

FRÜHLINGS-Yoga

Ich habe Euch eine entspannende, beruhigende und ausgleichende Yoga-Sequenz erstellt, die Euch in schwierigen Zeiten zuversichtlich stimmen und Euch Kraft schenken soll.

Geeignet für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter – unter deren Eltern ;-)

Sie beinhaltet u.a.

a) das „Lotus Mudra“ („Padma Mudra“):

„Mudra“: Finger- und Handhaltungen aus dem Yoga; Den Gesten wird eine heilsame Wirkung auf Körper und Geist und die Lenkung des Energieflusses zugeschrieben; Das „Lotus Mudra“ steht für Schönheit und Reinheit. Es öffnet das Herz und füllt es mit Liebe und Wärme.

b) die „Bienen-Atmung“ („Bhramari“):

Atemübung mit beruhigender, angstlösender Wirkung;

Meine Frühlings-Sequenz habe ich Reimform gestaltet, da sie die Sprache harmonischer und interessanter wirken lässt, Kinder Reime lieben und automatisch konzentrierter zuhören.

Du brauchst lediglich eine Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein bisschen Ruhe.

Je nach Zeit und Lust kannst Du entweder nur die Frühlings-Sequenz oder einzelne Haltungen daraus ausführen

– oder Du übst die komplette Yoga-Einheit.

Hierfür habe ich Dir ein paar Anregungen zusammengestellt:

1. Aufwärmen:

Stelle Dir vor, Du bewegst Dich auf einer bunten Frühlingswiese:

- > auf der Matte am Platz „joggen“
 - > auf zwei Beinen/ einem Bein Hüpfen
 - > Hampelmann, Grätschsprung, Schrittsprung etc.
 - > „Fahrrad fahren“ in Rückenlage
 - > Körper ausschütteln
 - > Körper in alle Richtungen dehnen
- usw.



2. Ankommen und Ruhig werden:

Stelle Dir vor, Du atmest den Duft der Frühlingsblumen tief ein:

Lege die Hände auf den Bauch und atme mehrmals durch die Nase tief ein und aus. Spüre dabei, wie sich Dein Bauch nach oben wölbt, wenn Du einatmest und wie er flach wird, wenn Du ausatmest;

3. Asana-Teil:

Frühlings-Sequenz (siehe unten);



4. Entspannung:

Lege Dich auf Deine Matte in „Shavasana“ („Totenstellung/Ruhehaltung“: Rückenlage, Beine hüftbreit geöffnet, Füße fallen locker nach außen, Arme etwas vom Körper weg locker ablegen, Handflächen zeigen nach oben);
 Schließe Deine Augen und lausche der Entspannungsgeschichte:

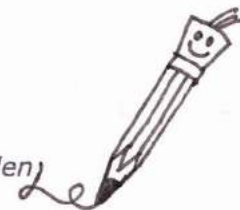
*Stelle Dir vor, Du liegst auf einer Wiese in der Sonne.
 Du spürst das weiche Gras unter Dir.
 Es ist warm und weich.
 Der Boden trägt und hält Dich.
 Du kannst ganz loslassen und Dich entspannen.
 Die Sonne streichelt sanft Deine Haut.
 Dein Körper ist warm und ganz schwer.
 Alle Muskeln sind locker und weich.
 Du liegst ganz ruhig da.
 Ein zarter Windhauch streift Deinen Körper.
 Es ist ganz still um Dich herum.
 Nur das Summen der Bienen kannst Du hören.
 In der Ferne singt ein Vogel.
 Es duftet nach frischem Gras, warmer Erde und nach den vielen bunten Blumen, die Dich umgeben.
 Ihre zarten Blüten leuchten in vielen unterschiedlichen Farben.
 Sanft wiegen sie sich hin und her.
 Am blauen Himmel ziehen die Wolken langsam dahin.
 Es geht Dir gut.
 Du bist ganz entspannt und fühlst Dich wohl...*



*Komme dann langsam wieder ins hier und jetzt zurück.
 Öffne langsam Deine Augen.
 Bewege Deine Finger und Zehen, Deine Arme und Beine, dehne und strecke Dich – und komme dann wieder über die Seite hoch in den Schneidersitz.*

Namaste!

5. Wenn Du magst, kannst Du noch ein buntes Frühlingsbild malen)





FRÜHLINGS-Yoga

Kinder, es ist endlich Zeit! Der Frühling ist nun nicht mehr weit!

Ausgangsposition: „Berghaltung/Tadasana“:
 aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet,
 Handflächen in Höhe des Herzens flach aneinander legen
 („Gebetshaltung/Anjali Mudra“);



Ach, es ist die reinste Wonne! Vom Himmel lacht die warme Sonne.

„Sonne“: aufrechter Stand, Beine weit gegrätscht, Arme diagonal
 nach oben ausstrecken, Finger weit auffächern („Sonnenstrahlen“);
 leichte Rückbeuge;



Die Natur wird frisch und grün. Die Bäume fangen an zu blüh`n.

„Baum/Vrikshasana“:
 aufrechter Stand, Gewicht auf das rechte Bein verlagern,
 linke Fußsohle auf dem rechten Fußrücken („kleiner Baum“)
 oder an der rechten Wade absetzen,
 Arme seitlich nach oben ausstrecken („Äste“);



Sie stehn fest und aufrecht in Flur und Wald. Ihre Wurzeln sind stark und bieten Halt.

Baum mit der anderen Seite wiederholen;



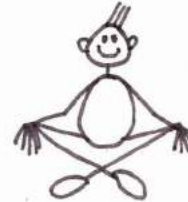
Vögel fliegen von Ast zu Ast und machen dann ne kurze Rast.

a) „Stuhlhaltung, Variation/Utkatasana“:
 Füße und Knie zusammen bringen, Beine beugen,
 Arme auf Schulterhöhe ausbreiten („Flügel“), auf und ab bewegen;
 b) „tiefe Hocke/Malāsana“: nach unten in eine tiefe Hocke kommen;



**Setz Dich hin und beobachte still
 welch Wunder der Frühling Dir zeigen will:**

In den Schneidersitz kommen;



**Unter der Erde tief verborgen
 wartet die Blume auf den Frühlingsmorgen.**

Auf Brusthöhe die Handrücken aneinander legen, Finger zeigen nach unten („Wurzeln/Zwiebel im Boden“);



**Sie schiebt ihren Stiel aus der Erde heraus
 und bildet eine Knospe aus.**

Hände zum Körper hin drehen bis die Finger senkrecht nach oben zeigen; Handrücken lösen und Handflächen vor dem Herzen zusammen legen und in „Anjali Mudra“ bringen („geschlossene Knospe“);



**Diese wird dicker, das kannst Du seh`n,
 bald wird sie in voller Blüte steh`n.**

Fingerspitzen und Handballen aneinander pressen, Handflächen langsam voneinander lösen, Handrücken wölben sich nach außen („sich öffnende Knospe“);



**Bei wunderbarem Frühlingswetter
 entfalten sich langsam die Blütenblätter.**

„Lotus Mudra/Padma Mudra“:
 kleine Finger, beide Daumen und Handballen aneinander pressen, Handflächen langsam öffnen und restliche Finger nach außen abspreizen („geöffnete Blüte“);



**Da steht nun die Blume in voller Pracht,
 die Sonne warm vom Himmel lacht.**

Lotus Mudra halten; Unterarme zusammenbringen und Blüte „nach oben wachsen“ lassen;





Das freut die Bienen, auch sie sind erwacht, und haben sich gleich auf den Weg gemacht.

„Biene“: Im Schneidersitz Hände auf die Schultern legen („Flügel“) und auf und ab bewegen;



Ein Summen und Brummen liegt in der Luft, die erfüllt ist mit süßem Blütenduft.

„Bienen-Atmung/ Bhramari“:
 im Schneidersitz mit den Zeigefingern die Ohren verschließen, tief durch die Nase einatmen, Mund geschlossen halten, beim Ausatmen langsam und gleichmäßig summen (mmmmmmmm); mehrmals wiederholen; Augen schließen, in sich hinein hören und die Vibration im Körper wahrnehmen;



Schmetterlinge flattern munter die Blumenwiese rauf und runter.

„Schmetterling/Baddha Konasana“:
 Beine beugen, Fußsohlen aneinander legen, Füße mit den Händen umfassen, Oberkörper aufrichten, Knie nach oben und unten bewegen;



Bewegen die Flügel immer wieder, unermüdlich - auf und nieder.

„Schmetterling“ weiter;



Die Flattermänner fliegen geschwind dorthin wo die Blumen sind.

„Blume“: Beine mit angewinkelten Knien vom Boden abheben, Arme gestreckt von innen unter den Beinen hindurchführen; Handflächen zeigen nach oben; Position auf dem Po ausbalancieren und halten;



**Lassen den Rüssel in die Blüte sinken
 und beginnen den süßen Nektar zu trinken.**

„sitzende Vorbeuge/Paschimottanasana“:
 Beine ausstrecken in den Langsitz,
 Arme lang nach oben strecken, mit geradem Rücken
 die Arme gestreckt nach vorne in Richtung Füße führen,
 Füße greifen oder Hände auf Unterschenkeln ablegen;



**Fleißig baut auch schon die Spinne
 ihr Netz an einer Regenrinne.**

„Spinne - „Tischposition/Purvottanasana“:
 die Knie beugen und Füße aufstellen; die Hände seitlich etwas
 hinter dem Po absetzen, Finger zeigen in Richtung Füße;
 auf Hände und Füße stützen und den Rumpf anheben (Hände
 stehen unter den Schultern, Füße unter den Knien);
 Blick zeigt dabei nach vorne;



**Die Meise sucht sich schon ein Haus
 und brütet bald die Eier aus.**

„Ei“: Oberschenkel nah zum Körper ziehen, Beine mit den
 Armen fest umschließen, Kopf rund in Richtung Knie vorbeugen;



**Und unter der alten Rosenhecke
 sonnt sich die dicke Weinbergsschnecke.**

„Kindhaltung/Balasana (Variation mit gestreckten Armen)“:
 über die Seite in den Fersensitz kommen; Oberkörper nach
 vorne auf den Oberschenkeln und Stirn am Boden ablegen;
 Arme gestreckt nach vorne schieben und lang am Boden ablegen;
 Hände fausten und Daumen nach oben strecken („Fühler“);



**Am Waldesrand im grünen Grase
 sitzt der braune Langohrhase.**

„Hase/Shashankasana“:

aus der Kindhaltung heraus die Arme getreckt nach hinten zum Po führen und Finger verschränken; Kopf von der Stirn aus *vorsichtig und sanft* auf den Scheitel rollen und den Po nach oben heben; Arme nach oben ausstrecken („Hasenohren“);
 (Vorsicht: nicht am Nacken reißen, Bewegung behutsam ausführen!)



**Auch der der kleine Regenwurm
 freut sich über die Sonne nach Regen und Sturm.**

„Wurm“: in die Bauchlage kommen; Arme eng an den Körper legen, gestreckte Beine schließen; sich in dieser Position hin und her bewegen;



**Die Heuschrecke mag wieder springen,
 zirpen und ihre Lieder singen.**

„Heuschrecke/Shalabhasana“:

in der Bauchlage die Arme gestreckt nach vorne neben den Ohren ablegen; Brustkorb, Arme und Beine gestreckt nach oben anheben; Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule halten, Blick schräg nach unten; Position kurz halten;



**Der Igel hat den Winter schlafend verbracht,
 nun ist er endlich aufgewacht.**

„Igel – Kindhaltung/Balnasana“:

aus der Bauchlage heraus Po zu den Fersen bringen, Oberkörper auf den Oberschenkeln und Stirn am Boden ablegen, Arme seitlich entlang des Körpers locker ablegen („schlafender Igel“); Kopf dann sachte anheben, umherschauen („erwachender Igel“);



**Alles ist voller Kraft und Leben,
 voller Licht und Wärme - Frühling eben!**

Übergang: in den Fersensitz kommen;



**Die Sonne oben am Himmelszelt
schickt ihre Strahlen auf die Welt.**

„Sonne“: vorsichtig in den Kniestand aufrichten;
Arme diagonal nach oben ausstrecken und Finger
spreizen („Strahlen“); nach oben blicken und weit
nach oben strecken und in eine leichte Rückbeuge kommen;



**Lass sie in dein Herz hinein.
Du sollst gesund und glücklich sein!**

Arme langsam in einem Bogen nach unten führen,
Handflächen vor dem Herzen auf einander legen („Anjali Mudra“);



Namaste!

© Marion Löhr

Copyright:

Das Urheberrecht liegt bei Marion Löhr.

Gerne könnt Ihr die hier vorgestellte Yogasequenz mit „Euren“ Kindern in Elternhaus und Einrichtung
(z.B. Kindergarten, Yogakurs, Therapie, Schule) nutzen!

Haftungsausschluss:

Die Ausführung der hier vorgestellten Bewegungen erfolgt auf eigene Gefahr!

Bei Vorerkrankungen oder im Zweifelsfalle bitte erst mit einem Arzt Rücksprache halten!

Marion Löhr übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden!

► **Mehr Yoga- und Bewegungsübungen, farbenfroh illustriert und in Reimform,
findet Ihr in meinem Yogabuch für Kinder „KOMM MIT IN DEN YOGA-ZOO!“**

www.
maloehr.de

