

Familienyoga Entspannungsrituale mit Partnerübungen, Mudras und Massagen

Partnerübungen im Sitzen, Rücken an Rücken:

1. Pendel
2. Kreisen
3. Arme kreisen
4. Drehsitz
5. Zusammen Atmen

Pendel:

Mit dem Oberkörper mehrmals vor- und zurückgehen, sich dabei an den Rücken des Partners liebevoll anlehnen.

Kreisen:

Die Ellbogen verhaken und dann langsam die Oberkörper in beide Richtungen kreisen. Erst 1-2 Minuten lang in eine Richtung und danach gemeinsam die Richtung wechseln.

Arme kreisen:

Fasse die Hände des Partners. Kreist zusammen die Arme seitlich nach oben und lässt sie wieder sinken. Mehrmals wiederholen, für die Eltern evtl. auch den Atem ansagen: Einatmend die Arme nach oben kreisen, ausatmend wieder sinken lassen.

Drehsitz:

Starte Rücken an Rücken im Schneidersitz: Drehe deinen Oberkörper nach rechts, dann legst du eine Hand auf dein Bein ab und die andere Hand auf dem Bein oder Knie deines Partners. Danach Richtungswechsel.

Zusammen atmen:

Atmet Rücken an Rücken tief und ruhig in den Rücken ein- und aus. Spüre nun den Atem des Partners. Einfach nur wahrnehmen. Jetzt atmet mal bewusst in den Brustkorb ein, legt dazu eure Hände auf die Brust. Nun legt eure Hände auf den Bauch und atmet in den Bauchraum sowie unteren Rücken. Nimm wahr, wo du den Atem im Rücken spüren kannst.

Fingeryoga-Übungen:

1. Padma Mudra (Lotusblume)
2. Sampurna-Mudra
3. Durga-Mudra
4. Hakini-Mudra
5. Gyan Mudra

Zum Üben der verschiedenen Mudras können sich die Eltern und Kinder auf einer Yogamatte gegenüber sitzen.

1. Padma Mudra

Beim Fingeryoga werden die Mudras oft in Zusammenhang mit unseren energetischen Zentren gebracht. Die Padma Mudra wird dem Herzchakra zugeordnet. Wie der Name schon vermuten lässt, ist das Herzchakra auch das Chakra der allumfassenden Liebe! So hilft dir diese Mudra, mit dir und deinen Mitmenschen in Liebe zu kommen und zu leben – und deine innere Schönheit zu aktivieren!

Der Lotuseffekt und die Padma Mudra

Kennst du den 'Lotuseffekt'? Die Lotusblume kann durch ihre spezielle Struktur Wasser abweisen, das auch den Schmutz von der Blüte entfernt. Wenn du die Padma Mudra ausführst, kannst du es dir genauso vorstellen:

Du kannst allen Stress, Missmut und Ärger einfach von dir abperlen lassen! Dadurch kannst du dich innerlich regenerieren. So kann alles Negative einfach abfließen und du kannst wie die Lotusblume innerlich aufblühen!

Anleitung:

Um die Padma Mudra auszuführen, legst du am besten zuerst beide Handflächen ins Namaste vor der Brust aneinander. Nun kannst du die drei mittleren Finger nach außen öffnen. Die Mudra wird auch Lotus-Mudra genannt, da sie an die geöffnete Blüte erinnert. Stelle dir beim Bilden ruhig vor, wie sich deine Hände entsprechend eine Lotusblume langsam nach außen öffnen. Dein Daumen, kleiner Finger und auch die Handballen bleiben bei dieser Übung beieinander.

Für diese Yogaübung bildest du vor deinem Herzen eine Lotusblume, die sich öffnet. Lege dazu gerne ein Tuch zwischen deine Hände.

- **Einatmen:** Es ist Tag, die Blume öffnet sich unter der warmen Sonne
- **Ausatmen:** Es ist Nacht, die Blume schließt sich und spürt den kalten Wind

Variante:

- **Einatmen:** Die Lotusblume wächst nach oben Richtung Himmel
- **Ausatmen:** Eine Wolke kommt und die Blume schließt sich vor deinem Herzen

Deine Finger formen dabei immer wieder die Blütenblätter einer Lotusblume vor deinem Herzen. Zuerst kannst du vier bis fünf Mal vom Körper weg kreisen, wechsele danach die Richtung und bewege vier bis fünf Kreise zum Körper hin.



Wirkungen der Padma Mudra

Die Padma Mudra hilft dir, wieder mehr Selbstvertrauen zu erlangen und Selbstliebe zu spüren. Wenn wir keinen Zugang zu unserer eigenen Liebe haben, können wir weder uns selbst noch unseren Mitmenschen liebevoll begegnen.

Dadurch entstehen Konflikte, Missmut, Angst und Verhalten wie Mobbing. Die Padma Mudra hilft dir dabei, dein Herzchakra wieder zu aktivieren. Du bekommst dadurch einen Zugang zu deiner Liebe und Urvertrauen.

Wirkungen in Verbindung mit der Atmung:

- Tiefe Beruhigung und Entspannung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Koordinationsschulung von Atembewegungen im Einklang mit Hand- und Fingerbewegungen
- Schulung der Feinmotorik

2. Sampurna Mudra

Die Sampurna Mudra wird auch Mudra der Erneuerung genannt. Als Mantra kannst du dir sagen, während du die Mudra bildest: „Ich vertraue auf meine Selbstheilungskräfte.“ Gestaute Energie im Körper verursacht oder verstärkt Krankheiten. Wenn sich diese Stauung auflöst, können die Energien im Körper und auch die Körperflüssigkeiten wieder besser fließen.

Anleitung:

Verschranke alle Finger vor deiner Brust. Strecke nun beide Zeigefinger aneinander senkrecht nach oben. Halte diese Fingeryogaübung einige Atemzüge und lass deine Schultern dabei entspannt. Du kannst die Mudra auch in Yoga-Haltungen wie z.B. im Krieger 1 einnehmen.



Wirkungen der Sampurna Mudra:

Diese Mudra löst Blockaden im Körper, unterstützt die Darmtätigkeit und ist auch hilfreich bei Erkältung. Denn sie kann Blockaden lösen, sodass z.B. das Schnupfensekret bei Nasennebenhöhlenentzündungen besser abfließt. Außerdem aktiviert sie das Lymphsystem und hilft so zu entgiften.

3. Durga Mudra

Die Durga Fingeryogaübung ist die Mudra des Mutes und der Ausdauer. Als Mantra kannst du dir sagen, während du die Mudra bildest: „Ich bin mutig und stark.“ Die Mudra kann dich dabei unterstützen, deine Ängste und eigenen Schwächen zu akzeptieren. Sie unterstützt dich auch dabei mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Wenn du die Mudra einnimmst, kannst du an eine Situation in deinem Leben denken, in der du mutig warst und über deinen Schatten gesprungen bist.

Anleitung:

Ball deine Hände zu Fäusten. Schiebe dann beide Daumen zwischen Zeigefinger und Mittelfinger.



Wirkungen der Durga Mudra:

Diese Mudra stärkt die Nervenkraft und das Selbstbewusstsein. Sie kann auch bei Panikattacken helfen. Denn sie reduziert Ängste und darüber hinaus auch Unentschlossenheit.

4. Hakini Mudra

Die Hakini Fingeryogaübung ist die Mudra der Intuition und Kreativität. Als Mantra kannst du dir sagen, während du die Mudra bildest: „Ich genieße meine sprudelnde Kreativität.“ Die Hakini Mudra löst Blockaden und verbindet die rechte und linke Körperseite. Daher gilt sie als Power-Mudra für das Gehirn im ganzheitlichen Sinne.

Anleitung:

Bringe die Fingerspitzen deiner Hände zusammen und spreize dann die Finger voneinander. Nur die Fingerspitzen berühren sich fest. Lege die Oberarme auf deinen Beinen ab, sodass du das Mudra stabil halten kannst. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben und nach hinten unten gerollt sind. Du kannst den Druck der Finger auch variieren. Mit etwas Druck rollen sich die Schultern noch besser zurück und der Brustkorb öffnet sich. Ohne Druck können allerdings die Hand- und Fingergelenke besser entspannen.



Wirkungen der Hakini Mudra:

Neben Stärkung des Selbstbewusstseins, verhilft dieses Mudra zu mehr Konzentration und größerer Merkfähigkeit. Sie vernetzt die beiden Gehirnhälften, vertieft die Atmung und aktiviert das Gedächtnis. Dadurch wird auch das Lernen erleichtert. Daher probiere die Übung einmal vor dem Hausaufgabenmachen aus.

5. Gyan Mudra im Baum

Die Gyan Mudra (auch Chin Mudra genannt) gehört zu den bekanntesten Fingeryogaübungen. Du bildest sie, indem du mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bildest. Die Entspannungsmudra kann im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen gebildet werden, aber ebenso in Yogaübungen, z.B. in den Balancen „der Baum“ oder „die Tänzerin“.

Anleitung:

Lege die Spitzen von Daumen und Zeigefinger leicht zusammen zu einem Kreis. Die drei anderen Finger sind locker gestreckt. Daumen und Zeigefinger weisen bei der Mudra nach vorne, die anderen drei Finger nach oben. Für die leicht veränderte Chin Mudra Haltung zeigen die Handflächen leicht nach unten. Hier berührt der Daumen den Zeigefinger in der Grube zwischen oberem und zweitem Fingerglied.

Diese Verbindung zwischen Daumen und Zeigefinger versinnbildlicht das Ziel von Yoga – die Integration von Ich und Selbst. Die Mudra wird oft beim Meditieren gebildet. Vielleicht kennst du diese Mudra auch in leicht veränderter Form, wenn du beim Schneidersitz die Hände locker auf den Oberschenkeln liegen hast und die Handflächen nach oben zeigen.



Wirkungen der Gyan Mudra:

Mudras sind heilende Übungen für Körper und Seele. Die Gyan Mudra hilft Schlafstörungen und Unausgeglichenheit zu lindern sowie Bluthochdruck zu senken. Sie wirkt entspannend auf den Körper und klärt den Geist. Außerdem schenkt dir die Mudra innere Ruhe und Frieden.

Eltern-Kind-Entspannung: Hand-, Gesicht-, Feder- und Kuchen-Massage

1. Hand-Massage:

- Kreise, knete und bearbeite die Handfläche deines Partners mit den Daumen.
- Du kannst auch ein Herz in die Hand malen.
- Umgreife jeden einzelnen Finger und streiche ihn einmal mit deiner ganzen Hand umfasst nach vorne aus.
- Dann wechsle die Hand.

2. Gesicht-Massage:

- Wärme deine Hände: Reibe dazu die Handflächen aneinander, bis du Wärme spürst
- Lege die Hände auf die Stirn und streiche von der Mitte nach außen die Stirn aus
- Nun streiche mit den Daumen langsam die Augenbrauen aus
- Dann kreise mehrmals mit den Zeigefingern und Mittelfingern an den Schläfen
- Fahre mit den Daumen über die Nase nach unten
- Streiche mit den Händen die Wangen aus
- Nun von der Mitte nach außen das Kinn ausstreichen
- Zupfe mit Daumen und Zeigefinger die Ohren außen entlang
- Shampooiere den Kopf mit den Fingerspitzen
- Wärme noch einmal die Hände und lege sie über das Gesicht. Löse sie dann langsam.

3. Feder-Massage:

- Einer liegt auf dem Rücken, der Partner sitzt daneben, hält die Feder vor der Nase
- Beobachte, wie durch die Ausatmung die Feder vibriert
- Bewege die Feder etwas weiter weg Richtung Füße, bis sie nicht mehr vibriert
- Berühre langsam Gesicht, Arme und Beine mit der Feder
- Die sanfte Berührung mit der Feder ist auch in der Bauchlage möglich

Wirkungen:

- Langes und entspanntes Ausatmen bewegt die Feder möglichst lange
- Tiefe Entspannung auf muskulärer und geistiger Ebene
- Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

4. Kuchen-Massage:

Die Eltern-Kind-Paare sitzen entweder voreinander oder ein Partner legt sich hin und der andere sitzt daneben. Wir backen auf dem Rücken einen Geburtstagskuchen.



- **Teig kneten:**
Mit den Händen Knetbewegungen machen: Bei den Schultern starten, dann über den ganzen Rücken kneten.
- **Teig ausrollen:**
Dazu Fäuste machen wie ein Nudelholz und den Teig bis in die Ecken ausrollen. Stelle dir dabei vor, dass du den Teig in eine Kuchenform oder auf einem Backblech verteilst.
- **Kuchen im Backofen:**
Wir schalten den Backofen ein und schieben den Kuchen rein. Reibe dazu die Handflächen fest aneinander und lege dann die Hände zunächst auf dem oberen Rücken ab. Danach noch einmal reiben und auf den mittleren Rücken ablegen. Zuletzt die aufgewärmten Hände auf den unteren Rücken ablegen. Nun ist der Kuchen fertig. Wir holen ihn raus und lassen ihn abkühlen.

- **Schokoladenüberzug für den Kuchen:**
Wir verteilen die warme Schokolade auf dem Rücken. Streiche dazu von der Mitte nach außen mit den Händen liebevoll über den Rücken.
- **Schokolade kühlt ab:** über den ganzen Rücken pusten
- **Deko, z.B. Smarties oder Gummibärchen:**
Zum Dekorieren tippst du mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken und kannst die Finger ab und zu kurz reindrücken.
- **Kuchen probieren:**
Stelle dir vor, du schneidest ein Stück ab und probiert den Geburtstagskuchen.
- **Partnerwechsel:**
die gleiche Massage noch einmal anleiten ;-)

Entspannung

Schokoladenmeditation



- Schau dir für eine Weile die Tafel Schokolade in meiner Hand an.
- Ich öffne nun langsam die Verpackung und du hörst das Rascheln vom Papier.
- Ich breche die Schokolade in kleine Stücke und verteile sie. Jeder hält die Hand auf und bekommt ein Stück Schokolade für unsere Meditation.

- Nun rieche einmal an der Schokolade und schließe dabei die Augen.
- An welche Situation erinnert dich dieser Geruch? Vielleicht an Oma und Opa oder einen Kindergeburtstag?
- Jetzt lege die Schokolade auf deine Zunge in deinen Mund und lasse sie dort ruhig liegen.
- Lege dich entspannt auf deinen Rücken und schließe für einen Moment die Augen.
- Wie fühlt sich die Schokolade im Mund an?
- Schmeckst du schon etwas? Ist der Geschmack angenehm?
- Lasse das Stück in deinem Mund hin- und herwandern, auf die eine Seite deines Mundes und dann zurück auf die andere Seite.
- Spüre, wie die Schokolade langsam schmilzt und sich in deinem Mund mehr und mehr ausbreitet.
- Lasse die Schokolade sich in deinem ganzen Mund ausbreiten.
- Irgendwann kommt der Moment, wo sie sich ganz auflöst.
- Und nun darfst du sie herunterschlucken.
- Wie schmeckt es?
- Wie fühlt es sich an in deinem Hals?
- Dein Mund ist nun ganz leer. Schmecke noch einmal nach!
- Kannst du den Geschmack von der Schokolade noch eine Weile in deinem Moment behalten?
- Erwinnere dich an den Augenblick, als das Stück Schokolade auf deiner Zunge geschmolzen ist.
- Wie war das für dich?
- Verweile noch einen Moment entspannt in der Rückenlage.
- Zieh beide Mundwinkel noch oben und lächle für eine Weile.
- Genieße die Ruhe und Entspannung.
- Dann kommst du langsam wieder zurück aus der Meditation.
- Sei wieder voll da im Hier und Jetzt.
- Bewege deine Finger und deine Zehen.
- Du darfst dich auch groß oder klein machen, räkeln und strecken.
- Drehe dich auf deine Lieblingsseite und spüre nach.
- Komm jetzt wieder zurück nach oben in einen Schneidersitz.
- Öffne dann langsam deine Augen wieder.
- Namaste

Diese Meditation ist alternativ auch mit einem zuckerfreien Bonbon möglich, falls jemand z.B. keine Schokolade mag oder kein Zucker isst.

Wirkungen:

- Stärkt den Geschmackssinn
- Fördert die Wahrnehmung
- Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber dem Essen
- Entspannung und Ruhe in der Meditation spüren

Weiterführende Literatur:

- Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Von Ursula Salbert: ISBN 978-3-936286-90-8
- Yoga mit Kindern. Von Mark Singleton: ISBN 978-3-485-01001-6
- Yoga für dich und dein Kind. Von Andrea Helten: ISBN 978-3-7423-0245-8
- Inselabenteuer mit Yogamöwe Lilly. Eine spannende Mitmachgeschichte für kleine Yogis. Von Stefanie Weyrauch: ISBN 978-3-7423-1596-0
- Abenteuer im Schnee mit Yogamöwe Lilly. Von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber: ISBN 978-3-7423-1868-8
- Memory mit Yogamöwe Lilly. Von Stefanie Weyrauch und Silvia Weber: ISBN 978-3-7423-2291-3
- Thai Kinderyoga. Von Sandra Walkenhorst: ISBN 978-3-840-376627
- It's Buddha Time. Mit Yoga die Kinder glücklich ins Bett und endlich Stille für mich. Von Daniela Heidtmann: ISBN 978-3-946865-00-1
- Komm, wir machen Yoga! Von Sonja Zernick: ISBN 978-3-517-08912-6
- Yoga mit der Maus. Von Andrea Helten: ISBN 978-3-7423-1994-4
- Yoga Mond & Sterne. Von Daniela Heidtmann: ISBN 978-3-942615-01-3
- Das Kinderyoga Spielebuch. Von Ursula Salbert: ISBN 978-3-86702-174-6
- Mudras – Yoga für die Hände (2014) Von Andrea Christiansen: ISBN 978-3424152401
- Die Mudra Box (2015) Von Stefanie Schmid-Altringer: ISBN 978-3833835612