

4. Eine Reise durch unser Sonnensystem – Raum & Zeit, Fantasie anregen

- Ziele:
- über Raum & Zeit und das Weltall philosophieren
 - Fantasie anregen
 - Bewusst sein, bewusste Wahrnehmung der Umwelt
 - Atemwahrnehmung
 - Förderung der Konzentration
 - Kräftigung der Muskulatur, Stabilität & Aufrichtung des Körpers

- Arbeitsmittel:
- Deko für Mitte (Thema: Weltall), Erzählstein o.ä.
 - Klangschale, Klanginstrumente
 - Musik + CD-Player für Stopptanz

60 min

1. Begrüßungsritual

7,5 min

- aufrechtes Sitzen im Fersen- oder Schneidersitz, unsichtbarer Faden am Kopf zieht dich nach oben, sodass dein Rücken gerade ist
- Mutmudra (Daumen zwischen Zeige- und Ringfinger schieben, Hand bildet so eine Faust, die übrigen Finger nicht einklemmen, sondern auf den Ballen pressen)
- Klangmeditation mit 3 x Klangschale anschlagen (das kann ein Kind übernehmen) + Augen schließen, wer sich traut, bis Klang verhallt ist
- Gemeinsam 3 x das „OM“ tönen (das „OM“ ist der kosmische Urklang)
- Yogakinder begrüßen sich mit „Namaste“ (Handflächen vor der Brust aneinander legen)
- kurze Erzählrunde mit Erzählstein o.ä. „Kennst du das Universum? Kennst du Planeten?“ über das Weltall und die Planeten philosophieren

2. Atemwahrnehmung

5 min

- Atem vor der Nase spüren mit Hand + Welches Nasenloch ist gerade aktiv?
- Atemvorgang besprechen (*Was atmen wir ein und was aus? Wie fühlt sich der EA und AA an?*)
- Wechselatmung: mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke Nasenloch einatmen, dann mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch zuhalten und durch das rechte Nasenloch ausatmen, durch das rechte Nasenloch einatmen, mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke Nasenloch wieder ausatmen usw.

3. Erwärmung

5 min

- Stopptanz mit Einfrieren
- Und so gehts: Die Musik geht an und alle Kinder laufen durch den Raum (nicht rennen). Stoppt die Musik, müssen die Kinder so „Einfrieren“ wie sie gerade sind. Geht die Musik wieder an, laufen die Kinder weiter. usw.

4. Mondgruß für Kinder 2 x

7,5 min

- Der Mondgruß ist eine dynamische Abfolge von Yogaübungen, der die Muskulatur dehnt und kräftigt. Er wirkt ausgleichend, harmonisierend und baut körperliche und geistige Spannungen ab.
 - Eine Übungssequenz von 18 Übungen, bei dehnen mitgezählt wird, entwickelt von sonnemond yoga
 - Abfolge Sequenz (siehe auch Kinderyoga-Handbuch Mukti von sonnemond-verlag)
Hier ist die Einatmung (EA) und Ausatmung (AA) mit beschrieben. Kleinere Kinder können oft den Atem mit der Bewegung noch nicht verbinden.
1. EA, aufrechter Stand, die gestreckten Arme über die Seiten nach oben geben, Handflächen berühren sich, weit nach oben strecken
 2. AA und nach links beugen
 3. EA zur Mitte und nach oben strecken
 4. AA und nach rechts beugen
 5. EA zur Mitte und nach oben strecken
 6. AA Löwe, Mund weit auf, Zunge weit raus, Augen weit auf, in die gegrätschte Hocke, Löwenpranken
 7. EA der Körper bildet ein Kreuz
 8. AA linke Hand zum rechten Fuß bringen, Rücken gerade, linker Arm dabei gestreckt, rechten Arm senkrecht nach oben strecken, Gesicht schaut Richtung rechte Hand
 9. EA, gegrätschte Hocke in der Mitte (*ab hier geht es wieder rückwärts*)
 10. AA rechte Hand zum linken Fuß bringen, Rücken gerade, rechter Arm dabei gestreckt, linken Arm senkrecht nach oben strecken, Gesicht schaut Richtung linke Hand
 11. EA der Körper bildet ein Kreuz
 12. AA Löwe, Mund weit auf, Zunge weit raus, Augen weit auf, in die gegrätschte Hocke, Löwenpranken
 13. EA zur Mitte und nach oben strecken
 14. AA und nach rechts beugen
 15. EA zur Mitte und nach oben strecken
 16. AA und nach links beugen
 17. EA zur Mitte und nach oben strecken
 18. AA und dabei die gestreckten Arm über die Seiten wieder nach unten geben... 1.

5. Zwischenentspannung

5 min

- in der Yogaübung „Maus“ (Stellung des Kindes)
- ein Kind geht mit dem Klangspiel rum, das andere malt allen Kindern etwas auf den Rücken

6. Bewegungsteil mit Yogaübungen

17,5 min

Heute begeben wir uns auf eine Reise durch unser Sonnensystem. Wer kennt die Planeten?

Wir beginnen unsere Reise und **rollen** (*mit ausgestreckten Armen auf den Boden legen und durch den Raum rollen*) auf den 1. Planeten, der der Sonne am nächsten ist. Welcher ist das? (Merkur) Hier ist es sehr heiß, weil wir ganz nah an der Sonne sind. Wir **kühlen unseren Atem** (*Atemübung Shitali/kühlender Atem*).

Wir starten unsere **Rakete** (*Kerze/Schulterstand, dabei bis 8 zählen*) und fliegen zum 2. Planeten.

Welcher ist das? (Venus) Auf der Venus angekommen, es ist immer noch heiß, nutzen wir die Sonnenstrahlen, um unsere **„innere Sonne“ aufzuladen** (*Energieübung: fester Stand, mit den Händen abwechselnd aus der Luft einen Sonnenstrahl greifen und zum Sonnengeflecht im Bauchraum hinter Nabel ziehen*)

Wir starten wieder unsere **Rakete** (*Kerze/Schulterstand, dabei bis 8 zählen*) und fliegen zur ? (Erde), dem blauen Planeten. Warum heißt die Erde blauer Planet?

Wir landen direkt im Meer und sind **Fische** (*Fisch, dabei zählen*). Dir Erde kennen wir, deswegen starten wir unsere **Rakete** (*diesmal mit Yogaübung Frosch, dabei rückwärts zählen -10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 und bei 0 nach oben springen*). Wir **fliegen** zum 4. Planeten ? (Mars). (*Handflächen aneinander, Arme bleiben nach oben gestreckt, im Wechsel nach links und rechts beugen = Flug*) Während des Fluges schauen wir aus dem Fenster und können **Sterne** (*fester Stand, einen Arm gestreckt nach oben, den anderen gestreckt nach unten, die Handgelenke hin und her bewegen*) blinkern sehen. Auf dem Mars angekommen, schauen wir uns um. Hui, wer sind denn die? **Marsmenschen** kommen uns entgegen. (*Hände von vorn unter die Zehen schieben und so laufen, dabei Marsmenschen-Geräusche machen*). Sie finden unsere Rakete sooo interessant. Wir schenken Ihnen die Rakete und sie schenken uns ihren coolen Flugbesen. Mit diesem **fliegen** (*auf den imaginären Hexenbesen aufsteigen und im Hopsalauf o.ä. durch den Raum*) wir in Richtung ? (Jupiter), drehen eine Runde um diesen Planeten (*alle Kinder fliegen um den/die YogalehrerIn*) und fliegen gleich weiter zum Saturn. Der Saturn hat einen Ring um. Das können wir auch. **(Rad)** Wir steigen wieder auf unseren Flugbesen und **fliegen** weiter zum ? (Uranus) Wer lebt denn hier? Die sehen ja aus wie **Fledermäuse** (*stehende Vorwärtsbeuge, Hände fassen an Fußgelenke, durch die Beine zuwinken*). Wir fliegen schnell weiter zum ? (Neptun). Hier leben ja lustige Wesen. **(Hase mit verschränkten Ohren)**. Wir verabschieden uns von diesen schönen und lustigen Wesen **(Namaste)** und steigen auf unseren Flugbesen und **fliegen** zum letzten Planeten unseres Sonnensystemes (Pluto). Von der langen Reise sind wir müde geworden. Wir rollen unsere Yogamatte aus und **legen uns hin für eine Entspannung** (*Rückenentspannungslage*)...

7. Tiefenentspannung

10 min

Vorbereitung (Ruhig sprechen)

Lege dich bequem in die Rückenentspannungslage. Sei jetzt ganz still. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie sich dein Bauch beim EA hebt und beim AA senkt. Schließe deine Augen. Spür, wie du auf der Matte liegst – mit deinen Beinen, deinem Po, deinem Rücken, deinen Armen und deinem Kopf. Spür den Boden darunter. Der Boden ist fest und stabil – der Boden trägt dich, du kannst jetzt ganz entspannen...

Stell dir nun vor, auf dem Planeten Pluto steht für dich wieder eine kleine Rakete bereit. Du steigst ein, startest und fliegst wieder ins Weltall. Alles unter dir wird immer kleiner, bis du den Pluto nur noch als kleinen Punkt erkennen kannst.

Du schaust nach vorn in die unendliche Dunkelheit und kannst einige farbig leuchtende Planeten erkennen. Plötzlich fühlst du dich ganz leicht. Ein roter Planet ist kurz vor dir, du steuerst ihn mühelos an und landest sanft deine Rakete. Du steigst aus und kannst keinen Boden unter dir spüren. Es gibt keine feste Oberfläche, du schwebst! Schweben nun eine Zeit lang über den roten Planeten und schau ihn dir genau an. Was kannst du entdecken?... (*Klang*) Du hast etwas Schönes gefunden. Du steckst es in deine Hosentasche und schwebst in deine Rakete zurück und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der rote Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich wird es warm. Du siehst einen weißgelben Planeten. Deine Rakete landet und sinkt dabei etwas in den weichen Boden ein. Du steigst aus, sinkst ebenfalls etwas in den Boden und spürst eine wohltuende Wärme. Lege dich auf den weißgelben weichen Boden und lass die angenehme Wärme in deinen ganzen Körper strömen... (*Klang*) Du hast nun so viel Wärme in dich aufgenommen, dass die kleine Sonne in deinem Bauch wieder ganz hell scheint. Das gefällt dir und so gehst du zurück in deine Rakete und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der weißgelbe Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich duftet es herrlich. Vor dir erscheint ein kleiner grün-bunter Planet, dessen Oberfläche aus einer einzigen Blumenwiese besteht. Der Duft fasziniert dich und so landest du deine Rakete auf dem festen Boden der Wiese. Du steigst aus und stehst auf einer wunderschönen Blumenwiese. Es gibt Blumen in allen Farben und Formen. Du läufst nun über die Wiese und riechst hier und da an einer Blume und natürlich pflückst dir einen wunderschönen Blumenstrauß... *(Klang)* Mit deinem Blumenstrauß auf dem Arm, gehst du in deine Rakete zurück und startest.

Du schaust dich noch einmal um, der grün-bunte Planet ist nur noch als kleiner Punkt zu erkennen. Plötzlich hörst du es plätschern, es wird lauter und du landest direkt auf türkisfarbenen Wasser. Zum Glück kann deine Rakete schwimmen und hast auch einen Anker dabei, den du auswerfen kannst. Du springst aus der Rakete ins Wasser. Es ist herrlich erfrischend. Du brauchst gar nicht zu schwimmen, die Wellen tragen dich auf der Wasseroberfläche und schaukeln dich sanft auf und ab. Du schließt die Augen und lässt dich eine Zeitlang auf der Wasseroberfläche treiben und hörst dem leisen Plätschern zu... *(Klang)* Nun möchtest du nach Hause, du warst ja lange unterwegs. Du schwimmst zu deiner Rakete zurück und startest.

Entspannt und glücklich von der Reise und den vielen Erlebnissen fliegst du nun zurück zur Erde und landest mit deiner kleinen Rakete genau auf deiner Yogamatte. Du steigst aus und legst dich hin. Ein heller Lichtstrahl leuchtet kurz auf und deine Rakete ist verschwunden.

Zurückholen (Laut und deutlich sprechen)

Komme wieder hier im Raum auf deiner Yogamatte an. Mache ein Zitronengesicht, ziehe alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze. Und jetzt ein weites Gesicht, Mund weit auf, Zunge weit raus und die Augen ganz weit auf. Atme noch einmal tief ein und aus. Bewege dich wieder, rekel und strecke dich, gähne und komme dann zum Sitzen.

8. Verabschiedungsritual

2,5 min

- aufrechtes Sitzen im Fersen- oder Schneidersitz, unsichtbarer Faden am Kopf
- WeltWunsch verschicken (Ein Wunsch, den man nicht anfassen kann.), alle legen ihre Hände auf das Herz. Ein Kind, welches den Wunsch formuliert, legt den Wunsch ans sein Herz und pustet ihn dann an seinen Nachbarn weiter, der ihn genauso weitergibt... wieder beim Ausgangskind angekommen, pusten alle Kinder den Wunsch in die Luft.
- Gemeinsam 3 x das „OM“ + ein Mantra singen (z.B. „Mögen alle Wesen, auf allen Planeten, Harmonie und Glück erfahren“ (Singen verbindet, macht gute Laune und öffnet das Herz)
- Yogakinder verabschieden sich mit „Namaste“ (Handflächen vor der Brust aneinander legen) und dem Spruch: „Ich bin wie ich bin ok Namaste.“