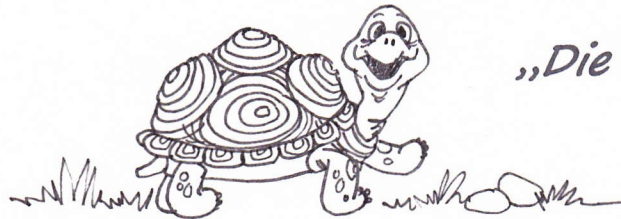


Ruheübung für Kinder zum Beruhigen, Entspannen und Entschleunigen:



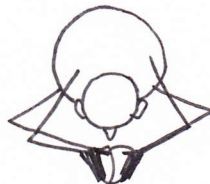
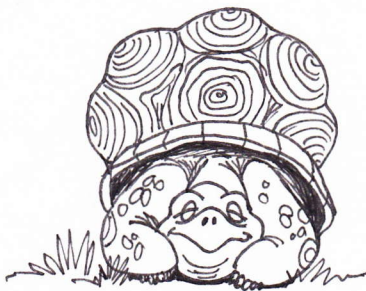
„Die Schildkröte“

- Die Kinder kommen zunächst auf alle Viere und *bewegen sich vorwärts krabbelnd* sehr langsam und achtsam, in Zeitlupentempo, wie eine Schildkröte durch den Raum. (Sie spüren das weiche Gras unter ihren Füßen, riechen die feuchte Erde, hören die Vögel zwitschern, usw.).
- Es ist draußen kalt und grau geworden und die Zeit für den ist Winterschlaf gekommen. Die Schildkröte zieht sich in ihren starken Panzer zurück, schließt ihre Augen und verfällt in eine Winterstarre. Bewegungslos, ganz ruhig und entspannt ruht sie in ihrem Panzer und wartet geduldig den ganzen Winter lang auf den Frühling:

die **Yogahaltung „Schildkröte“ (Kurmasana)** einnehmen:

Setze Dich aufrecht auf den Boden. Beuge Deine Knie, stelle die Füße nah am Körper auf. Senke dann Deine Knie nach außen und unten ab und lege die Fußsohlen aneinander. Beuge nun den Oberkörper nach vorne, führe Deine Arme von innen unter den Knien hindurch und fasse von außen die Fußknöchel. Entspanne den Nacken und lasse Deinen Rumpf in die Position nach vorne sinken.

Schließe Deine Augen und verweile entspannt in dieser Stellung.



- Damit es den Kindern leichter fällt, sich zu entspannen und ruhig in der Asana zur verweilen, kannst Du eine **Fühl-Geschichte** auf dem Rücken („Panzer“) ausführen, wie z.B.:

Während die Schildkröte sich im Winterschlaf zur Ruhe gelegt hat, ändert sich oft das Wetter. Die Schildkröte lässt sich davon nicht stören. Sie schläft tief und fest und bekommt nichts davon mit. Ihr starker Panzer beschützt sie. Darin fühlt sie sich sicher, beschützt und geborgen:

1. Blätter fallen vom Baum herunter auf ihren Panzer: *die flachen Hände abwechselnd sanft auf den Rücken drücken*



2. Es beginnt zu regnen:
 - a) leichter Regen: *mit den Fingerspitzen sachte trommeln*
 - b) stärkerer Regen: *mit den Fingerspitzen stärker trommeln*
 - c) es schüttet: *mit den flachen Händen den Rücken abklopfen*
 - d) Regen läuft den Panzer hinunter: *mit den flachen Händen den Rücken von oben nach unten ausstreichen*

3. der Wind fegt über den Panzer hinweg: *seitlich mit den Fingern mehrmals zart über den Rücken streichen*

4. Es beginnt leise zu Schneien: *mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken tupfen*

5. es bildet sich eine Schneedecke: *beide Hände flach auflegen und kurz auf dem Rücken ruhen lassen*

6. dann schmilzt der Schnee langsam wieder: *mit den flachen Händen den Rücken ausstreichen*

7. dann endlich kommt der Frühling, die Sonne scheint und schickt ihre warmen Strahlen auf die Erde: *mit den Fingerspitzen Sonnenstrahlen auf den Rücken malen*

- Die warme Frühlingssonne weckt die kleine Schildkröte aus ihrem Winterschlaf. Langsam und vorsichtig kommt das Tier aus seinem Panzer heraus und schnuppert die warme Frühlingluft:
in Kurmasana den Kopf anheben, Hände und Arme lösen und den Rücken langsam nach oben in den aufrechten Sitz rollen.
(Zum Ausgleich die Beine ausstrecken und ausschütteln, Hände hinter dem Po aufsetzen und den Oberkörper leicht nach hinten beugen und so die Rumpfvorderseite dehnen).

- Anschließend können die Kinder die ruhige Atmosphäre nutzen und sich beim Nachspüren und Ausmalen der **Grafomotorik-Malvorlage „Schildkröte Sheila“** (kostenlos zum Herunterladen unter folgendem Link: <http://www.maloehr.de/index.php/GratisDownload.html>) weiter die Ruhe genießen ;-)

Viel Freude beim Still-werden...
 wünscht Euch Marion

© Marion Löhr

Copyright:

Das Urheberrecht liegt bei Marion Löhr. Gerne könnt Ihr das vorliegende Material mit „Euren“ Kindern in Elternhaus, Einrichtung (z.B. Kindergarten, Yogakurs, Schule) und Therapie nutzen!

Haftungsausschluss:

Die Anwendung und Ausführung der hier vorgestellten Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Marion Löhr übernimmt keine Haftung.

Mehr beruhigende (sowie anregende) Asanas, mit passenden Mandalas zum Ausmalen, findet Ihr in Marion Löhrs **Yogabuch für Kinder „Komm mit in den Yoga Zoo!“ (MALOEHR)**

