

Stilleübung für Kinder aus dem Yoga:



Wirkung:

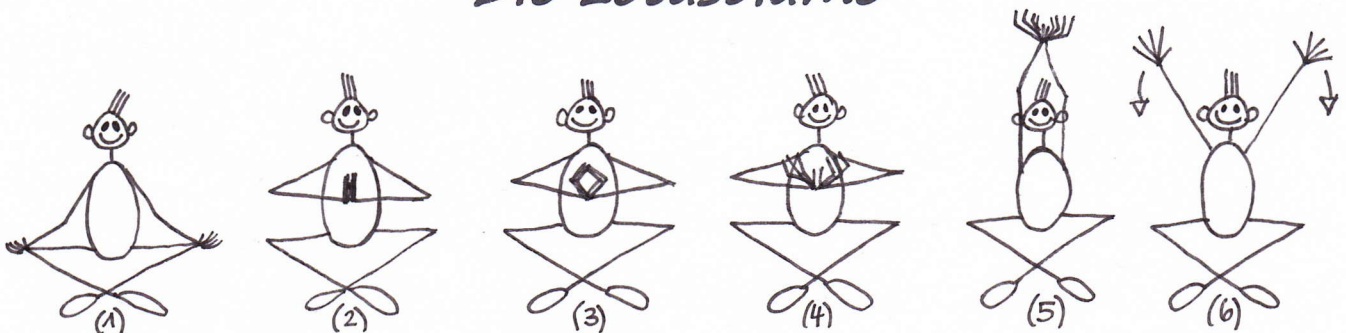
beruhigend, ausgleichend, vertieft die Atmung, zentriert die Aufmerksamkeit, hellt die Stimmung auf;

Die Sequenz beinhaltet 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.

Die Lotusblume



(1) Begebe Dich in den Schneidersitz. Richte Deine Wirbelsäule auf und halte den Rücken gerade. (Falls Dir das schwer fällt, kannst Du Dich auf die vordere Kante eines gefalteten Kissens setzen. Das hilft Dir dabei, aufrecht zu sitzen.)

(2) Führe die Hände auf Höhe des Herzens zusammen und lege die Handflächen flach aufeinander („Gebetshaltung“/„Anjali Mudra“).
Stelle Dir vor, Deine Hände bilden die geschlossene Knospe einer Lotusblüte.

(3) Presse alle Fingerspitzen und die Handballen aufeinander und löse langsam die Handflächen von einander, so dass sich die Handrücken nach außen wölben.

Stelle Dir vor, dass die Knospe „dicker“ wird und sich langsam öffnet.

(4) Presse die kleinen Finger, beide Daumen und die Handballen an einander, öffne langsam die Handflächen und spreize die restlichen Finger nach außen („Lotus Mudra“/„Padma Mudra“).

Die Knospe platzt auf, der Blütenkelch öffnet sich und entfaltet seine Blütenblätter.

Halte diese Stellung für einige Augenblicke.

Stelle Dir vor, wie Deine Lotusblume aussieht. Welche Farbe hat sie? Wie ist die Form ihrer Blütenblätter? Wie duftet sie?

Sauge den lieblichen Duft der Blüte tief in Dich hinein.

Atme mehrmals tief durch die Nase in den Bauch ein und lasse die Luft langsam wieder durch die Nase ausströmen.

Die Lotusblume findet ihren Weg durch Schlamm und trübes Wasser an die Wasseroberfläche, wo sie sich dem Sonnenlicht entgegen streckt und das Sonnenlicht aufnimmt. Ihre Wurzeln sind fest verankert im Boden und bieten ihr Halt. An ihren Blütenblättern perlt aller Schmutz einfach ab. Sie ist rein und wunderschön.

(5) Führe dann Deine Arme gerade in der Körpermitte nach oben, während Du das „Lotus Mudra“ weiterhin ausführst.

Stelle Dir vor, wie sich die Blüte immer höher dem Licht entgegen streckt und der lange Stiel in die Höhe wächst.

(6) Löse dann Hände und Finger voneinander und lasse die Arme langsam über die Seite zum Boden sinken.

Stelle Dir vor, die Blüte ist verblüht und die Blütenblätter fallen ab.

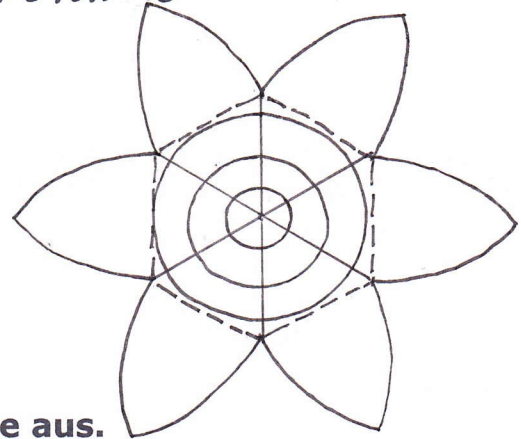
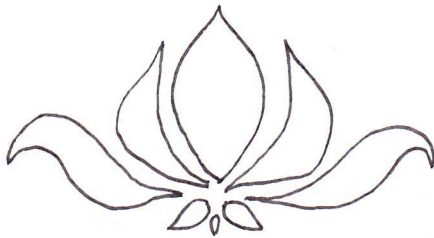
Führe dann die Hände wieder auf Herzhöhe zusammen in „Anjali Mudra“.

Eine neue Knospe ist entstanden und der Kreislauf beginnt von Neuem.

Wiederhole den gesamten Bewegungsablauf noch ein paar Mal - langsam und achtsam.

Nach der Yogaübung könnt Ihr die Ruhe und Aufmerksamkeit nutzen und die Stilleübung noch etwas erweitern...

Die Wunderblume



**Schneide den Umriss der Bastelvorlage aus.
Lass Deiner Fantasie freien Lauf und bemale Deine Blume, wie es Dir gefällt.**

**Falte die Blütenblätter nacheinander nach innen Richtung Kreismitte.
Lege die gefaltete Papierblüte in eine Schale mit Wasser.**

Lasse sie auf der Wasseroberfläche schwimmen und beobachte aufmerksam, was geschieht: Die Blütenblätter öffnen sich langsam nach außen und Deine Lotusblume erblüht.

(Das Papier saugt sich voll Wasser, dehnt sich aus und die gefalteten Blätter öffnen sich.)

*Viel Spaß beim Ruhig werden und Loslassen!
wünscht Euch Marion*

© Marion Löhr

Copyright:

Das Urheberrecht liegt bei Marion Löhr.

Gerne könnt Ihr die hier vorgestellte Yogasequenz und die Bastelvorlage 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. Marion Löhr übernimmt keine Haftung.

☺ **Mehr Yoga- und Bewegungsübungen findet Ihr in meinem Yoga-
buch für Kinder „Komm mit in den Yoga-Zoo!“**

