

## Stundenbild Familienyoga

### Oben auf dem Berg

#### Material:

Stein/Vulkangestein für die Anfangsrunde, Federn, Yogamatte

#### Für wen:

Erwachsene mit Kindern im Alter von 4-8 Jahren

- Wir legen die Matten im Kreis aus
- Wir beginnen mit Namaste, Nase in den Klee
- Stillebrille: Ich mache eine Brille und danach ist eine Minute Stille
- 

#### Einstimmung ins Thema:

- Fragerunde mit Stein
- Wart ihr schonmal auf einem Berg? Welche Berge kennt ihr? Wo war dein liebster Ausflug auf einen Berg?
- Es gibt auch Vulkan-Berge
- 

#### Atemübung/Pranayama:

Im Liegen, Stein auf den Bauch, Stein spüren, Atem spüren, Spüren, wie sich der Stein anhebt und senkt mit jedem Atemzug. ODER im Sitzen atmen (je nach Gefühl, was die Gruppe gerade braucht) – frische Bergluft ein - frische Bergluft aus.

(Als Partnerübung: Rücken an Rücken)

#### Aufwärmen:

**Vulkanausbruch** – Wir starten in der Hocke, wir trommeln mit den Händen auf den Boden, der Vulkan entlädt sich und wir springen hoch und klatschen über dem Kopf die Hände zusammen.

Einige Male wiederholen und dabei die Intensität steigern.

**Kleiner Sonnengruß:** „Hallo liebe Sonne“ (Berghaltung) „Hallo liebe Erde“ (tiefe Vorbeuge)

Einige Male wiederholen, Geschwindigkeit verändern, langsamer, schneller, mit dem Sonnengruß spielen.

## Hauptteil/Übungsphase

- Du bist ein **Schmetterling**.

Setze Dich mit dem Rücken an Dein Kind/Deinen Elternteil. Deine Beine sind angezogen und die Fußsohlen liegen aneinander. (Partnerübung 1). Deine Beine sind deine Flügel. Du kannst langsame Flügelbewegungen machen oder schnelle. Spüre im Rücken, wie Dein Kind/Elternteil sich bewegt. Gemeinsam gleitet ihr durch die Luft.

- Auf einem **Berg** machst Du Rast.

Stell Dich hin und mache Dich ganz stark. Deine Füße sind fest auf dem Boden, Deine beine sind stark, Dein Bauch ist stark und Deine Arme sind neben deinem Körper. Du bist ein Berg. Stark und unbeweglich.

- Du sitzt auf einer **Blume** und wiegst mit ihr im Wind

Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt und neigen sich nach rechts und links, nach oben und nach unten. Sie drehen sich nach hinten und nach vorne. Ganz sachte weht der Wind die kleine Pflanze hin und her.

- Neben der Blume auf der Wiese sitzt eine kleine **Heuschrecke**

Du beobachtest, wie sie dort auf dem Boden liegt.

Auf dem Bauch liegend, streckst du deine Arme und Beine nach hinten. Hebe erst nur die Arme vom Boden an. Hebe nun nur die beine vom Boden an, so dass deine Unterschenkel abheben. Wenn du magst, hebe nun beides vom Boden ab. So macht sich die Heuschrecke sprungbereit. Alles ist abgespannt und Zack.....hüpft sie davon.

- Du siehst gerade noch, wie sie über einen kleinen **Gebirgsbach** springt. Und schon ist sie aus deinem Gesichtsfeld verschwunden.

Der Bach schlängelt sich in weiten Linien durch das Gebirge.

Komm mit deinem Partner auf einer Matte zusammen. Legt Euch so, dass einer die Füße des anderen greifen kann und macht mit euren beiden Körpern eine Schlangenlinie (Halbe Banane, aneinandergelegt). Wechselt dann die Position, derjenige an den Füßen steht auf und legt sich so, dass nun der andere an die Füße greifen kann. Macht das 3 mal und schlängelt euch so durch den Raum. Passt auf die anderen kleinen Bäche auf, die hier langlaufen. (Partnerübung 2)

- Du fliegst den Bachlauf entlang und schaust Dir alles von oben an (**Schmetterling**)

Komm auf deine Füße und fliege mit weit ausgebreiteten Armen quer durch den Raum. Beweg dich und fühle dich frei (hier evtl ein passendes Lied spielen, z.B. Schmetterling von Pohlmann) Fliegen und bewegen lassen.

- Du wirst langsamer und landest auf einem **Baum**

Komm auf deiner Matte zum Stehen. Stell dich nah neben deinen Partner. Verwurzele deine Füße tief im Boden. Fasse mit einem Arm um den Rücken deines Kindes/deines Elternteiles.

Nimm den außen liegenden Fuß nach oben und setze ihn an deinem Knöchel, deiner Wade oder deinem Oberschenkel ab. Schau welcher Baum du heute bist.

Wenn ihr könnt, nehmt euren äußeren Arm nach oben und berührt euch an den Händen. Wenn ihr wackelt, liegt das am Wind, der durch die Bäume weht, oder an den vielen Schmetterlingen, die heute um dich herumtanzen. (Partnerübung 3)

- Neben dem Baum liegt ganz verborgen eine Höhle (**Herabschauender Hund**)

Komm auf deiner Matte auf die Knie und strecke den Po ganz weit nach oben.

Die großen Menschen bleiben jetzt als Höhle stehen. Und die Kinder werden jetzt zu einem kleinen Bären, der in seine Höhle reinkriechen kann. **Katzenposition**.

Der kleine Bär (**Katze**) kann sich in der Höhle aber auch nochmal richtig groß machen (**Herabschauender Hund**) – jetzt steht das Eltern-Kind-Team im **Doppelhund**. (Partnerübung4)

Zum Ausruhen kommt der kleine Bär neben die Höhle und alle machen sich ganz klein wie ein Stein

- **Stein** (Kindposition) Ausruhen lassen. Atemzüge zulassen! Pause
- Auf dem Stein landet der kleine **Schmetterling**

Setz dich auf den Po und lege deine Fußsohlen wieder aneinander und bewege die Beine hoch und runter.

- Der Schmetterling fliegt weiter. Neben ihm fliegt ein bunter **Vogel (Krieger III)**

Komm auf deine Füße. Stelle dich vor deinen Partner. Nehmt eure Hände. Nun nimm ein Bein weit hinten nach oben und beuge dich mit dem Kopf nach vorne. Ihr gebt euch gegenseitig Halt. Probiert das ganze auch nochmal mit dem zweiten Bein. (Partnerübung 5)

- Unter dem Vogel und dem Schmetterling springt eine kleine **Wildziege** / Bergziege auf dem Berg herum. (**Dynamischer Herabschauender Hund** mit Beinen nach oben springen) (Die Erwachsenen können die Beine auch einzeln nach oben nehmen)
- Die Bergziege springt davon, als sie eine **Schlange** sieht. Klein und groß (Pranayama/Atmen) 2-3 mal hoch und runter
- Die Schlange kriecht über einen **Stein (Kindposition)** und verschwindet dann in den Büschen

Die Kinder machen sich klein zu einem Päckchen. Die Eltern setzen sich daneben und streichen dem Kind in Schlangenlinien über den Rücken. Ruhig mehrmals hoch und runter. Langsam zur Ruhe kommend. Dann Tauschen (Partnerübung6 und Massage 1)

Der Schmetterling ist in der Zwischenzeit mit dem Wind davon geflogen und sucht sich ein neues Abenteuer

Alle kommen auf ihrer Matte ins Sitzen.

### **Spiele:**

#### **Vogelfedern Pusten**

Der bunte Vogel hat ein paar bunte Federn verloren. Mal schauen, was wir damit machen können.

Jeder bekommt eine Feder. Diese darf erstmal huch gepustet werden und wieder aufgefangen.

Stell dich gegenüber von deinem Partner auf. Puste deine Feder zu deinem Partner rüber. Erst einzeln. Und dann zusammen/gleichzeitig. Die Feder soll nicht auf dem Boden landen.

- Alle Federn kommen wieder in die Mitte auf das Tuch.

#### **Stoptanz mit Asanas**

Wir tanzen jetzt durch den Raum und wenn die Musik stoppt, sage ich eine Asana an, in die wir alle zusammen kommen. Dann darf jedes Kind eine Asana festlegen, in die wir beim nächsten Stop kommen.

Musik: zum Beispiel „Sommerwind“ von Hannah Hofinger (etwas ruhiger) oder: „Auf uns“ von Andreas Bourani oder: „Lieblingmensch“ von Namika oder „Nur noch schnell die Welt retten“ oder „Wenn jetzt Sommer wär“ von Pohlmann....

- Alle kommen zur Ruhe und auf ihrer Matte an.

### **Massage:**

**Tiermassage** mit ein paar Tieren, die uns in der Geschichte begegnet sind: Bärenatzen machen, Ziege (mit den Knöcheln über den Rücken), Vögelchen (nur mit einem Finger) , Schlange (drüber schlängeln), zum Schluß: Schmetterling (mit zarten Flügelstreichen über den Rücken streicheln)

Erst Kinder massieren lassen, dann Eltern.

### **Phantasiereise**

#### **Resümee Reise mit dem Schmetterling**

Lege dich auf deine Matte, vielleicht wollt ihr euch auch zusammenkuscheln.

Du kannst dir auch ein Augen Kissen nehmen und dich zudecken.

Schließe deine Augen und atme ganz ruhig ein und aus.

Lausche deinem eigenen Atem.

Spüre, wie du auf der Matte liegst und der Boden dich trägt.

Gehe in Gedanken noch einmal die Reise durch, die wir zusammen gemacht haben.

Du bist noch einmal der Schmetterling und fliegst über den Berg.

Du bist ganz entspannt und ruhig.

Du schaust dir alles nur von weitem an.

Weißt du noch welche Farbe deine Flügel hatten? Siehst du die Farbe? Du kannst dir auch jetzt eine Farbe aussuchen.

Mit deinen bunten Flügeln schlägst du sanft und fliegst noch eine Runde über den Berg.

Stark und ruhig steht er da. Ganz fest mit einer hohen Spitze.

Du fliegst etwas näher und siehst wieder die Wiese mit der Blume, auf der du eine Pause gemacht hast. Hat die Blume eine Farbe?

Kannst du sie riechen?

Spüre noch einmal, wie der Wind dich sanft mit der Blume hin und hergeschaukelt hat.

Siehst du im Gras die Heuschrecke, die ganz kraftvoll über den Bach springt?

Schau dir den Bach noch einmal an, wie er sich durch das Gebirge schlängelt! Dünn und kühl und in einem dunklen blau fließt er da lang. Still, ruhig, in seinem eigenen Tempo.

Und da steht auch noch der Baum, auf dem du eine Pause gemacht hast. Spüre auch jetzt den sanften Wind, der dich warm und entspannt umhüllt.

Du entdeckst die Höhle, in der sich der kleine Bär versteckt. Du siehst, wie er sich reckt und streckt und dann die Höhle verlässt. Ganz ruhig und entspannt.

Du siehst den kleinen Stein vor der Höhle. Jetzt fliegst Du etwas tiefer und fliegst langsam und ruhig darüber hinweg. Du brauchst keine Pause. Du bist ganz entspannt.

Auch der kleine Vogel ist wieder da. Mit seinen bunten Federn. Kannst du die Farbe seiner Federn sehen?

Sieh, wie sie in der Sonne schimmern und glänzen. Und sieh, wie einige Federn sanft zum Boden schweben und das Vögelchen vom Wind davongetragen wird.

Die bunten Federn landen auf der Wiese, wo die kleine Ziege ihre Beine hochwirft und springt. Auch die Ziege ist jetzt ruhiger und springt ruhig und entspannt davon.

Die kleine Schlange, die sich dort entlang windet, hat die Ziege dieses Mal ganz nicht wahrgenommen. Die Schlange kriecht langsam und ruhig über den Stein und in ihr Gebüsch.

Du schwebst noch einmal näher an den Stein heran und betrachtest seine Oberfläche. Sie ist glatt und glänzt im warmen Sonnenlicht. Ein Schimmer geht von dem Stein aus. Er glitzert und glänzt und liegt ganz ruhig da.

Du schwebst wieder hoch. Deine bunten Flügel glitzern nun auch im sanften Sonnenschein. Du fühlst dich ganz warm und entspannt. Du schwebst über den Berg zurück auf deine Matte und ruhst dich hier noch eine Weile aus.

(Pause zulassen)

- Wenn es unruhig wird, langsam alle wieder zurückholen:

Klangschale anschlagen.

Komm nun wieder hier im Raum an. Recke dich und strecke dich. Lege dich nochmal auf eine Seite und komm dann ins Sitzen.

Wir enden mit der Stunde wieder mit unserem Spruch.

Nimm dafür die Hände wieder zusammen vor dein Herz:

Namaste, Nase in den Klee.