.

Wir grüßen alle Menschen, denn das macht uns Spaß.

Wir grüßen den Himmel.

Wir grüßen die Erde.

Wir grüßen die Sonne, den Mond, den
Halbmond und die Sterne.

Wir grüßen die Blume, den Baum und das Gras. (Beine über Kreuz)

Wir grüßen alle Tiere, denn das macht uns Spaß.

Wir grüßen alle Menschen, denn das macht uns Spaß.

Wir begrüßen die ganze Welt, denn das macht uns Spaß.

5. Blitzentspannung⁵

- **Dehnen, recken, den Körper wecken:** Strecke die Arme nacheinander nach oben und dehne, wie wenn Du nach den Sternen greifst
- **Vor, zurück, zu den Seiten:** Strecke die Arme nach oben, verschränke die Finger und dehne dich vor, zurück und zu den Seiten.
- **Und dabei vielleicht mal gähnen.** Senke die Arme und gähne, wenn du willst.
- **Schultern kreisen zurück und vor:** lege die Hände auf die Schultern und kreise mit den Schultern nach hinten und dann nach vorn.
- **ziehe die Schultern bis zum Ohr.** Ziehe die Schultern hoch.
- **Heben, senken, heben, senken:** hebe und senke die Schultern im Wechsel.
- **So kannst du dir was Gutes schenken:** Massiere die linke Schulter mit der rechten Hand und streiche sie aus.
- **Heben, senken, heben, senken,** hebe und senke die Schultern im Wechsel.

⁵ aus „Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium,“ Petra Proßowsky Persen Verlag

- **So kannst du dir was Gutes schenken.** Massiere die rechte Schulter mit der linken Hand und streiche sie aus.

6. Ausgebrannt und dann entspannt⁶

- Langes Sitzen strengt mich so an, • dass ich mir nichts mehr merken kann.
- Mein Körper ist ganz angespannt,
- im Kopf fühl´ ich mich ausgebrannt.
- Die Schultern tun mir richtig weh.
- Ich fühl den Schmerz bis in den Zeh.

- Doch nun ist Schluss, ich will was tun.
- Jetzt werde ich mich mal ausruhen.

- Ich streiche meine Arme aus,
- streich´ den ganzen Stress heraus.
- Knet´ die Schultern, mach sie weich.
- Ja, das spüre ich sogleich.
- Ich klopf´ die Beine rauf und runter,
- werde dabei frisch und munter.
- Ich heb´ die Schultern, lass sie los.
- Bald sind sie so weich wie Moos.
- Nun fühl ich mich entspannt und fit
- und mach im Unterricht gut mit.

7. Musikalische Reise im Körper mit Klängen

Instrumente: Klangschale, Klangkugeln oder Glöckchen, Glockenspiel, Shanti, Kalimba, Qi Gong Kugeln

Ganz entspannt sitzt du auf deinem Stuhl. Deine Augen sind möglichst geschlossen oder schauen auf einen ruhenden Pol.

⁶ aus „Gesunde Kinder, gesunde Pädagog*innen“, Petra Proßowsky, Kitty Baar, BoD-Books on Demand

- Wenn du den **ersten Ton** hörst, legst du deine Handflächen auf deinen Kopf und lässt sie dort ruhen, solange du den Ton hörst. **Beim zweiten Ton** konzentrierst Du Dich auf deinen Kopf, ohne die Hände aufzulegen.
- **Pause**
- Wenn ich das nächste Mal die Klangschale anschlage, legst du deine Hände an deine Ohren. **Beim zweiten Mal** spürst du die Ohren ohne Hände.
- **Pause**
- Beim nächsten Ton lege deine Hände auf deinen Bauch. **Beim zweiten Klang** spürst du nur den Bauch.
- **Pause**
- Wenn du nun die Klangschale hörst, lege deine Hände auf dein Herz. Danach spüre den **Herzraum**.
- **Pause**
- Wenn du das nächste Mal die Klangschale hörst öffne wieder deine Augen.

Wir ordnen vier Instrumente unseren Körperteilen zu:

Die Klangschale – dem Bauch

Die Shanti – dem Kopf

Die Kalimba – dem Herz

Die Qi Gong Kugeln – den Schultern.

Du hörst jetzt gleich vier verschiedene Klänge. Je nachdem, welches Instrument erklingt, legst du deine Hände auf das jeweilige Körperteil und spürst kurz nach wie sich dies anfühlt.

8. Im Regenbogenland

- Ich stehe hinter dem Stuhl im aufrechten Stand und leichter Grätsche, fest auf der Erde.
- Ich strecke meine Arme so hoch ich nur kann, der Sonne entgegen. **Ich grüße die Sonne – ich grüße den Regenbogen.**
- Ich bilde über dem Kopf mit den Händen eine wunderschöne **Blume**, meine Lieblingsblume. Ihre Blütenblätter sind geöffnet und strahlen.

- In der **Blüte** sammle ich alle Sonnenstrahlen in allen Regenbogenfarben.
- Ich schließe die Blüte, mit geschlossenen Händen bringe ich die Schätze zum Herzen.
- **Ich lege die Hände auf mein Herz**, denke und fühle die Sonne und alle Regenbogenfarben in meinem Herzen. Was für ein Geschenk (erster Durchgang).
- Ich lasse sie weiterfließen an meinen **Bauch, mein Knie** und wo es mir sonst noch angenehm ist.
- Nun starte ich *neu* und strecke meine Arme so hoch ich nur kann, der Sonne entgegen.
- **Ich grüße die Sonne – ich grüße den Regenbogen**
- Ich fühle die Sonne – ich fühle die Regenbogenfarben (zweiter und dritter Durchgang).
- Ich gebe sie weiter an **Familie und Freunde**; Hände heben.
- Ich gebe sie weiter an die **Erde und ihre Bewohner**.
- Ich sende als Dankeschön einen **Friedensgruß ins Universum**.

9. Frühlingsgeschichte zum Bären

Einführung der Asanas Tanzbär und Schmetterling (auf dem Stuhl sitzend)

Tanzbär

Stehe aufrecht, breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Unterarme sind senkrecht zu den Oberarmen.

Strecke die Finger.

Stapfe langsam von einem Fuß auf den anderen.

Schmetterling

Lege die Fußsohlen aneinander und lasse die Knie leicht nach außen gleiten, bis du eine Dehnung fühlst.

Fasse die Füße mit beiden Händen.

Bewege die Knie auf und ab. Stelle dir dabei den Flügelschlag des Schmetterlings vor.

- Hoch oben auf dem Berg in einer großen Höhle hat der **kleine Bär** seine erste Winterruhe verbracht.
- Aber nun ist es an der Zeit für ihn, aufzuwachen.
- Durch einen Spalt in der Felswand fallen **erste Sonnenstrahlen** auf sein Gesicht und wärmen ihn. Er reckt und streckt sich und tapst aus seiner Höhle heraus.
- Er steht auf einer wunderschönen **Wiese** und atmet den süßen, frischen Duft **der Blumen**. Ein **Schmetterling** flattert vorbei und lässt sich auf seiner Schulter nieder. Aber da er gerade erst aufgestanden ist, ist sein Tag noch lange nicht vorbei und es erwarten ihn noch viele Erlebnisse, die du auf ein Schmuckblatt aufschreiben darfst.

10. Entspannen mit allen Sinnen

Die Kinder sitzen oder liegen in einer bequemen Haltung, schließen die Augen, wenn sie es mögen und hören folgenden Text

Instrument: Klangschale

Stelle dir vor, du läufst barfuß über eine Wiese. Du spürst das Gras unter deinen Füßen. Ein sanfter Wind weht und streichelt dein Gesicht. Der Wind streichelt durch dein Haar. Manchmal verwöhnt dich der Wind mit süßem Blumenduft.

Du hörst die Vögel, manche zwitschern laut, manche singen leise schöne Melodien. Bienen summen um die duftenden Blumen herum. Sie sammeln Nektar für den leckeren Honig.

Lautlos flattern Schmetterlinge zu den Blumen. Manche sind bunt und leuchten in wunderschönen Farben. Manche sind weiß, **einfach** nur weiß und trotzdem schön. Ein gelber Schmetterling tanzt in der Luft. Er wird Zitronenfalter genannt, weil er so gelb ist wie eine Zitrone.

Plötzlich spürst du eine sehr zarte Berührung auf deinem Arm. Du merkst, es ist keine Biene und kein Schmetterling. Es ist ein Marienkäfer, der ist rot und hat zwei schwarze Punkte. Er bringt dir Glück und will dir zwei Wünsche erfüllen, für jeden Punkt einen Wunsch. Der erste Wunsch ist ein Wunsch für dich selbst. Hast du dir etwas gewünscht?

Denke nun an einen Menschen, den du gernhast. Schicke diesem Menschen einen Wunsch, der von deinem Herzen kommt.

Wenn gleich die Klangschale ertönt, beginne dich langsam zu bewegen. Bewege zuerst die Finger, dann die Hände, die Arme, bewege die Zehen, die Füße und die Beine und dann den ganzen Körper.

Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Magst Du erzählen. Tauscht gerne über eure inneren Erfahrungen und die Wünsche oder bringt Eure Empfindungen in ein Bild oder eine Collage, das ihr malt oder künstlerisch gestaltet.



Rubrik Empowerment

1. Auf der Blumenwiese – kleine Sonnenmeditation

Du sitzt entspannt auf deinem Stuhl, legst Arme und Kopf auf den Tisch vor dir und deine Augen sind geschlossen. Und Du nimmst wahr: Die Blumenwiese erstrahlt im Sonnenlicht. Jeder von euch ist eine wunderschöne Blume und leuchtet in vielen Farben. Plötzlich fällt ein goldener Sonnenstrahl und landet

mitten auf deinem Kopf, in der Mitte der deiner Blüte. OHHHH. Und kaum hast du es bemerkt, schon hüllt das Licht deinen ganzen Körper ein und du sitzt in einer sehr großen Sonnenkugel. Du fühlst dich leicht, wunderbar geborgen und behütet und weißt: ich bin willkommen auf der Erde. Der Sonnenstrahl durchströmt dich und bildet eine ganz starke Achse in dir - von der Sonne zu deinem Kopf, durch deinen Körper, in deine Wurzeln und von dort in die Erde hinein. Diese Achse hält dich, trägt dich, macht dich stabil und stark. Kannst du sie schon fühlen? (etwas länger warten). Und Immer, wenn Du daran denkst, kommt dieses schöne Gefühl der Stärke wieder.

Verweile noch ein wenig und wenn die kleine Glocke erklingt, öffnest du langsam, ganz langsam deine Augen. Dann streckst du dich, du machst deine Arme und Beine ganz lang, trampelst ein wenig mit den Füßen auf dem Boden. Vielleicht möchtest du ein kleines Dankeschön senden, an alle die die, die dir am Herzen liegen.

2. Gandmother´s Healing Haka - Im Land der weißen Wolke

Power pur- Kraft und Feuer: Ich bin, ich will, ich kann.

Ausdrucksstark und feurig ist dieser Tanz. Macht mit, tunt Euch ein. Ihr könnt das, selbstbewusst und stark. HI, HA.

Wir tauchen ein in die Energien der Weisheit der **Waitaha und Waiomu**, der Indigenen Neuseelands oder wie sie selbst sagen aus **Ao Tea Roa**, dem Land der langen weißen Wolke. Diese Kraft Übung des Feuers hat ihren Ursprung in der Maori Kultur Neuseelands und wird in der Tradition des „Grandmother´s Healing Haka“ an Kinder und Jugendliche von den Hütern weitergegeben: ausdrucksstark und feurig. Kraft und Feuer sind Dein Gewinn.

Ihr nehmt die Haltung eines **stolzen und selbstbewussten Maori – Häuptlings** ein. **Was bedeutet es, Häuptling zu sein**, welche Kräfte und Stärken begeistern uns, was möchten wir nachahmen? Diese und andere Fragen helfen bei Einleitung und Vorbereitung durch die Pädagog*in.

Nun geht´s los. **Ihr fühlt euch als Häuptling.**

- Die Füße stehen fest verankert auf dem Boden, die Beine sind angenehm gegrätscht, die Knie angewinkelt und sichern einen bequemen Stand.
- Der Körper ist gerade aufgerichtet, der Blick geht „stolz“ nach vorne.
- Die Arme sind auf Brusthöhe und im rechten Winkel vor dem Körper verschränkt (d.h. nicht am Oberkörper angelehnt oder abgelegt).

- Dabei greift der rechte Arm mit der Hand an den Ellenbogen des linken Arms und umgekehrt.

Jetzt taucht Ihr ein in die Stimmung der Maori und macht einfach mit, kommt ins Team der „Häuptlinge“ im Lehrvideo. Schaut genau hin, spürt die Kraft, tunt euch ein. **Und der Gewinn:** Feuer, Kraft und Stärke, Freude und Begeisterung im Miteinander, Gefühl für Körper, Rhythmus und Sprache. **Traut euch!!!**

Ohne weiteren anleitenden Worte! Was zählt ist Ruf, Stimme, Ausdruck, Kraft, und feuriger Stimmung, die immer stärker werden. **Wir trauen euch und muten euch das zu!!!**

MEGA GUT.

3. Galeere (aus dem Suzuki, japanisches Schauspieltraining)

Wir bilden eine Galeere und bringen sie gemeinsam auf Fahrt.

- Wir gehen in die Beinhaltung des Fechtens (Fechtstellung)
- Der linke Fuß bildet zum rechten Fuß einen 90 Grad Winkel, der rechte Fuß bewegt sich 2 Fuß nach vorne.
- Wir gehen in die Knie, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet (ohne Hohlkreuz oder Buckel).

Die Hände halten eine imaginäre Energiekugel auf Höhe des Bauchnabels.

- **Wir rudern:** der Oberkörper dreht sich bei jeder Bewegung nach vorne
- Die Hände greifen nach einem imaginären Ruder und wir rufen dabei laut **Yay** beim Einstechen ins Wasser und ziehen das Ruder zurück mit dem Ruf **Ho**.
- Dabei steigern wir immer mehr die Geschwindigkeit.

Dann holen wir das Segel ein.

- Auch hier dreht sich der Oberkörper von der Seite in die Mitte. Die Arme werden nun oberhalb des Kopfes geführt, greifen dort das Segel (**Yay**) und ziehen es nach unten (**Ho**).

Diese zwei Bewegungen werden abwechselnd wiederholt, bis sich zum Schluss sich der Windkanal öffnet.

- Hierbei werden beide Füße nebeneinander, etwa schulterbreit gestellt,
- die Arme nach oben geführt, der Blick gen Himmel gerichtet.
- Auf den Ton A strömt der Atem aus.

Feuer, Kraft, Mut, Spaß und Teamerfolg sind auch her der Gewinn.

4. Schüttelrap

Hey Doris, ich find dich richtig nett,

- **komm tanz mit mir den Schüttel - Schüttel Rap.**
- Oben schüttel, schüttel - schüttel, schüttel, schüttel
- vorne schüttel schüttel - schüttel, schüttel, schüttel
- unten schüttel schüttel - schüttel, schüttel, schüttel

Hey Mike, ich find dich richtig nett,

- **komm tanz mit mir den Abklatschrap.**
- Oben klatsch, klatsch - klatsch, klatsch, klatsch
- vorne klatsch, klatsch - klatsch, klatsch, klatsch
- Handrücken klatsch - klatsch, klatsch, klatsch

Habt Ihr weitere Ideen? Dann setzt sie um. Ihr entscheidet!!!

5. Ich bin ein Held

Übungen: Held, Baum

Held

Stehe im aufrechten Stand.

Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück.

Beuge das linke Knie. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß dehnt Richtung Boden.

Hebe die Arme über beide vorne nach oben.

Strecke den gesamten Körper und richte den Blick nach oben. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Baum

Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß.

Löse den rechten Fuß vom Boden, und stelle die Fußsohle an die Innenseite des linken Beines.

Dehne das rechte Knie nach außen.

Hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.

Mache die gleiche Übung auf dem rechten Standbein.

Wenn du dich unsicher fühlst, kannst du auch die Zehen des gehobenen Beines am Boden lassen und die Ferse an den Innenknöchel des Standbeines stellen.

Umsetzung

- Das **Heldenmädchen** fühlt sich gut,
- es hat viel Kraft und auch viel Mut.
- Der **Heldenjunge** fühlt sich stark,
- für alles was er gerne mag.
- Ich stehe still, so wie **ein Baum**,
- denn das gibt mir Selbstvertrauen.
- Ich stehe stark, so wie ein **Held**, und schaue mutig in die Welt.

6. Mut-Spruch⁷

Übungen: Blume, Held

Blume

Stehe oder sitze aufrecht und lege die Handflächen vor der Brust aneinander.

Dehne die Ellbogen zu den Seiten und drücke die Handflächen aneinander.

Löse nacheinander die Zeige-, Mittel- und Ringfinger voneinander.

Dehne sie nach außen.

Lege sie anschließend wieder aneinander.

Held

Stehe im aufrechten Stand.

Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück.

Beuge das linke Knie. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß dehnt Richtung Boden.

⁷ aus „Yogarituale“, Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky, Verlag an der Ruhr

Hebe die Arme über beide vorne nach oben.
Strecke den gesamten Körper und richte den Blick nach oben.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite

Umsetzung:

Mut und Kraft an jedem Tag macht Dich glücklich frei und stark

- **Mut und Kraft:** die Hände sind auf der Brust verschränkt und du nimmst 3 Atemzüge
- **an jedem Tag:** du machst eine Grätsche und gehst in die Übung Sonne
- **macht dich glücklich:** die Hände sind auf der Brust verschränkt und du nimmst 3 Atemzüge
- **froh:** du bist eine **Blume**
- **und stark:** du bist ein **Held**

7. Bewegungsvers Mut⁸

Übungen: Baum, Held

Baum

Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß.
Löse den rechten Fuß vom Boden, und stelle die Fußsohle an die Innenseite des linken Beines.
Dehne das rechte Knie nach außen.
Hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.
Mache die gleiche Übung auf dem rechten Standbein.
Wenn du dich unsicher fühlst, kannst du auch die Zehen des gehobenen Beines am Boden lassen und die Ferse an den Innenknöchel des Standbeines stellen.

Held

Stehe im aufrechten Stand.
Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück.
Beuge das linke Knie. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß dehnt Richtung Boden.

⁸ aus „Yogarituale“, Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky, Verlag an der Ruhr

Hebe die Arme über beide Seiten vorne nach oben.
Strecke den gesamten Körper und richte den Blick nach oben.
Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Umsetzung

Die Hände liegen überkreuz auf deinen Schultern.

Stelle im Rhythmus den linken Fuß nach links, den rechten Fuß nach rechts,
hebe die Arme in V-Stellung und spreize die Finger:

- **Hab´ einfach keine Angst,**
- **wenn du was nicht kannst.**
- **Wie wär´s mit etwas Mut?**
- **Mit Mut wird alles gut.**
- **Mut, was ist Mut?**

Patsche nun die Hände auf die Schenkel, lege sie kreuzweise auf die Schultern
und hebe sie dann in die V-Stellung, spreize die Finger:

- **Hab´ einfach keine Angst,**
- **wenn du was nicht kannst.**
- **Wie wär´s mit etwas Mut?**
- **Mit Mut wird alles gut.**
- **Mut, was ist Mut?**

Im dritten Schritt schließe die Sequenz an:

- **Still wie ein Baum stehen,**
- **dabei auf einen Punkt sehen.**
- **Stark sein wie ein Held (Figur Held nach links ausführen).**
- **und dir gehört die Welt. (Figur Held nach rechts ausführen).**
- **Du kannst es mehrmals wiederholen. Mach´s einfach.**

8. Wut, komm raus – aus die Maus

Übungen: Holzfäller, Held, Baum

Holzfäller

Stehe aufrecht in der Grußhaltung.

Grätsche die Beine.

Strecke die Arme nach oben und dehne den ganzen Körper in die Länge.

Verschranke über dem Kopf die Finger ineinander.
 Beuge dich aus den Hüften heraus kraftvoll vor und töne „Haaaah“. Wiederhole den Ablauf noch einige Male.

Held

Stehe im aufrechten Stand.
 Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück.
 Beuge das linke Knie. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß dehnt Richtung Boden.
 Hebe die Arme über beide vorne nach oben.
 Strecke den gesamten Körper und richte den Blick nach oben. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Baum

Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß.
 Löse den rechten Fuß vom Boden, und stelle die Fußsohle an die Innenseite des linken Beines.
 Dehne das rechte Knie nach außen.
 Hebe die Arme und lege über dem Kopf die Handflächen aneinander.
 Mache die gleiche Übung auf dem rechten Standbein.
 Wenn du dich unsicher fühlst, kannst du auch die Zehen des gehobenen Beines am Boden lassen und die Ferse an den Innenknöchel des Standbeines stellen.

Bin ich wütend, denk ich dran,	Stampfe mit den Füßen und boxe in die Luft.
Dass mir Yoga helfen kann.	Stehe aufrecht.
Hacke schnell eine Menge Holz	Grätsche die Beine, führe die Arme nach oben und verschranke über dem Kopf die Hände.
Hui, Hui, Hui.	Beuge dich gestreckt kraftvoll vor und schwinge die Arme durch die gegrätschten Beine nach hinten. Töne dabei „haaaaah“. Wiederhole das noch zweimal.
Ich fühle mich kraftvoll und ganz stolz.	Stehe aufrecht, strecke die Arme nach oben, bilde Fäuste und ziehe die Oberarme an die Körperseiten.
Auch die Übung Held tut gut.	Führe die Übung Held mit dem rechten Bein nach vorn gestellt aus.

Sie schenkt mir Stärke, Kraft und Mut.	Führe die Übung Held mit dem linken Bein nach vorn gestellt aus.
Nun stehe ich still wie ein Baum,	Führe die Übung Baum auf dem linken Standbein aus.
und sammle in mir Selbstvertrauen.	Führe die Übung Baum auf dem rechten Standbein aus.

9. Tanz, Tanz, Tanz - raus mit der Angst

Übungen: Sonne, Blume, Biene, Tanzbär

Sonne

Stehe aufrecht und grätsche die Beine.

Hebe die Arme in die diagonale Weiterführung der Beine nach oben.

Dehne dich in die Länge.

Spreize die Finger und hebe das Brustbein.

Blume

Stehe oder sitze aufrecht und lege die Handflächen vor der Brust aneinander.

Dehne die Ellbogen zu den Seiten und drücke die Handflächen aneinander.

Löse nacheinander die Zeige-, Mittel- und Ringfinger voneinander.

Dehne sie nach außen.

Lege sie anschließend wieder aneinander.

Biene

Stehe aufrecht und breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Beuge

die Knie und den Oberkörper mit gestrecktem Rücken und

ausgebreiteten Armen so, dass der Bauch die Oberschenkel berührt.

Bewege die Finger und summe wie eine Biene.

Tanzbär

Stehe aufrecht, breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Unterarme sind senkrecht zu den Oberarmen.

Strecke die Finger.

Stapfe langsam von einem Fuß auf den anderen.

Wenn ich Angst habe, denk ich dran, wie mir Yoga helfen kann.	Stehe aufrecht, lege die Hände kreuzweise auf die Schultern.
Die Übung Sonne macht mich warm, ich fange gleich zu tanzen an.	Führe die Übung Sonne aus und beschreibe einen Armkreis.
Die Übung Blume macht mich still.	Forme eine Blume mit den Fingern.
Ich werde achtsam, wenn ich es will.	Schaue still auf deine Blume.
Dann tanze ich mit Blumen, im Blumenduft.	Drehe dich in der Übung Blume im Kreis herum.
Kommen summend durch die Luft.	Stelle dich in die Übung Biene und summe.
Auch der Bär kommt mit Gebrumm.	Führe die Übung Tanzbär aus.
Wir tanzen gemeinsam im Kreis herum.	Führe nacheinander die Übungen aus: Sonne mit drei Armkreisen, Blume mit achtsamer Drehung im Kreis, Biene summend einmal im Kreis drehend, und Tanzbär, der sich brummend im Kreis dreht aus.

10. Abschied

Übungen: Maus, Igel, Blatt, Sonne, Blume, Frosch, Vogel

Maus

Sitze im Fersensitz. Lege die Daumen unter die Nasenlöcher und spreize die Finger zu den Seiten. Stütze nun die Ellbogen am Boden auf.

Igel

Lege im Fersensitz die Hände mit den Handrücken auf den Boden, die Fingerspitzen weisen nach hinten. Bringe den Kopf langsam zum Boden und lasse die Hände dabei nach hinten gleiten, bis sie neben den Füßen sind. Lege die Handrücken auf den Rücken und richte die Finger als Stacheln nach oben auf.

Blatt

Lege im Fersensitz die Hände mit den Handrücken auf den Boden. Die Fingerspitzen weisen nach hinten. Senke den Kopf langsam zum Boden. Lasse dabei die Hände nach hinten gleiten, bis sie neben den Füßen sind.

Sonne

Stehe aufrecht und grätsche die Beine.

Hebe die Arme in die diagonale Weiterführung der Beine nach oben.

Dehne dich in die Länge.

Spreize die Finger und hebe das Brustbein.

Blume

Stehe oder sitze aufrecht und lege die Handflächen vor der Brust aneinander.

Dehne die Ellbogen zu den Seiten und drücke die Handflächen aneinander.

Löse nacheinander die Zeige-, Mittel- und Ringfinger voneinander.

Dehne sie nach außen.

Lege sie anschließend wieder aneinander.

Frosch

Lege in der Hocke die Fersen aneinander und dehne die Knie nach außen. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander und dehne die Ellbogen nach außen.

Strecke den Rücken, die Beine und die Arme, bis die aneinander gelegten Handflächen über dem Kopf sind.

Beuge die Ellbogen und senke die aneinander liegenden Handflächen wieder vor die Brust.

Beuge gleichzeitig die Knie und bewege dich in die Hocke.

Wechsle das Beugen und Strecken einige Male ab und töne dazu „Quaak“.

Vogel

Stehe aufrecht und breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

Stelle dich dabei auf die Zehengrundgelenke.

Führe die Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt nach vorn.

Lege die Handflächen aneinander und stelle die Fußsohlen wieder an den Boden.

Wechsle die Bewegungen einige Male ab. Töne dazu „Ah“ und „Oh“.

Umsetzung

- Die **Sonne** scheint schon wieder hell,
 - der **Frosch** springt weit und hoch und schnell.
 - Die **Blumen** spitzen schon heraus
 - und wir fahren froh nach Haus.
-
- Die **Blätter** werden wieder bunter.
 - Der **Frosch**, der quakt noch froh und munter,
 - die **Maus** läuft schnell in ihr Versteck,
 - viele **Vögel** fliegen weg.
-
- Die **Blätter** fallen von den Bäumen.
 - Die **Igel** fangen an zu träumen.
 - Die Schule ist schon wieder aus, und wir fahr'n ganz rasch nach Haus.



Rubrik „Kleine Impulse für zu Hause“

1. Meine Sterntaler- Rückenmassage⁹

Die Massage kann auf dem Stuhl oder auf dem Boden mit Matte und Wolldecke stattfinden.

⁹ aus „Yoga mit Rotkäppchen & Co“, Proßowsky, Auer Verlag

- **Ein Mädchen hat ein gutes Herz:** male ein Herz auf den Rücken.
- **Es fühlt von anderen den Schmerz:** streiche den Rücken von oben nach unten aus.
- **Verschenkt sein allerletztes Brot:** massiere mit den Handkanten neben der Wirbelsäule von oben nach unten und umgekehrt.
- **Und hilft den Menschen in der Not:** massiere die Schultern.
- **Als es sein letztes Hemdchen gab:** streiche die Schultern aus.
- **Fiel plötzlich pures Gold herab:** male Sterne auf den Rücken.
- **Es hat nun Gold für alle Zeit:** streiche den Rücken zu den Seiten aus
- **Bleibt trotzdem immer hilfsbereit:** reibe die Handflächen aneinander und lege dann die Handflächen still auf Rücken.

2. Rückenmassage „Der kleine Tiger“¹⁰

- **Der kleine Tiger schleicht herum:** drücke Fingerkuppen am Rücken wie Tatzen.
- **Schaut sich nach seinen Freunden um:** lege deine Handflächen auf den Rücken und bewege sie hin und her.
- **Möchte so gern Fußball spielen:** bilde Fäuste und drücke sie an den Rücken.
- **Und dabei auf Tore zielen:** streiche mit den Fingern neben der Wirbelsäule hoch und an den Seiten wieder herunter.
- **Manchmal streckt der kleine Tiger:** streiche mit den Handkanten diagonal über den Rücken,
- **seine müden Glieder:** streiche den Rücken zu allen Seiten aus.
- **Der kleine Tiger kann auch springen!** Knete die Schultern.
- **Wird ihm ein weiterer Sprung gelingen?** Streiche die Schultern aus.
- **Abends wird der Tiger still:** lege die Unterarme rechts und links neben die Wirbelsäule und ziehe sie nach außen.
- **Weil er sich ausruhen will.** Beschreibe mit den Handflächen Kreise.
- **Legt sich unter einen Baum:** spreize die Finger und streiche damit den Rücken aus.

¹⁰ aus „Yogarituale“, Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky, Verlag an der Ruhr

- **Und träumt einen Tigertraum.** Reibe die Handflächen aneinander und lege die warmen Hände auf den Rücken.

3. Regenbogenmassage

Text	Bewegungen
Ein schöner bunter Regenbogen zeigt uns seine Farben.	Lege beide Handflächen links auf den unteren Rücken deines Partnerkindes.
Ich will die Regenbogenfarben auf deinen Rücken malen.	Beschreibe einen Bogen auf den Rücken beginnend unten links, nach oben und zur rechten Rückenseite nach unten und wieder zurück.
Ich male eine wunderschöne Mohnblume und denke an die rote Farbe.	Male Mohnblumen auf den unteren Rücken.
Ich male eine leckere Aprikose und denke an die Farbe „Orange“.	Male Aprikosen auf den unteren Rücken.
Ich male die Sonne und ihre warmen Sonnenstrahlen und denke an die Farbe „Gelb“.	Male eine Sonne und Sonnenstrahlen auf den mittleren Rücken.
Ich male eine Wiese auf den oberen Rücken und denke an die Farbe „Grün“.	Streiche abwechselnd die Handrücken und Handvorderseiten über den oberen Rücken.
Ich male den Himmel ohne Wolken und denke an die Farbe „Hellblau“.	Streiche sanft den Nacken und die Schultern mit den Fingern aus.
Ich male eine Kornblume und denke an die Farbe „Dunkelblau“.	Male eine Kornblume auf den Hinterkopf
Ich male eine Fliederblüte und denke an die Farbe „Lila“.	Drücke die Fingerkuppen sanft an den Scheitelpunkt und den Hinterkopf.
Schöner bunter Regenbogen, das sind deine Farben.	Lege beide Handflächen links auf den unteren Rücken deines Partnerkindes. Beschreibe einen Bogen auf den Rücken beginnend unten links, nach oben und zur rechten Rückenseite nach unten, und dann wieder zurück.

Alle Farben tun dir gut, du kannst dich dran erlaben.

Reibe deine Handflächen aneinander und lege die warmen Handflächen auf den Rücken deines Partnerkindes.

Mach ein wenig deine Ohren auf und werde einfach kreativ. Du kannst das. Besonders schön ist es, bunte Tücher oder Halbedelsteine mit einzusetzen.

4. Wir sind Freunde, ICH und DU

Wir gehen in die Stille, begleitet von sanfter Musik, die das Herz öffnet. Diese Übung kann sehr berührend sein.

Wir überlegen: Was bedeutet Freundschaft eigentlich für Dich? Wie willst du als Freund sein? Was ist eigentlich ein bester Freund? Wie kann ich neue Freunde finden? Was mach ich, wenn ich ausgegrenzt werde? Grenze ich aus? Und wenn's mal Streit gibt, was dann? ...usw. Die folgende Übung hat schon Wunder bewirkt.

- Findet zu zweit einen gemeinsamen Platz im Raum, an dem ihr euch wohlfühlt.
- Ihr schaut euch in die Augen und haltet den Augenkontakt so lange als möglich. Geht er mal verloren, könnt ihr ihn immer wieder finden.
- Ihr seid wie ein Spiegel: Die Bewegungen fließen wie im Spiegel miteinander und gleichzeitig im gleichen Tempo und mit feinem Gespür.
- Mal führt der eine, mal der andere. Und wenn's mal holprig wird, dann heißt es: nicht aufgeben und immer wieder anfangen.
- Alles geschieht in der Stille, sie berührt tief und bringt Vieles in Fluss.
- Es entsteh mit der Zeit eine ganz andere Tiefe der Beziehung.

In der Stille

Hand aufs Herz: wir breiten im Halbkreis die Arme wie Vogelschwinge zur linken und rechten Seite bis zur Waagerechten aus, gehen in die Waagerechte, und führen die Arme von dort weiter nach vorne, und von dort aus zur Herzmitte. Angekommen, legt wir beide Hände übereinander auf das Herz, die

rechte Hand unten und die Linke über die Rechte gekreuzt darüber.
(Linkshänder machen es oft umgekehrt, dies ist auch möglich).

Gemeinsam Schwingen: Vom Herzen aus breiten wir nun wie ein Vögelchen die „Flügel“ (Arme) erneut aus und weiten die Arme ganz weit nach außen. Wir spannen die Flügel, soweit es eben geht. Nachdem wir dort ein wenig verharret haben, führen wir unsere Schwingen und Hände halbkreisförmig wieder zum Herzen zurück. Dies geschieht miteinander.

Wir spüren, wie weit der Freund oder die Freundin bei sich selbst und ihr miteinander seid und nehmen wahr, wann beide wieder in eine weitere Bewegung gehen können.

Begegnung im Flug: Im nächsten Schritt streckt Ihr vom Herzen ausgehend beide Arme ganz weit nach links und rechts oben aus, dehnt euch, wie ein Vögelchen, das sich zum Flug bereitmacht, aber noch nicht abfliegt, nur eben in Zeitlupe. Die Handflächen sind nach oben gerichtet und weit wie kleine Teller geöffnet, die Finger sind zusammen, nicht gespreizt.

Für Dich: Nun sammelt ihr in euren Händen aus der Luft bunte Farben, gute Gedanken und Wünsche ein und bringt diese zurück zu euren Herzen. Dort sammelt ihr diese schönen Kräfte und bereitet euch darauf vor, diese dem anderen Kind zu schenken. Beide hebt ihr dazu die Arme und führt dabei eure Handflächen mit angewinkelten Armen wie beim Gruß der Indianer zusammen.

Von Herz zu Herz: Eure guten Kräfte, Wünsche, Gedanken fließen von Herz zu Herz. Zum Abschluss haltet ihr eure Hände, bedankt euch und verbeugt euch voreinander.

5. Ohrmassage¹¹

Bei der Reflexzonenmassage am eigenen Ohr berühren wir bestimmte Punkte im Ohr. Wir beginnen mit der Massage bei den Ohrläppchen und führen diese an beiden Ohren nacheinander oder gleichzeitig aus.

- Knete das Ohrläppchen, den „Kopf“ richtig durch, bis es sich warm und prall anfühlt.

¹¹ aus „Gesunde Kinder, gesunde Pädagog*innen“, BoD - Books on Demand

- Wandere mit den massierenden Daumen und Zeigefingern höher, um den Rand des Ohres - „die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule“- zu massieren.
- Nun wandere mit den Zeigefingern in die „Täler und Schluchten“ des Ohres.
- So erreichst Du alle Regionen und Organe.
- Die Ohrmassage belebt den ganzen Körper. Sie ist als morgendliches Ritual geeignet, um frisch und munter in den Tag zu starten.

6. Meine Finger wandern

- Wir nehmen unseren Körper wahr, inspiriert von Klängen.
- Mit geschlossenen Augen legen wir den Zeigefinger mitten auf die Stirn.
- Wir wandern mit dem Zeigefinger herunter, zwischen die Augenbrauen.
- Wir streichen über die rechte Augenbraue, zurück zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen.
- Wir streichen über die linke Augenbraue und wieder zurück zum Punkt zwischen den Augenbrauen.
- Wir wandern mit dem Zeigefinger über die Nase bis zur Nasenspitze,
- zur Oberlippe, Unterlippe, am Kinn entlang bis zum Hals.
- Nun gehen wir am Hals entlang wieder zum Kinn, zur Unterlippe, Oberlippe, zur Nasenspitze, über den Nasenrücken zum Punkt zwischen den Augenbrauen,
- über die linke Augenbraue, die rechte Augenbraue, zum Punkt zwischen den Augenbrauen und wieder hoch mitten auf die Stirn.

7. Mein dicker Bauch mit Teddy Tobi

- Du liegst entspannt auf einer Matte, dem Teppichboden oder im Bett.
- Du legst Teddy Tobi auf Deinen Bauch und deine Hände daneben.
- Nun legst Du die Handflächen auf deinen Bauch und beobachtest, wie der Bauch von deinem Atem bewegt wird.
- Und schau: amte so tief Du kannst ein, Dein Bauch wird immer runder und runder, wie ein aufgeblasener Luftballon.
- Wenn Du einatmest, wird der Ballon dicker, beim Ausatmen lässt du die Luft raus. Alles läuft einfach von selbst und Dein Körper bekommt mit jedem Atemzug eine Menge frische Luft und Energie.

8. Die wundersam achtsame Schildkröte

Die Schildkröte trägt ihr Haus immer bei sich. Sie ist sehr achtsam. Wenn sie merkt, dass sie unruhig und unkonzentriert wird, zieht sie sich achtsam in ihr Haus zurück. Hier ist sie ganz bei sich und wird immer ruhiger, da sie von nichts abgelenkt wird. Sie atmet ruhig, der ganze Körper entspannt sich. Sie ist mit sich allein und fühlt sich frei von Angst und Stress. Sie spürt Gelassenheit, Stärke, Kraft und Mut in sich. Sobald sie merkt, dass sie sich wieder konzentrieren kann, verlässt sie ihr Haus, denn sie kann jederzeit zurückkehren und sich erholen.

Sitze aufrecht auf deinem Stuhl (oder auf einer Matte) und werde zu einer Schildkröte. Grätsche die Beine und beuge dich mit gestrecktem Rücken weit vor. Fasse von innen mit den Händen an die Stuhlbeine oder deine Fersen. Lasse den Kopf locker nach vorne hängen. Du musst dich um nichts kümmern, kannst einfach alle Gedanken hinausschicken aus deinem kleinen Haus. Sei nur du. So bleibst Du eine Weile und du hast so viel Zeit wie du brauchst. In deinem Schildkrötenhaus bist du geborgen und an einem sicheren Ort.

Wenn du merkst, du bist entspannt und fit, hebe den Kopf langsam, löse achtsam die Hände und setze dich wieder aufrecht hin. Du kannst die Übung immer dann ausführen und dich in dein Schildkrötenhaus zurückziehen, wenn du dich angestrengt fühlst, wenn dein Kopf „brummt“ und dir alles zu viel wird. sicher und mach es wie die Schildkröte. Gönn dir ab und zu eine kurze Auszeit und alles wird leichter.

9. Traumreise „Eine Waldgeschichte“

Wir liegen entspannt auf unserer Matte oder Decke, schießen die Augen, spüren den Boden unter uns und beginnen zu träumen.

Zur Geschichte

Es ist ein heißer Sommertag. Die **Sonne** leuchtet hell. Wir gehen hinaus in den Garten und betrachten **die Blumen**. Sie leuchten in vielen bunten Farben. Da kommt eine Biene angeflogen. Sie ist auf der Suche nach dem süßen Nektar und lässt sich ganz in der Nähe auf einem Blütenblatt nieder.

Als am Mittag die **Sonne hoch am Himmel** steht und es unerträglich heiß wird, beschließen wir in den **nah gelegenen Wald** zu spazieren. Dort genießen wir

die angenehme Kühle. Im Schatten eines großen Baumes setzen wir uns hin und lauschen den Geräuschen des Waldes. Einige **kleine Waldvögel** zwitschern in hellen Tönen wild durcheinander. Wir suchen sie in den Wipfeln der Bäume.

Auf einmal hören wir ein leises Rascheln und schauen auf den Boden. Eine **kleine Maus** schaut neugierig aus dem Mauselloch heraus. Ein grünes **Blatt** schwebt langsam zum Boden und landet vor dem Mauselloch. Erschrocken huscht das kleine Tier davon.

Wir schlendern leise weiter, in der Hoffnung noch mehrere Bewohner des Waldes zu entdecken. Ein leises Knacken lässt uns aufhorchen. In diesem Moment springt ein **Häschen** vor uns über den Waldweg. Erstaunt stellen wir fest, wie schnell und wendig das Tier sich bewegt.

Wir gehen weiter und kommen an eine kleine Lichtung. **Sonnenstrahlen** fallen durch die Äste. Ein schöner **Schmetterling** ist auf der Suche nach Nektar und flattert im hellen Sonnenlicht.

Da bemerken wir einen Schatten am Himmel und schauen nach oben. Ein **großer Vogel** lässt sich auf einem Ast, hoch oben in der **Baumkrone** nieder. Wir bewundern sein schönes Federkleid. Als er auffliegt, wollen wir ihm folgen. Wir laufen zwischen den Baumstämmen hindurch, springen über kleine Äste und lassen den Wald hinter uns. Wir gehen nach Hause in unseren Garten und erzählen von den schönen Erlebnissen im **Wald**.

10. Meditation des weisen Herzens

Geh zu dir, in deinen Herzensraum, entspanne dich, schließe die Augen und lenke die Achtsamkeit auf deinen Atem.

Schritt 1: Stelle dir eine Herzensfreundin vor die, du sehr gerne hast, atme und sprich innerlich folgende Sätze beim Ein- und Ausatmen

Einatmen

Ausatmen

Mögest Du...	getragen und geborgen sein.
Mögest Du...	glücklich und zufrieden sein.
Mögest Du...	friedvoll und heiter sein.

Schritt 2: Wenn du magst, stell dir noch einen - oder mehrere- andere Menschen, Tiere oder Pflanzen aus deinem Leben vor, denen du Herzensgrüße zukommen lassen willst. Und vergiss Dich selbst dabei nicht.



Rubrik „In der Natur“

1. Meditationen in und mit der Natur.

Folgende Meditationen sind sowohl im Klassenzimmer, in der Kita, zu Hause als auch **ganz besonders wirksam in der Natur durchführbar**. Sie sind beschrieben unter der jeweiligen Rubrik.

- **Kleine Baummeditation** (Achtsamkeit)
- **Kleine Wiegenmeditation: Wiegen, schaukeln, träumen** (Entspannung)
- **Auf der Blumenwiese – kleine Sonnenmeditation** (Empowerment)

2. Mein Apfel und ICH – heute bin ich ein Apfel, hurra

Fast alle Kinder lieben Äpfel, ihre Farbe, Form und vor allem den Geschmack. Wie sieht ein Apfel aus? Er hat ein Kerngehäuse mit Kernen, eine Achse mit Stil in der Mitte, die von zwei fast halbkreisförmigen Apfelhälften umgeben ist. Geschützt ist er von seiner Schale, sie leuchtet in Farben mit vielen Schattierungen, gelb, gelb-rot, grün. Er hat unterschiedliche Geschmäcker und viele Eigenschaften. Folgende Übung ähnelt der eines Apfels und wird begeistert von den Kindern aufgenommen. Was wisst Ihr über den Apfel? Wo und wie wird er angebaut? Was braucht er zum Wachstum? Was können wir draus machen? Welche Nahrungsmittel werden mit Äpfeln zubereitet? - viele Fragen, viele Ideen, viele Antworten sind möglich.

„Ich bin ein Apfel, in meinem Apfelhaus fühle ich mich zu Hause und geborgen, ich bin gut genährt und mir fehlt es an nichts.“ Viele kennen mich und lieben mich, ich bin bunt, ich strahle in allen Facetten. Ich bin wichtig, du findest mich an vielen Orten. Ohne mich wäre das Leben weniger schön.

- Du stehst fest und stabil auf dem Boden, spürst Deinen Körper und die Kraft der Erde.
- Dein Atem fließt immer natürlich und frei.
- Du spürst beide Hände und reibst sie aneinander, bis sie ganz warm werden und die Wärme wie Funken sprüht.
- Nun führst Du beide Arme gleichzeitig in einer Halbkreisbewegung von unten nach oben über den Kopf, so hoch, wie du deine Arme nur strecken kannst.
- Oben angekommen, legst du deine die Hände aneinander, Fingerspitzen zur Decke gerichtet wie eine Kerze. Und du spürst, dass deine Kerze /dein Kerzenlicht ganz stark mit der Sonne verbunden sind und Deinen Apfel zum Wachsen bringt.
- Nach einem kurzen Moment des Wartens führst du deine Hände und damit die Kraft der Sonne in einem Halbkreis wieder nach unten, diesmal bis zu den Füßen.
- Dabei gehst Du in die Hocke, berührst Deine Füße und führst in Gedanken die Sonnenstrahlen unter Deinen Füßen durch.
- Dein Apfel ist gut geerdet. Dann richtest Du Dich langsam wieder auf und führst die Arme im Halbkreis nach oben zum höchsten Punkte über dem Kopf.
- Diese Bewegung wird dreimal ausgeführt. Bei jeder Wiederholung stellst du dir eine andere Farbe vor, die dich und deinen Apfel umhüllt.

Nun bist du ein Apfel, hurra, Wie fühlst du Dich? Wie geht es Dir in Deinem Apfelhaus jetzt? Was machen die Farben mit Dir? Erinnerst Du noch weitere Farben?.....

3.„Ich mache Hausputz“ – die Scheibenwischer Übung

Mein Haus soll frei und sauber sein, da lass ich keinen Dreck herein. Fenster reinigen und neuen Wind einladen, Zimmer entrümpeln und Räume klären, Müll entsorgen nicht erst morgen, Boden staubsaugen mit wachen Augen, Teppiche klopfen, ohne zu motzen, Möbel polieren, ohne zu zieren,– all das soll

jetzt meine Aufgabe sein. Mein neues Körper-Haus ist klein und fein. Frisch und zisch!!

Die Übung hilft bei der Harmonisierung der Gehirnhälften, Abbau von Körperspannung, Konzentration, Achtsamkeit und um zur Ruhe kommen.

- Du stehst fest auf dem Boden, aufrecht wie ein gesunder Baum. Deine Füße haben tiefe Wurzeln, Dein Körper ist entspannt und dein Kopf aufrecht und schaut nach vorne, Du erinnerst dich der Achse, im Sonnenstrahl. Dein Atem fließt immer natürlich und einfach
- Wir ahmen nach, in der Stille, ohne Worte tunen wir uns in folgende Bewegungen ein:

„Ein tunen“:

- Du hebst den rechten Arm, angewinkelt bis zur Herzmitte. Die Hand ist geöffnet, die Finger sind geschlossen, die Handteller weisen nach vorne. Langsam und zunächst ganz klein beginnt nun deine rechte Hand mit angewinkelttem Arm kleine Kreise zu zeichnen und dabei ganz ruhige kreisende Bewegungen zu machen. Dabei achtest Du darauf, immer auf der rechten Seite zu bleiben. Und du achtest auch darauf, deine Körpermitte, deine Achse, wenn möglich nicht zu überschreiten.
- Mit diesen fantastischen Scheibenwischern beginnst du nach und nach alle trüben Stellen in deinem Haus zu reinigen. Du arbeitest sorgfältig, denn keine Ecke Deines Körpers soll ausgespart oder vergessen sein. So werden die Kreise nach und nach immer größer, weiten sich vom Herzensraum auf den Bauchraum aus, von Bauchraum auf den ganzen Körper und gehen schließlich so weit in den Himmel hinaus, wie deine Arme lang sind. Du spürst, wann es genug ist und beginnst dann den umgekehrten Weg einzuschlagen: wieder zurück zum Herzen. Hei, wie sauber doch Deine rechte Körper- und Gehirnhälfte schon glänzt.
- Vor dem Herzensraum wieder angekommen, lässt Du den rechten Arm sinken, haben die rechten Scheibenwischer dort doch genug gearbeitet, die Guten. So beginnst Du mit dem linken Arm und der linken Hand vor dem Herz und lässt deine linken Scheibenwischer nach der linken Seite wandern. Sie laufen nun entgegen dem

Uhrzeigersinn, in kleineren, dann größeren Kreisen bis zum weit möglichsten Punkt der Armspitze und wieder zurück. Oho, Schluss mit der Unklarheit, schau mal wie sauber nun auch Deine linke Seite ist. Körper und Gehirn werden es dir danken.

Doch nicht genug: Haben wir zunächst getrennt geputzt, so soll es doch jetzt noch schön, harmonisch und rund im kleinen Haus werden. Nun ist dies nur möglich, wenn beide Scheibenwischer zusammenarbeiten, wie im richtigen Leben, eben.

- Du hebst nun beide Arme an und du öffnest beide Hände vor dem Herzensraum. Die Handflächen weisen nach außen vorne. Nun beginnst du gleichzeitig, mit der rechten Hand nach rechts und der linken Hand nach links zu drehen: von der Herzmitte in kleinen und immer größer werdenden Kreisen bis zum höchstmöglichen Punkt in ganz großen Kreisen, und von dort wieder zurück zur Herzmitte. Nein, gar nicht schwierig, das Gegenteil ist der Fall.

Über die Gegenbewegung der Handflächen, kommt das Gehirn in Harmonie. Beide Gehirnhälften arbeiten nun harmonisch zusammen und dies macht das Leben wirklich leichter; übrigens nicht nur beim Putzen, sondern auch beim Lernen. Großes Ehrenwort.

4. Geheimsprache „br - tsch - ss - aa - ups“: wir quasseln einfach drauf los

Quasseln nach Herzenslust: „Feuer fangen, Begeisterung wecken, aus dem Herzen mit Mut einfach mal drauf los reden.“

Unser Ziel: Gedanken loslassen, Spannungen lösen, Sprechwerkzeuge trainieren.

Wir sprechen einzelne Buchstaben und Laute „querfeldein“, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Unseren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Lasst euch inspirieren. Und los:

- **Buchstaben-Salat:** a, c, q, k, m; oder s, l, b, j, g..... io, aue,.ua, ahh, oh...einfach laufenlassen und schauen, was kommen will
- **Wir sprechen Zischlaute:** sch, s, z, ...und alle die uns einfallen.
- **Wir kreieren neue Wörter aus Buchstaben und Lautkombinationen,** die es gar nicht gibt: bsa, bsi, bso...oder... hmp, hmp hmp...oder tstscht,

ttsch, ttsch... oder plitsch, platsch, plitsch ...oder...raro, ralo, raso...la, lu, le...

5. Skulptur der Qualitäten

Unseren Gefühlen und Eigenschaften Ausdruck zu verleihen, ihnen eine Gestalt zu geben, hilft uns, zu uns selbst zu kommen und die Emotionen Gefühle im Moment bewusst zu lenken. Wir steuern die Gefühle, nicht sie uns.

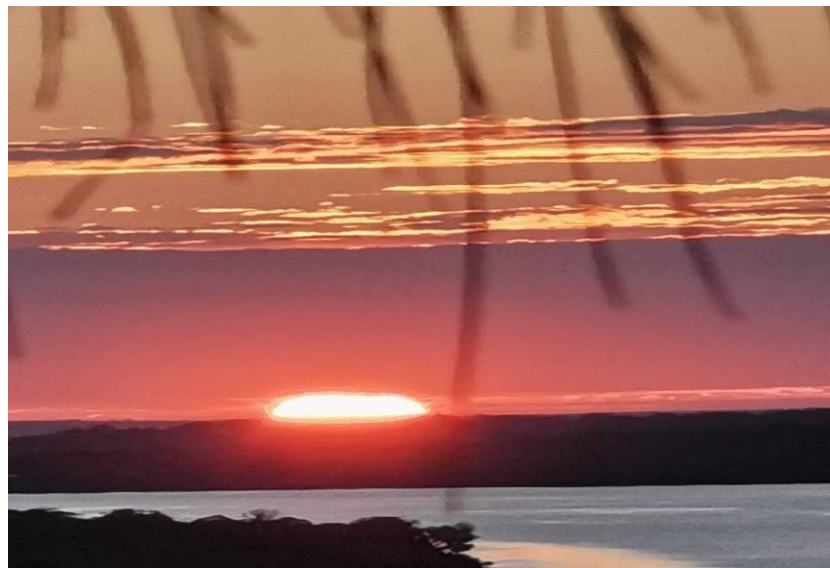
- Ich bin wütend.
- Ich bin traurig.
- Ich überlege und denk nach.
- Ich langweile mich.
- Ich bin in absoluter Freude.
- Ich habe Angst.
- Ich bin schüchtern.
- Liebe – ich liebe.
- Ich bin verzweifelt.
-

Habt Ihr noch weitere Ideen?

6. Atemübung ZA

- Wir gehen in die Fechtstellung. Der linke Fuß bildet zum rechten Fuß einen 90 Grad Winkel, der rechte Fuß bewegt sich 2 Fuß nach vorne.
- Wir gehen in die Knie, der Oberkörper ist gerade aufgerichtet (ohne Hohlkreuz oder Buckel).
- Der Blick geht über die rechte Schulter.
- Der linke Arm ist im rechten Winkel angewinkelt, die Hand zu einer unverkrampften Faust geschlossen.
- Der rechte Arm ist gerade (waagrecht) über dem nach vorne gestelltem Bein ausgestreckt,
- die Hand ist geflext und die Finger geschlossen.
- Du atmest durch die Nase ein, schließt dabei die rechte Hand zu einer Faust und schiebst gleichzeitig die linke Hand nach vorne in die Flexposition.
- Nun kehren wir diese Bewegung um.

- Die rechte Hand gleitet wieder in die Ausgangsposition und Du stellst Dir vor, dass du jemanden wegschiebst.
- Dabei atmest du aus.
- Du wiederholst diese Übung
- und beim zweiten Mal schnellt die rechte Hand schnell nach vorne. Aus einem weichen Schieben wird ein Stoß.
- Dieser wird anstatt durch ein Ausatmen durch ein kräftig, kurz ausgesprochenes ZA unterstützt.



DANKESCHÖN