

Kinderyoga Stunde Reise nach Japan

60 Minuten für 6-8 jährige Kinder

Ankommen:

Wir legen gemeinsam unsere Matten aus und begrüßen uns mit Namaste- Nase in den Tee

Stille- Übung:

Stille Brille (kleiner Gong wird dabei angeschlagen)

Vorstellung des Themas: wir sitzen dabei in bequemen, aufrechten Sitz im Kreis.

Frage an die Kinder: kennt ihr das Land Japan und was wisst ihr darüber? z.B. grüner Tee, Sushi, Panda, Samurai, (Redestab)

Atemübung:

(jedes Kind bekommt ein buntes Chiffontuch) die Kinder dürfen das Tuch in ihren Händen zusammenknüllen und es dann mit der Atmung wie eine Kirschblüte wachsen und wieder verschließen (wie eine Blüte), danach legen wir alle unsere Blumen zu einer Blütenwiese in die Mitte des Raumes

Aufwärmübung:

Schütteltanz

großer Sonnengruß (Japan wird in der Landessprache Nippon genannt, "Land der aufgehenden Sonne"

Bewegungsgeschichte:

Japan ist ja eine Insel, wie kommen wir da also am besten hin? Frage an die Kinder.

Wir wollen mit dem Boot fahren! (Doppelboot)

Da sehen wir plötzlich ganz viele graue Schwanzflossen im Meer... wir rudern schneller und geben Gas, was könnte das sein? Delfine!

Puh, eine Aufregung bis wir endlich am wunderschönen Strand von Japan landen. Wie sieht der Strand wohl aus?

Direkt vor uns ist ein riesiger Berg , der Fuji (Berghaltung), da erkennen wir aber, das dieser Berg raucht. Was kann das bloß sein, er spuckt Asche und Rauch! Das ist ja ein Vulkan, der ausbricht! (gegrätschte Vorbeuge, Vulkan bricht aus)

Schnell laufen wir weiter, dass uns die Lava nicht erwischt, wir müssen jedoch aufpassen und auf große Steine treten, dass wir mit unseren Füßen nicht in die Lava kommen (von Matte zu Matte hüpfen).

Da sehen wir in der Ferne einen Mann im Gras sitzen und wir schleichen uns ganz leise wie eine Katze an ihn heran (wir schleichen alle ganz leise).

Der Mann sieht so aus als er schlafen würde und er saß ganz still in einem Schneidersitz (Schneidersitz/Mediationshaltung).

Wir laufen weiter, erkunden die Gegend und sehen in der Ferne einen großen Palast: In dem Palast findet gerade ein Wettkampf statt: Wir sehen Sumoringer, und schauen ganz fasziniert zu (Sumoringer: Göttinnenhaltung, wild aufstampfen).

Aber auch ein Sumurai Kampf findet in dem Palast statt, den wir uns ganz ansehen wollen, kenn ihr Samurai? (Krieger 1 + Krieger 2).

Nachdem wir uns die Krieger angesehen haben, wollen wir in den Garten des großen Palasts gehen. Der Garten ist wunderschön und wir entdecken einen großen Teich mit Fischen darin. Kennt ihr die japanischen Karpfen, die so wunderschön schillern? (Koi-Karpfen Fisch).

Und da läuft plötzlich ein schwarz-weißes Tier an uns vorbei, ein Bär? Das ist ja ein Pandabär! (4 Füßler- Herabschauender Hund).

Am Himmel über dem Garten fliegen ganz stolz und 2 große große Adler! (Krieger 3 mit Varianten als Partnerübung).

Partnermassage

So langsam sind wir müde von der laaaaangen Reise und hungrig noch dazu.

Was ist ganz typisch für Japan? Sushi!

Und wir möchten unsere Sushi selbst belegen:

SushiMassage

1 Kind liegt entspannt auf dem Bauch, das andere Kind "belegt" und massiert, danach andersherum

Wir bereiten unsere Arbeitsfläche, den Rücken vor, machen alles schön sauber
(Rücken sanft ausstreichen),

Welche Zutaten brauchen wir? Alles muss geschnitten oder gehackt werden, (sanfte "Schneide-oder Hackbewegungen"),

Sushi rollt man mithilfe von Algenblättern, dieses muss auf der Arbeitsfläche ausgebreitet werden (Streichen),

Reis verteilen (sanftes Klopfen), Gemüse und Kräuter sanft verteilen, Fantasie der Kinder anregen, --> was fällt Euch noch ein bevor?

Sushi rollen: sanftes Kneten

Wir schneiden die Rolle jetzt in Stücke, Schneidebewegungen

Fehlt noch etwas?

Wenn wir fertig gegessen haben, säubern wir unsere Arbeitsfläche wieder (nochmal sanft ausstreichen)

Wechsel!

Traumreise:

Kinder legen sich entspannt auf die Matte. Wenn die Kinder das möchten, dürfen sie gerne die Augen schließen.

Du legst dich nun ins weiche warme Gras des wunderschönen Gartens des Palasts. Das Gras kitzelt dich an den nackten Füßen. Du hörst den Wind in den Blättern der Bäume über dir rauschen. Du atmest die klare frische Luft ein und bist ganz, ganz ruhig und friedlich.

Die Vögel zwitschern und die Sonne scheint dir ganz warm auf dein Gesicht. Ein kleiner Bach plätschert so dahin

Auf einmal steht ein Panda vor Dir und gibt Dir ein Zeichen, dass Du ihm folgen sollst. Ihr lauft gemeinsam durch das weiche Gras Richtung des Teichs in dem die Koi Fische schwimmen. Dort drüber im Schilf siehst du einen kleinen Briefumschlag mit Schleife und dein Name steht darauf!

Du läufst hinüber, nimmst den Brief und öffnest den Briefumschlag ganz vorsichtig. Du liest die Zeilen die da geschrieben stehen:

Ich bin mutig.

Ich bin friedlich.

Ich vertraue mir selbst.

Ich bin wertvoll.

Ich kann alles schaffen.

Ich werde so geliebt wie ich bin.

Langsam faltest du den Brief wieder zusammen und steckst ihn in deine Hosentasche. Du blickst dich um und der kleine Panda ist verschwunden. Langsam gehst du zurück zu dem Platz, an dem du im Gras lagst, und schläfst wieder ganz friedlich ein.

Kinder werden dann wieder sanft geweckt mit Gong

Abschluss:

Namaste- Nase in den grünen Tee!