



Yoga-Familie-Frühling von Manuela

Kursleiterin Yoga im USZ



Hallo, liebe Mamas und Papas mit Kindern!

Meine Anregung könnt ihr gern sowohl mit kleineren als auch größeren Kindern ausprobieren. Sie verbindet das **Geschichtenerzählen** bzw. -vorlesen mit **Bewegung (Yoga) (Teil I)** und **(im Teil II)** einer kleinen **Massage**.

Viel Spaß dabei – ob ihr nun draußen auf einer Wiese oder im Wohn- oder Kinderzimmer übt!



Teil I

Macht es euch im Schneidersitz bequem auf eurem Teppich/eurer Wiese. Schließt dabei die Augen und atmet ruhig. Wer eine Klangschale o. ä. zu Hause hat, kann diese nun zwei, drei Mal anschlagen und dem Klang lauschen.



Bewegungsgeschichte von der „Blumenzwiebel im Frühling“

Tief in der Erde steckt eine kleine braune Blumenzwiebel. Sie liegt tief in der dunklen Erde und wartet auf den Frühling und die wärmenden Sonnenstrahlen. *Die Kinder liegen zusammengerollt am Boden.*



Ein wenig friert die kleine Blumenzwiebel in ihrer dünnen Schale. Die Nächte sind manchmal noch ganz schön kalt. "Hoffentlich kommt bald der Frühling!" denkt die Zwiebel. *Die Kinder rollen sich noch ein bisschen enger zusammen.*

Da spürt die kleine Blumenzwiebel die ersten warmen Sonnenstrahlen, die zu ihr in die Erde dringen. *Mama/Papa reibt die Hände aneinander und legt die warmen Handflächen auf den Rücken des Kindes.*

Sie beginnt ganz vorsichtig, ihre Wurzeln auszustrecken und schickt sie tief nach unten in die Erde hinein. *Die Kinder strecken langsam ihre Arme und Beine aus, recken und strecken und räkeln sich.*

Die kleine braune Blumenzwiebel traut sich, einen zarten, grünen Stängel in die Höhe wachsen zu lassen. Wie schön, dass sie die warme Sonne nun endlich sehen kann. Als sie die warme Frühlingssonne spürt, wird sie immer mutiger und wächst und wächst... *Die Kinder stehen langsam auf.*

Nun endlich ist sie groß genug, und aus ihrem Stängel wächst eine schöne gelbe Knospe. *Die Kinder formen mit ihren Händen eine Knospe.*

Am nächsten Tag scheint die Sonne wieder, und die gelbe Knospe springt auf. Eine wunderschöne Blüte streckt sich der Frühlingssonne entgegen. Eine Narzissenblüte. Gelb und strahlend wie die Sonne. *Hände in Knospen-/Blütenform nach oben schieben und Fingerspitzen öffnen, sodass sich die „Blüte“ öffnet.*

Die Blüte lässt sich vom Wind hin und her wiegen und genießt die warmen Sonnenstrahlen. *Die Kinder wiegen sich hin und her (Oberkörper nach links, rechts, vorn und hinten wiegen).*

Unsere Narzisse freut sich über die Schmetterlinge und Bienen und Käfer, die die kleine Blume besuchen kommen.

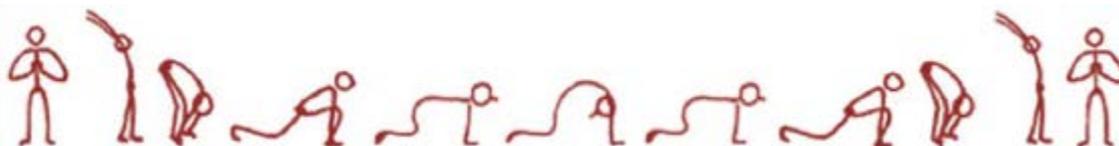
Yoga-Übung „Schmetterling“ (sitzend Füße aneinanderlegen und mit den Händen umschließen, Knie nach oben und unten bewegen wie die Flügel des Schmetterlings)

Atemübung „Bienenatmung“ (Im Sitz: Legt die Hände über beide Ohren. Langsam durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen bleibt der Mund geschlossen und Du machst ein leises summendes Geräusch – es klingt, als ob eine Mini-Hornisse in Deinem Kopf herumgeistert. Bei den ersten Versuchen fünf Atemzüge summen, später könnt ihr auch etwas länger mit dem Bienen-Summen verbringen. - Die Vibrationen entspannen und vertreiben kreisende Gedanken auf ähnliche Weise wie beim Mantra-Singen.)



Yoga-Übung „Käfer“: auf dem Rücken liegend mit den Armen und Beinen strampeln/zappeln

Immer weiter reckt und streckt sich unsere Blume der Sonne zu. **Yoga-Übung „Sonne“** (Beine leicht grätschen und Arme nach oben nehmen ins „Andreaskreuz“ und sich recken und strecken und räkeln und dehnen) oder für größere Kinder, deren Eltern Yoga praktizieren und anleiten können, der „Sonnengruß“:



Nach einigen Tagen lässt die Narzisse ihre Blüte hängen, verblüht und zieht sich langsam wieder in die Erde zurück. *Die Kinder legen sich auf den Boden und rollen sich zusammen.*



Tipp: Wenn ihr eine Blumenzwiebel von Ostern „übrig“ habt, könnt ihr euch die echte Blumenzwiebel anschauen und sie vielleicht gemeinsam einpflanzen und beobachten, wie sie weiter wächst.

Teil II

Massagegeschichte „Ich lege ein Beet an“

Zuerst hacke ich mein Beet gut durch.

(Mit den Fingerspitzen vorsichtig den Rücken/ das "Beet" hacken.)

Nun zupfe ich das Unkraut heraus und sammle die Steinchen auf.

(Mit Zeigefinger und Daumen leicht "zupfen" und mit der ganzen Hand "sammelnd" über den Rücken streichen.)

Jetzt harke ich mein Beet, damit es glatt wird.

(Mit den Fingerspitzen einen "Rechen" machen und auf dem Rücken entlangfahren, gerade Linien, Schlingelinien...)

Danach mache ich mit dem Finger eine lange Rinne für die Blumen- und Gemüsesamen.

(Mit dem Zeigefinger entlangfahren. Zwei Rinnen, eine für Blumen, eine für Gemüse)

Nun lege ich in die Rinne lauter einzelne Blumen- und Gemüsesamen hinein.

(Mit dem Zeigefinger beim Hineinlegen jedes Samens leicht in den Rücken drücken).

Dann bedecke ich die Samen mit Erde und mache die Rinne wieder zu.

(Mit beiden Händen über den Rücken streichen und die Erde auf die "Samen" schieben bzw. füllen.)

Jetzt hole ich die Gießkanne und gieße mit dem Brauseaufsatz vorsichtig mein frisch Gesätes.

(Mit gespreizten Fingerspitzen auf den ganzen Rücken "prasseln" bzw. tippen.)

Die Sonne kommt heraus und scheint warm auf meine kleinen Pflänzchen, damit sie wachsen können.

(Die beiden Handinnenflächen stark aneinander reiben und dann wärmend auf den Rücken legen. Etwas verweilen. Wärme und Zuwendung genießen.)

Tipp: Ich lege euch sehr ans Herz, die Massage erst euerm Kind anzubieten und euch anschließend überraschen zu lassen, wenn euer Kind auch euch massieren möchte. Eine super schöne Erfahrung, die mir jedes Mal wieder ein Grinsen ins Gesicht zaubert!

Viel Spaß wünscht Manuela ☺