

(13)

## EINE KLEINE (YOGA-)PAUSE

*Yoga kommt aus Indien und ist ein uraltes und ganzheitliches Übungssystem zur Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Yoga bedeutet Verbindung, Harmonie und Einheit. Beim Yoga gibt es nichts zu erreichen und man kann keine Fehler machen – es gilt, einfach zu üben, zu erfahren, seinem Körper etwas Gutes zu tun und sich zu entspannen.*

*Die Yogastellungen werden nur kurz gehalten (drei Atemzüge) und dafür öfter wiederholt (mindestens vier Mal). Wenn möglich durch die Nase ein- und ausatmen (aus: Binder, I. Die Kinder-Yoga-Box. Herder).*

Zum Üben brauchst du:

- *Bequeme Kleidung (und am besten übst du barfuß)*
- *Eine Matte (alternativ auf dem Boden üben; nicht auf einer Decke, da diese leicht rutscht)*
- *Lüfte das Zimmer kurz, bevor du startest.*
- *Wenn du magst, kannst du ruhige Musik einschalten (z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=SAy1tJjwBko&t=443s>)*



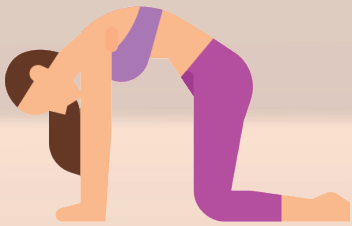
### **(1) Der Baum**

1. Wir starten im Stehen. Stelle dich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
2. Hebe dein rechtes Bein an und führe deine Handinnenflächen vor der Brust zusammen.
3. Winkle dein rechtes Bein an, lege die Fußsohle in Kniehöhe an und klappe dadurch das Knie zur Seite. Pass dabei auf, dass du einen geraden Rücken hast.
4. Wenn du sicher stehst, dann strecke die Arme nach oben. Du kannst die Handflächen weiter aneinanderlegen oder du öffnest sie und streckst dich lang nach oben.
5. Achte auf dein Gleichgewicht. Richte den Blick nach vorne und versuche mit den Augen einen Punkt vor dir zu fixieren. Atme in dieser Position dreimal tief ein und aus.
6. Mache die gleiche Übung mit dem anderen Bein. Mache die Übung mit jeder Seite zwei Mal.



## (2) Der Frosch

1. Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
2. Atme tief ein und hebe dabei beide Arme über den Kopf.
3. Beuge deinen Oberkörper beim Ausatmen nach vorne und lasse dabei deinen Kopf hängen.
4. Beim Einatmen gehst du leicht in die Knie und legst deine Hände auf dem Boden ab. Fußsohlen wenn möglich am Boden lassen – du kannst aber auch variieren und dich auf die Zehenballen stellen. Achte dabei aber immer auf einen geraden Rücken.
5. Hebe deinen Kopf und blicke nach vorne.
6. Komme beim nächsten Einatmen wieder in den aufrechten Stand und wiederhole die Übung vier Mal.



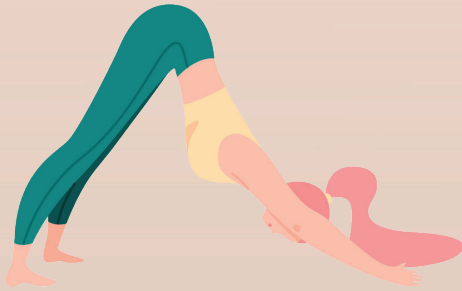
## (3) Die Katze

1. Stelle dich in den Vierfüßlerstand (= die Knie befinden sich beckenbreit unter deinem Becken/Gesäß und die Hände sind schulterbreit unter deinen Schultern).
2. Nun räckel dich wie eine Katze und mach einen Buckel ganz rund. Ziehe dabei dein Kinn zur Brust.
3. Danach mache die Gegenbewegung und lass den Rücken durchhängen. Schau dabei gerade nach vorne.
4. Räckel dich genüsslich in die beiden Richtungen, indem du deinen Rücken rund machst und dann durchhängen lässt. Mobilisiere so deine Wirbelsäule und merke, wie dein Rücken dadurch immer geschmeidiger wird.



## (4) Der Stern

1. Gehe auf die Knie und strecke zunächst dein linkes Bein zur Seite aus. Stelle deinen Fuß auf. Der rechte Oberschenkel ist senkrecht. Achte darauf, dass dein unterer Rücken lang ist. Ziehe den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule.
2. Lege deinen linken Handrücken mit deinem linken Arm auf den linken Oberschenkel.
3. Strecke den rechten Arm nach oben, aber achte darauf, dass deine Schulter unten bleibt. Dein rechter Oberarm berührt leicht dein Ohr und beuge dich nun zur linken Seite.
4. Dein rechter Arm zieht dabei schräg nach oben, so dass die rechte Seite deines Oberkörpers gedehnt wird. Drehe deine Nase Richtung Decke und atme in dieser Position ruhig dreimal ein und aus.
5. Wechsel nun die Seite und strecke dein rechtes Bein zur Seite aus. Strecke den linken Arm nach oben und dehne die linke Seite deines Oberkörpers. Auch hier dreimal tief ein- und ausatmen.



### (5) Der (hinabschauende) Hund

1. Vom Vierfüßlerstand streckst du nun deine Arme und Beine durch und dein Po geht dadurch in Richtung Decke.
2. Drücke deine Hände in den Boden und spreize deine Finger.
3. Die Fersen sinken in Richtung Boden und dein ganzer Körper ist dadurch nun gestreckt.
4. Beine, Arme und dein Nacken sind lang, dein Kopf ist entspannt und dein Rücken gestreckt.
5. Atme ruhig dreimal aus und ein.



### (6) Der Schmetterling

1. Setze dich auf den Boden lege deine Fußsohlen aneinander.
2. Bringe die Unterseiten deiner Füße (deine Fersen) möglichst nah zu deinem Körper und achte dabei auf einen gerade Rücken.
3. Lass deine Knie entspannt nach außen und unten in Richtung Boden sinken.
4. Wenn du magst, kannst du wie ein Schmetterling flattern, indem du deine Knie auf und ab wippen lässt.



### (7) Die Rückenrolle

1. Lege dich entspannt auf den Rücken und strecke deine Arme und Beine weit von dir weg und lockere sie aus. Dehne dich.
2. Hebe dann deine Beine, winkle sie an und ziehe sie zu deinem Bauch.
3. Umfasse deine Schienbeine mit deinen Armen und schaukele dann von einer Seite zur anderen. Ziehe dabei deinen Kopf zu deinen Knien.
4. Du kannst auch vorsichtig nach vorne und zurück schaukeln. Merkst du, wie sich deine Rückenmuskulatur entspannt?
5. Du kannst dich mit etwas mehr Schwung nach vorne rollen und zum Sitzen kommen und die Übung dann nochmal wiederholen.



### **(8) Die Entspannungsübung**

1. Lege dich ganz entspannt und bequem auf deine Matte oder eine Decke. Zieh dir vielleicht noch eine Jacke und Socken über.
2. Schließe deine Augen, atme tief und ruhig ein und aus und höre entweder der Musik noch eine kleine Weile zu oder begib dich auf eine Fantasie-/ Körperreise. Du kannst dir von deiner Mama oder deinem Papa entweder Folgendes vorlesen lassen oder du stellst es dir selber vor. Du kannst auch die Imaginationsübungen der Auszeit-Tipps Folge 5 & 9 anhören.
3. *„Stell dir vor, dass du auf einer Blumenwiese liegst und Vögel zwitschern hörst. Höre den Vögeln bei ihrem Gesang zu. Spüre die warme Sonne und den leichten Frühlingswind auf deiner Haut. Er weht langsam über dein Gesicht, deine Stirn, deine Wangen und die Ohren. Den zarten Wind und die warme Sonne spürst du auch auf jedem einzelnen deiner Finger. Zunächst an den Fingern deiner rechten Hand und dann auf den Fingern deiner linken Hand. Die warme Sonne scheint dir auch auf deinen Bauch und du merkst, wie es in deiner Körpermitte ganz warm wird. Die leichte Frühlingbrise weht nun über deine Füße und du spürst die Wärme und Wohligkeit in deinem ganzen Körper. Langsam kommst du zurück und streckst deine Arme und Beine weit aus und machst dich lang. Dann öffnest du langsam die Augen und kommst wieder zum Sitzen. Atme noch einmal tief ein und nimm dabei deine Arme über deinen Kopf. Bringe deine Handflächen zusammen und bringe deine gefalteten Hände vor deine Brust und sage Namaste (Grußformel aus dem Yoga = dt.: Verbeugung zu dir ist ein Zeichen der Wertschätzung und des Respekts dir selbst und anderen gegenüber)“.*
4. Wenn du Lust hast, kannst du nun noch das Bild unten (bunt) ausmalen. Das Zeichen stellt das bekannte Symbol OM aus dem Yoga dar und symbolisiert die Einheit von Körper, Geist und Seele.

