

Kinderyogastunde Thema Indianer (Alterspanne ca. 3 – 8 Jahre)

Hilfsmittel: Feder, Augenkissen bei Bedarf

Begrüßung:

Namaste, Nase in den Klee

Einstimmung:

Gesprächsrunde: Heute wollen wir in das Land der Indianer. Was wisst ihr über Indianer?
(Statt Redestein wird eine Redefeder im Kreis herumgereicht.)

Die Indianer lebten schon vor langer, langer Zeit, in einem weit entfernten Land. Dort ist es sehr warm und es sieht hier und da ein wenig aus wie im Dschungel. Um dorthin zu gelangen, lege dich auf den Rücken.

Stell dir vor, du liegst auf einer schönen grünen Wiese. Du kuschelst dich ins weiche Gras und spürst die warmen Sonnenstrahlen, die dich wie eine warme Decke zudecken. Du spürst, wie die Erde dich trägt. Die Sonnenstrahlen scheinen auf dein Gesicht, deinen Bauch, deinen Armen und Beinen. Dein ganzer Körper wird ganz warm und schwer. Du atmest den Duft des Grases tief ein... und aus...Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Und wie du so entspannt liegst und die weichen weißen Wolken über dir langsam ziehen, setzt sich mit sanftem Gebrumm eine flauschige Hummel auf deine Schulter und erzählt dir Indianergeschichten aus längst vergangener Zeit. Sie sagt: „Komm mit, ich kann dir das Land der Indianer zeigen. Dafür musst du nur selbst zu einer Hummel werden. Das ist ganz einfach! Zappel ein paarmal mit den Fingern und Zehen, rolle dich vor und zurück, und schwuppel di wuppel bist du eine Hummel (**Schmetterlingssitz**).“

Erwärmung:

Du fliegst mit deiner Hummel-Freundin hoch zu den Wolken, die der Eingang zum Indianerland sind. Als erstes siehst du einen wunderschönen großen Berg, auf dem ganz viele verschiedene Bäume wachsen:

dicker Baum - du stehst breitbeinig und fest verwurzelt mit beiden Beinen auf dem Boden.

dünnere Baum - du stehst mit geschlossenen Beinen auf dem Boden und hast einen schlanken Stamm, der dich dennoch sicher trägt.

Yogabaum - dann gibt es auch noch deeeeeen YOOOGABAUM. Den machen wir auf der rechten und auf der linken Seite.

Affenbaum - und der Affenbaum. Der ist unten auf einem Bein fest verwurzelt. Und obenrum ist er zappelig wie ein Affe, kratzt sich auch mal unterm Arm und macht Affengeräusche.

An einem Baum hängt eine Strickleiter, ein geheimer Weg.

Strickleiter hochklettern - lass und gemeinsam die Strickleiter hochklettern. Oh, ist das wacklig.

Oben angekommen siehst du, dass es zwischen den Bäumen einen Hängebrückenweg gibt. Vorsichtig ertastest du mit den ersten Schritten die Hängebrücke und gehst dann langsam weiter.

Hängebrücke - die Hängebrücke ist sehr wacklig. Du breitest deine Arme aus, um besser balancieren zu können. Du wagst vorsichtig einen Blick nach rechts und nach links. Wow, wie hoch das ist! Plötzlich kommt ein Affe auf die Hängebrücke und ...

Affe - springt wild herum. Du erschreckst dich kurz. Dann kannst du lachen und dich über den kleinen Affen amüsieren. Zum Glück ist der Affe bald wieder fort und du kannst den Hängebrückenweg weiter gehen. Auf einmal bist du auch gar nicht mehr so wackelig und kommst zügig voran. Am Ende des Weges ist wieder eine Strickleiter, die nach unten führt.

Strickleiter runterklettern

Puh, das war anstrengend: Am Boden angekommen, lässt du dich kurz ins weiche Gras auf dem Rücken nieder.

Zappelnder Käfer - Du streckst deine Arme und Beine in die Höhe und lockerst wie ein zappelnder Käfer deine Muskeln.

Käfer (Stellung des Kindes) - Und dann rollst du dich ganz klein zusammen und ruhst dich kurz aus.

Hauptteil:

Wie du da so liegst, weckt dich ein merkwürdiges Geräusch, fast wie ein Heulen oder eine Sirene... Hört ihr? Die Indianer kommen!

Indianergeheul - lasst und die Indianer mit unserem Indianergeheul begrüßen.
Wuwuwuwuuuu!!!

Ihr wisst vielleicht, dass die Indianer sehr naturverbunden sind. Und so ehren und lieben die Indianer wie wir die Sonne und die Erde.

Begrüßungsritual der Indianer: Sonnengruß

Berg - Ich grüße die Sonne

Vorbeuge - und grüße die Erde.

Ausfallschritt - Ich mache einen Schritt nach hinten und

Wolf - strecke mich wie ein Wolf.

Stab (Knie, Brust und Kinn zur Bauchlage ablegen) - komm nach unten und

Kobra - zische wie eine Schlange.

Wolf - Ich strecke mich wie ein Wolf.

Ausfallschritt - Ich mache einen Schritt nach vorne und

Vorbeuge - ich grüße die Erde

Berg - und grüße die Sonne.

Käfer - kurze Pause.

Indianergeheul - bist du jetzt eingeschlafen? Spätestens nach unserem Geheul sind jetzt alle wieder wach!

Du bestaunst das Indianerland, dass sich vor dir am Fuß des Berges erstreckt.

Adler - Ein stolzer Adler schwingt sich von der Bergspitze und kreist über dem Land. Lass uns mit dem Adler fliegen.

Bär - Und dahinten, da kommt eine ganze Bärenfamilie aus dem Unterholz. Wir laufen auf Händen und Zehen wie die Bären, die Knie sind in der Luft. Vater Bär, mächtig und erhaben, Mutter Bär, etwas vorsichtiger, immer wieder umsorgend nach den Kindern schauen und dann die Kleinen, die tapsig und verspielt durcheinanderpurzeln.

Mustang (Wildpferd) - *mit Händeklatschen Galopp der Hufen nachahmen*. Hörst du, was ich höre? Da nähert sich eine ganze Herde wilder und feuriger Pferde. Lass uns mit ihnen um die Wette galoppieren. Wir machen Pferdesprünge aus dem Stand oder auch aus der Hundeposition heraus. Auf einmal entfernt sich die Herde. Der Grund ist...ein

Puma - der gerade aus seinem Versteck im Baum gesprungen ist. Er hat einen Mittagsschlaf dort oben gehalten und reckt und streckt sich jetzt erst mal genüsslich! Kuh-Katze-Position, nach hinten setzen und Arme dehnen, dabei auf Fingerspitzen kommen, Beine und Arme einzeln und überkreuz zusammen von sich strecken. Die Bisons in der Nähe auf der großen Wiese

Bison - Sie lassen sich nicht aus der Ruhe bringen. Gemütlich grasen sie weiter. Halbe Liegestütz auf den Knien machen und Mund zur Matte bewegen, um das Gras anzudeuten.

Hase - Auch der Hase sitzt schlafend im Gras. Kindeshaltung, Daumen hinterm Rücken verhakt, Zeigefinger bilden die Ohren. Erst, als die Indianer sich mit ihrem **Indianergeheul** nähern, hüpfert er erschrocken weg. In der Hocke auf der Matte hüpfen. Die Zeigefinger kommen jetzt an den Kopf als Ohren.

Bogenschütze (Krieger 1, rechtes Knie vorne, linke Hand gerade nach vorne, rechter Arm gebeugt zurückgezogen) - Da stehen sie, die stolzen Krieger. Ihre Bögen sind gespannt. Und jetzt schießen sie ihre Pfeile ab. Rechter Arm schnell vor, linker Arm macht einen Kreis nach hinten. Öffnung in Krieger 2. Dann legen sie ihren Bogen auf den Boden ab und schauen in den Himmel. Rechte Hand zum Boden, linke Hand nach oben, Blick folgt der linken Hand – Dreieck.

Krieger des Lichts (friedlicher Krieger) - Doch Indianer sind nicht nur stolze Krieger, sie sind auch liebevolle und beschützende Mütter und Väter mit ganz viel Herz. Geh nochmal rechts ins gebeugte Knie (Krieger 2) und lehne dich nach hinten, um aller Welt dein großes und liebendes Herz zu zeigen.

Kindesposition - Ausruhen.

Yogaspiel: Baum – Adler – Krieger

Jetzt können alle Kinder sich entweder auf ihrer Matte oder im Raum frei zur Musik (Indianermusik, z.B. „Call of the tribes“ von Karunseh oder „La-o-lay-ale-loya“ von Apache Dream oder Trommel) bewegen. Wie bei Feuer – Wasser – Sturm stoppe ich zwischendurch die Musik und rufe Baum, Adler oder Krieger. Beim Krieger dürft ihr gerne ein schönes Indianergeheul von euch geben. Ihr könnt alle Variationen des Baums und des Kriegers wählen. erinnert ihr euch noch an sie? *Von den Kindern nochmal zeigen lassen und evtl. nochmal vormachen.*

Entspannung:

Jetzt sind die Krieger aber müde und müssen sich ausruhen nach diesem langen Tag. In ihrem Dorf brennen schon die Lagerfeuer. Alle Indianer, Männer, Frauen und Kinder liegen entspannt in der Nähe des Feuers auf dem Rücken und schauen in den Sternenhimmel. Die Kinder versuchen lachend, mit den Händen und Füßen nach den Sternen zu greifen.

Zappelnder Käfer - Lasst uns mitmachen.

Krokodil - Knie sind angewinkelt. Beine nach rechts und links, Arme von dir gestreckt, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung der Beine.

Du liegst auf der schönen grünen Wiese wie am Anfang dieser Reise. Du kuschelst dich ins weiche Gras. Mittlerweile ist es wieder Tag. Die Sonne geht auf. Du spürst die warmen Strahlen, die dich wie eine warme Decke zudecken. Du spürst, wie die Erde dich trägt. Die Sonnenstrahlen scheinen auf dein Gesicht, deinen Bauch, deinen Armen und Beinen. Dein ganzer Körper wird ganz warm und schwer. Du atmest den Duft des Grases tief ein... und aus...Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Und wie du so entspannt liegst und die weichen weißen Wolken über dir langsam ziehen, setzt sich mit sanftem Gebrumm wieder die flauschige Hummel auf deine Schulter und flüstert ganz sanft in dein Ohr: „Komm mit, es wird Zeit, langsam nach Hause zu fliegen.“

Hummelatmung - Um Kraft zu tanken für den Rückflug, schließe noch mal deine Augen und hebe dir die Ohren zu, wenn du magst. Dann summ ein langgezogenes „Mmmmmmm“. Wiederhole dies.

So- jetzt beginnt der Rückflug. Dafür musst du nur selbst wieder zu einer Hummel werden. Das ist ganz einfach!

Schmetterling - Zappel ein paarmal mit den Fingern und Zehen, rolle dich vor und zurück, komm ins Sitzen mit angewinkelten Beinen und schwuppel di wuppel bist du eine Hummel. Du fliegst höher und höher, bis zu den Wolken, durch sie hindurch und dann wieder höher und höher. Da, in der Ferne, naht die Heimat. Siehst du schon die ersten Häuser unserer Stadt? Vielleicht erkennst du sogar das Haus, indem du mit deiner Familie wohnst? Jetzt landen wir wieder im Yogaraum.

Verabschiedung:

Namaste, Nase in den Klee.