

Fantasiereisen für Kinder

Entspannung mit Fantasiereisen

Die Lieblingsübung vieler Kinder beim Yoga ist Shavasana, die längere Entspannungsphase am Ende der Yogastunde. Das sagen mir meine Yogakids immer wieder, dass sie es genießen einfach nur so dazuliegen und nichts zu tun für einige Minuten. Mal ganz ehrlich: Wann ist das für dich Kinder im Alltag schon möglich? Ständig gibt es etwas zu tun, zu lernen, Termine und Erledigungen. Einfach mal ausruhen und chillen tut da sehr gut.

Wenn ein neuer Yogakurs startet, frage ich die Kinder gerne zu Beginn, was sie denn über Yoga wissen und was ihre Erwartungen an die Yogastunde sind. Viele Kinder antworten dann "Yoga ist für mich Entspannung" oder "Beim Yoga lerne ich zur Ruhe zu kommen." Das finde ich wirklich schön, dass die Kinder sich gerne beim Yoga ausruhen und entspannen möchten.

Heutzutage ist der Alltag der Kinder von vielen Reizen und Terminen geprägt, oft verbunden mit hohen Anforderungen an die Kinder, sodass sie schon im Kindergarten- oder Grundschulalter einen vollgepackten Terminkalender haben. Yoga kann hier helfen, ausgeglichener zu werden, gerade wenn im Alltag zu wenig Zeit zum freien Spielen bleibt.

Seit 2011 unterrichte ich nun Kinderyoga und dabei habe ich festgestellt, dass das Bedürfnis der Kinder nach kleinen Ruheinseln und Pausen im Alltag immer größer wird. Natürlich macht Kinderyoga auch viel Spaß und ist durch die verschiedenen Themen und Geschichten sehr abwechslungsreich.

Der Lerneffekt durch die Entspannung ist groß: Die Kinder lernen auf ihre innere Stimme zu hören, in sich zu kehren und Ruhe zu finden. So können die Kinder auch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und auch mit anderen sowie mit ihrer Umwelt lernen. Dadurch werden oft auch die Fähigkeit zur Konzentration, das Selbstbewusstsein und die Merkfähigkeit gesteigert.

Beim Kinderyoga ist es sinnvoll mit den Kindern eine angeleitete Entspannung so wie z.B. eine Fantasiereise zu machen. Am Anfang fällt es ihnen oft schwer ruhig liegen zu bleiben und einfach nur zuzuhören, doch das wird im Laufe eines Yogakurses von Mal zu Mal besser. Da die Fantasiereisen so unterschiedlich sind, habe ich hier verschiedene als Beispiele zusammengestellt:

Fantasiereise: Der fliegende Teppich

Du kannst diese Fantasiereise zur Entspannung mit den Kindern zu Beginn oder am Ende einer Kinderyogastunde üben. Die Kinder können es sich dazu auf ihrer Matte gemütlich machen und sich gerne auch zudecken. Kleiner Tipp: Es gibt auch Augenkissen, die man sich während der Entspannungsphase auflegen kann. Das hilft den Kindern, die Augen zu schließen, nicht die ganze Zeit zu blinzeln und so besser zur Ruhe zu kommen und ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Stell dir vor deine Yogamatte verwandelt sich in einen fliegenden Teppich. Du liegst ganz bequem auf diesem fliegenden Teppich und hebst langsam vom Boden ab. Durch das Fenster fliegst du aus dem Yogaraum und steigst immer höher und höher.

Von oben siehst du nun die Häuser und Bäume unter dir. Alles erscheint plötzlich ganz klein und wird immer kleiner und kleiner. Du fliegst über Dörfer und Städte und nimmst alles von oben wahr. Du fliegst immer weiter und entdeckst in der Ferne einen riesigen Berg mit etwas Schnee auf dem Berggipfel. Du bist neugierig und lenkst deinen fliegenden Teppich zu diesem Berg. Du betrachtest die wunderbare Natur um den Berg von oben: die Blumen und Bäume, die Büsche und Sträucher. Nun fliegst du über den Berggipfel und genießt den Ausblick. Nimm die Ruhe und die Kraft wahr, die dieser große Berg ausstrahlt. Der Schnee auf dem Berggipfel glitzert in der strahlenden Sonne. Die Sonne wärmt dich im ganzen Körper. Genieße diese Wärme und den wunderschönen Blick über den Berg in die Ferne.

Langsam kehrst du mit deinem fliegenden Teppich wieder zurück. Du nährst Dich deinem Zuhause und fliegst durch das Fenster zurück in den Yogaraum. Nun verwandelt sich der fliegende Teppich wieder zurück in deine Yogamatte und du wirst langsam wieder wach.

Jetzt kehrst du langsam mit deinen Gedanken wieder zurück ins Hier und Jetzt. Du fängst an, deine Zehen und Finger zu bewegen. Dann deine Hände und Füße. Jetzt rolle dich auf die rechte Seite und komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben.

Fantasiereise: Am Meer

Nimm eine Muschel in die Hand und fühle, was du in der Hand hältst. Wie fühlt sich die Muschel an? Ist die Oberfläche glatt oder spürst du die Ecken und Kanten? Welche Form hat die Muschel?

Lege dich nun für die Fantasiereise entspannt auf deinen Rücken. Wenn du magst, kannst du nun die Muschel auf deinen Bauch legen. Dann spürst du besser, wie sie dein Bauch beim Ein- und Ausatmen bewegt.

Du hörst das Rauschen der Wellen am Meer. Stelle dir vor, dass du wie eine Welle atmest. Dein Atem hört sich wie das Rauschen der Welle an. Er rauscht bei jedem Ein- und Ausatmen.

Beim Einatmen denkst du daran, wie die Welle zurück ins Meer geht. Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie die Welle an den Strand rollt. Atme weiter diese Wellenatmung und stelle dir das Meeresrauschen vor. Atme ein, die Welle geht zurück – atme aus, die Welle rollt an den Strand. Ein und aus, ein- und ausatmen. Du kannst auch deine Hände auf deinem Bauch ablegen und spüren, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug bewegt.

Jetzt stellst du dir in Gedanken vor, du bist selbst am Strand. Vielleicht warst du ja schon einmal mit deiner Familie am Meer im Urlaub. Erinner dich an deinen liebsten Strand. Was hast du dort gemacht? Im Sand gebuddelt?

Oder Steine und Muscheln gesammelt?

Bleib noch einen Moment in Gedanken am Strand. Stell dir das Geräusch der Wellen vor. Das Meeresrauschen.

Atme noch einmal ganz tief ein und aus. Nun kehrst du mit deinen Gedanken wieder zurück.

Du bewegst ganz langsam deine Zehen und Finger. Du kannst dich auch strecken und räkeln. Was dir gerade gut tut. Jetzt rolle dich auf deine Lieblingsseite und spüre dort einen Moment nach. Wenn du soweit bist, komm über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben.

Fantasiereise: Unterwasserwelt

Lege dich bequem hin auf deine Yogamatte. Lass dich nun von meiner Stimme durch die Entspannung führen.

Schließe nun deine Augen und lass die Augen für die folgende Entspannung geschlossen. Stell dir vor, deine Yogamatte verwandelt sich in ein Unterwasserboot. Du bleibst vollkommen ruhig und entspannt am Boden liegen. Das Unterwasserboot ist gläsern. So dass du die kunterbunte Unterwasserwelt in allen Richtungen wahrnehmen kannst. Du fühlst dich sicher und geborgen.

Während um dich herum Fischschwärme, Quallen und Meeresschildkröten ihre Runden ziehen.

Du schaust dich um, was für Leben in der Unterwasserwelt ist. Du steuerst auf ein Korallenriff zu. Es leuchtet in allen Farben. Ganz fasziniert betrachtest du die Korallen. Ein Schwarm kleiner, blauer Fischer schwimmt über dich hinweg.

In der Ferne entdeckst du eine riesengroße Wasserschildkröte. Sie bewegt sich ganz ruhig und langsam vorwärts. Langsam verschwindet sie wieder aus deinem Blickfeld.

Du entspannst dich mehr und mehr. Du fühlst dich leicht und schwerelos unter Wasser. Du genießt es die bunte Unterwasserwelt um dich herum mit sicheren Abstand aus deinem Unterwasserboot aus zu beobachten.

Du erkennst Steine und Felsen, große und kleine Muscheln am Boden. Nun kommt eine Delfin-Familie auf dich zu geschwommen. Du freust dich sehr, denn Delfine gehören zu deinen Lieblingstieren. Immer wieder springt ein Delfin nach oben aus dem Wasser. Und landet dann wieder im Schoß der Delfin-Familie.

Stell dir noch ein letztes Mal die kunterbunte Unterwasserwelt vor. Mit all den Farben und Tieren, dem Wasser um dich herum.

Jetzt steigst du aus dem Unterwasserboot in Gedanken aus. Du liegst nun wieder auf deiner Yogamatte. Du kommst wieder an in diesen Raum. Bist nun zurück im Hier und Jetzt. Öffne nun wieder deine Augen. Willkommen zurück.

Fantasiereise: Im Weltraum

Lege dich bequem hin – auf deine Yogamatte, ins Bett oder aufs Sofa. Strecke alle viere von dir. Schließe nun entspannt deine Augen. Lasse deine Augen für die folgende Fantasiereise geschlossen. Oder lege ein Augenkissen oder Tuch über deine Augen. Es ist dunkel um dich herum. Komm zur Ruhe. Atme langsam ein- und wieder aus. Folge nun meiner Stimme.

Ich nehme dich heute mit auf eine Reise durch das Weltall. Wir reisen gemeinsam in unserer Welt-Raum-Kapsel durch das All. Die Dunkelheit und die leuchtenden Sterne um dich herum faszinieren dich. Es ist ganz leise um dich herum.

Genieße den Moment der Stille. Es ist ganz ruhig. Vollkommene Stille. Nur das leise ein- und ausatmen von dir ist zu hören. Tanke Ruhe und Gelassenheit auf. Du schwebst ganz langsam durch das Weltall.

Du fühlst dich federleicht. Schwerelos.

Du schaust dir die Sterne um dich herum genau an. Du erkennst sogar ein paar bekannte Sternbilder wie den großen Wagen. Vielmehr Spaß macht es dir, dir eigene Sternbilder auszudenken. Lass dabei deiner Fantasie freien Lauf. Alles ist möglich. Du entscheidest, was du siehst und entdeckst.

Vielleicht ein Dinosaurier?

Oder eine große Blume?

Vielleicht auch eine Giraffe oder ein Walfisch?

Ein Elefant oder ein Tannenbaum?

Stell dir den unendlich weiten Sternenhimmel vor.

Planeten, der Mond und die Sonne. Auch die Erde betrachtest du nun aus der Ferne. Ziehst vorbei an der Milchstraße.

Bis du schließlich wieder sicher und geborgen auf deiner Yogamatte landest.

Komm wieder im Hier und Jetzt an. Öffne nun langsam wieder deine Augen. Sei voll da in diesem Raum. Willkommen zurück.

Fantasiereise: Fluss abwärts

Lege dich entspannt auf deinen Rücken. Schließe nun deine Augen oder lege dir z.B. ein Augenkissen über die Augen.

Stell dir vor, du bist an einem kleinen Fluss. Am Ufer liegt ein Schlauchboot und du steigst ein. Lass dich im Boot einfach Fluss abwärts treiben. Du musst nichts tun, du kannst dabei ganz entspannt liegen bleiben. Sei im Vertrauen, dass du getragen wirst. Das für dich gesorgt wird. Genieße es, dich frei zu bewegen. Breite dich gemütlich im Schlauchboot aus. Dabei kannst du alle viere von dir strecken.

Du bist in einem geschützten Raum. Über dir der strahlend blaue Himmel. Mit kleinen weißen Wölkchen, die aussehen wie Fantasiewesen.

Du lässt alle Gedanken einfach vorüberziehen. Wie die kleinen weißen Wolken am Himmel, die einfach weiterziehen. Jeder Gedanke, der kurz auftaucht – lässt du wieder gehen. Wie die Wolke, die vom Wind weitergetragen wird.

Du schaust dich um und siehst von deinem Schlauchboot aus die wunderschöne Natur am Ufer. Nimmst all die Farben der Blumen und Bäume wahr. Der Felder und Wiesen.

Ganz in der Ferne irgendwo ist das Meer. Der große weite Ozean, in dem irgendwann dein Fluss mündet.

Doch heute möchtest du dich einfach nur im Fluss treiben lassen. Ganz entspannt in deinem Schlauchboot liegen. Zur Ruhe kommen.

Dabei atmest du tief und ruhig ein und wieder aus. Lege dazu mal deine Hände auf deinen Bauch. Nimm ein paar tiefe Atemzüge in deinen Bauchraum. Spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und langsam wieder senkt.

Lass dich weiter treiben. Ganz in Ruhe Fluss abwärts. Getragen vom Schlauchboot auf dem Wasser und umgeben von wunderschöner, grüner Natur. Atme jetzt noch 3 Mal tief ein und wieder aus.

Nun kehrst du mit deinen Gedanken wieder zurück ins Hier und Jetzt. Du verabschiedest dich für heute vom Schlauchboot und dem Fluss. Du bist jetzt wieder voll da hier in diesem Raum.

Du bewegst ganz langsam deine Zehen und Finger. Dann deine Hände und Füße. Jetzt rolle dich auf deine Lieblingsseite und komm dann über die Seite in einen bequemen Sitz nach oben zum Beispiel in den Schneidersitz oder Fersensitz.