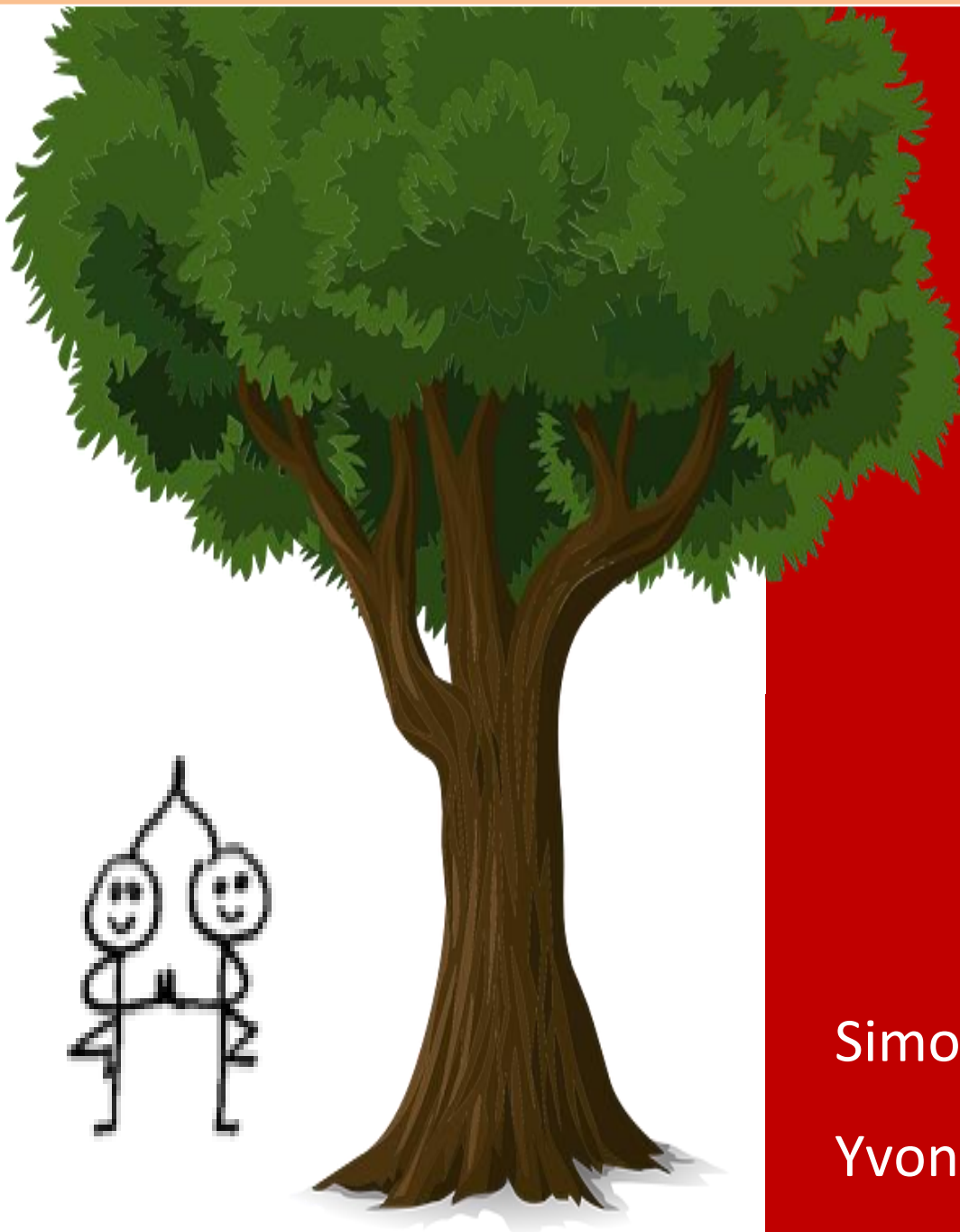


**Ausbildung  
zum/r  
Kinderyoga-  
lehrerIn 2019**

**„Fest verwurzelt in der Erde“**



**Simone Sdovc**

**Yvonne Knaus**

# „Fest verwurzelt in der Erde“

**Zielgruppe:** Volksschulalter 6-10 Jahre

**Dauer:** 60 min.

**Material:** Bildkarten verschiedener Bäume (bevorzugtes Format 15x20)

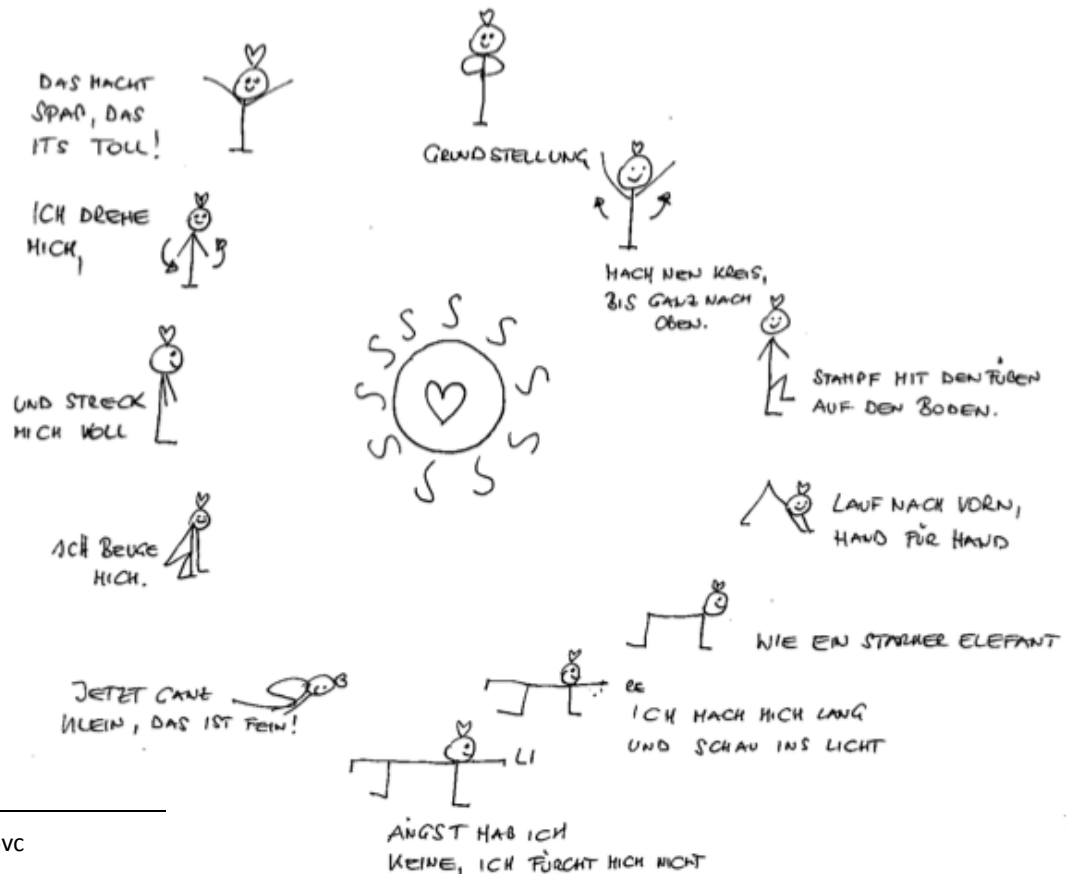
CD „Heilsames Singen“

CD „Komm wir machen Yoga“ Track 2

Klangschale, Räucherkegel, Meditationsmusik, getrocknete Blätter

## Ablauf

**Begrüßung:** Wir begrüßen uns im Kreis mit Namastè, danach gehen wir in den Sonnengruß über. Wir machen zwei Durchläufe. Der Sonnengruß besteht aus folgenden Positionen<sup>1</sup> und wird in fließenden Bewegungen ausgeführt. Die Kinder kennen ihn bereits und können somit auch gleich mitmachen. Sollte der Sonnengruß noch nicht bekannt sein, dann werden zuerst die einzelnen Positionen geübt. Danach wird der Sonnengruß als Ganzes ausgeführt. (insges. 15 min.)



<sup>1</sup> Grafik: Simone Sdovc

Wenn wir den Sonnengruß beendet haben, setzen wir uns wieder auf unsere Matten. Wir bitten jedes Kind der Reihe nach sich aus der Mitte ein Bild eines Baumes zu holen, das ihnen besonders gefällt. Wenn jedes Kind ein Bild gewählt hat, kann es nun erzählen, warum es sich gerade diesen Baum ausgesucht hat (wenn ein Kind nichts sagen möchte, ist das auch ok). Wir bitten auch jedes Kind zu zeigen, wie sein Baum als Asana aussehen könnte. Alle anderen machen das Asana nach. In einer weiteren Runde fragen wir die Kinder welchen Fantasienamen sie sich geben würden, wenn sie der, von Ihnen ausgesuchte, Baum wären. (10 – 15 min.)

Im Anschluss singen und tanzen wir gemeinsam das Lied „Fest verwurzelt in der Erde“ Wolfgang Bossinger

<i>Am</i>	<i>D</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>Am</i>
<i>Fest verwurzelt in der Erde</i>		<i>offen für die Schätze des Himmels,</i>		
<i>Am</i>	<i>D</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>Am</i>
<i>Wie ein Baum im Gleichgewicht</i>		<i>spür ich meine</i>	<i>Mitte</i>	

*Tanzbeschreibung:*

*Aufstellung im Kreis ohne Fassung (Blickrichtung in Tanzrichtung)*

- 1. „Fest verwurzelt in der Erde“ – Handflächen zur Erde gewandt 4 Schritte in Tanzrichtung gehen;  
„offen für die Schätze des Himmels“ – Arme und Gesicht nach oben zum Himmel erheben und dabei 4 Schritte in Tanzrichtung gehen (Variation: dabei Drehung um die eigene Achse im Uhrzeigersinn) – Ablauf (1.) wiederholen;*
- 2. „Wie ein Baum im Gleichgewicht“ – im Kreis fassen und zweimal rechts- links wiegen;  
„Spür ich meine Mitte“ – beide Handflächen übereinander auf das Hara-Zentrum unterhalb des Bauchnabels legen – Ablauf (2.) wiederholen. Besonders schön mit Innen- und Außenkreis als Kanon zu tanzen. <sup>2</sup>*

Haben wir den Tanz beendet beginnen wir mit unseren Asanas. Diese beziehen sich in der heutigen Stunde auf den Wald. Jedes Kind findet sich wieder auf seiner Matte ein und dann beginnen wir mit der Geschichte. Sollten vorkommende Asanas nicht bekannt sein, machen wir sie vor Beginn der Geschichte mit den Kindern einmal durch. (5 min.)




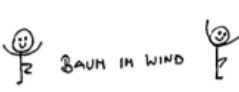





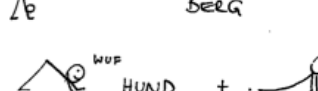



---

<sup>2</sup> BOSSINGER, Katharina und Wolfgang, Das Buch der heilsamen Lieder, Traumzeit – Verlag der Neuen Klangkultur, 2010, S. 20 (ISBN 978-3-933825-86-5)

## Übungsreihe: „Eine Reise durch den Wald“

Wir machen einen Spaziergang durch den Wald. Der Wald ist voller Bäume (Asana), hier und da stehen auch dickere, stämmigere Bäume (Asana als Partnerübung). Die Sonne (Asana) blitzt ein wenig durch die dichten Baumkronen (Asana Baum). Wenn wir uns ein wenig bücken, sehen wir auch ganz viele Käfer (Asana), die über den Waldboden laufen und krabbeln, andere kugeln herum oder rollen sich hin und her. Dann fällt uns ein ganz besonderer Käfer auf, ein Happy Käfer (Asana), dieser liegt am Rücken, streckt seine Beinchen von sich und lacht ganz herzlich. Plötzlich hören wir ein Zischen, Schlangen (Asana) verstecken sich im Unterholz. Wir setzen unseren Weg fort und kommen an eine Hütte (Asana), dahinter befindet sich ein riesiger Berg (Asana). Um die Hütte schleicht ein Hund (Asana), dicht gefolgt von einem Wolf (Asana). So wie es scheint, sind die beiden aber Freunde. Flügel schlagen in der Luft, ein großer Adler (Asana) zieht über uns seine Kreise und steuert den nahegelegenen Kirschbaum (Asana) an. Wir sehen die am Boden liegenden Kirschen (Asana) und würden am liebsten alle einsammeln um zu Hause Kirschkuchen zu backen. (10 min.)

## Übungsreihe: „Eine Reise durch den Wald“ – ASANAS (2-3 Wiederholungen)<sup>3</sup>

- 1  BAUM
- 2  BAUM PARTNERÜBUNG
- 3  SONNE
- 4  BAUM IM WIND RE/LI
- 5  KÄFER (AUF FÜßEN + HÄNDEN LAUFEN, KRABBELN, KUGELN, ROLLEN)
- 6  HAPPY KÄFER (am Rücken liegen + lachen)
- 7  KOBRA
- 8  HÜTTE
- 9  BERG
- 10  HUND + HEUL WOLF
- 11  ADLER + FLÜGEL SCHLAGEN
- 12  KIRSCHBAUM
- 13  KIRSCHEN - PARTNERÜBUNG

<sup>3</sup> Grafik: Simone Sdovc

Nach unserer Geschichte setzten wir uns wieder auf unsere Matten und wir teilen jedem Kind ein trockenes Blatt aus.

**Atemübung (Pranayama):** Wir zerbröseln die getrockneten Blätter und versuchen diese in unserer Handfläche mit unserem Atem leicht zu bewegen, sie sollen aber nicht wegfliegen! (5 min.)

Wenn wir unsere Atemübung beendet haben, machen wir um unsere Mitte einen Sitzkreis. Wir sitzen so, dass jeder vor sich einen anderen hat, den er massieren kann. Dann beginnen wir mit der Zauberwaldmassage.

**Massage: „Zauberwaldmassage“** *selbst lesen oder mittels CD*

*Der Rücken ist der Waldboden, auf dem die Hände des Partners flächig aufliegen.*

- ☼ *Ertaste den Waldboden, fühle die knochigen Wurzeln und das Gestrüpp: Knete deine Hände über den Rücken und ertaste Knochen, Rippen und Wirbelsäule*
- ☼ *Fühle nun den moosigen Untergrund, er ist ganz weich und samtig: streiche weich die Hände über den Rücken*
- ☼ *Ertaste die Blätter und das Laub, das am Boden liegt: weitertasten und mit den Händen über den Rücken streichen*
- ☼ *Ein kleiner Igel wandert durch den Wald: hinterlasse kleine Fußspuren mit den Fäusten oder Fingern*
- ☼ *Durch die hart Erde graben sich kleine Käfer, Spinnen und Regenwürmer und wühlen vorsichtig die Erde auf: mit den Fingern „wühlen“ und kneten*
- ☼ *Ein Maulwurf steckt den Kopf aus der Erde: mit den Händen graben*
- ☼ *Dann schleicht eine Schlange darüber und macht alles wieder glatt: mit den Händen oder den Unterarmen den Rücken ausstreichen*
- ☼ *Die Fledermäuse fliegen durch den Wald und erzeugen dabei ganz Wind: mit schnellen Bewegungen von innen nach außen streichen*
- ☼ *Nachts sprießen kleine und große Pilze aus dem Boden: mit der flachen Hand Abdrücke machen*
- ☼ *Manchmal regnet es im Zauberwald: mit den Fingern kleine und große, leichte und schwere Tropfen auf den Rücken tippeln*
- ☼ *Dann scheint wieder die Sonne und wärmt die Tiere und das Laub: über den Rücken streichen und die Hände liegen lassen<sup>4</sup>*

Wenn wir die Massage beendet haben, kommen wir wieder im Kreis zusammen. Wir sagen den Kindern, dass sie es sich auf den Matten bequem machen (am besten am Rücken liegend) und sich zudecken sollen. Dann beginnen wir mit der Phantasiereise. (5 min.)

---

<sup>4</sup> ZERNICK- FÖRSTER, Sonja, Komm, wir machen Yoga, Südwest Verlag 2013, 3. Auflage, S. 32 f (ISBN: 978-3-517-08912-6)



## Entspannung mittels Phantasie: „Der starke Baum“<sup>5</sup>

*Hier können Kinder Verbundenheit mit der Natur lernen. Die Geschichte wird von sanfter Musik aus dem CD-Player begleitet (nach eigenem Empfinden wählbar).*

<p>Schließt eure Augen und beobachtet euren Atem, wie er euren Körper sanft bewegt. Spürt, wie die Luft durch eure Nasenlöcher ein- und wieder ausströmt. Ihr seid nun ganz ruhig.</p>	<p>Wind kommt auf, er bläst durch eure Zweige, spielt mit den Blättern. Der Wind wird stärker und jetzt bewegen sich auch eure Äste gleichmäßig durch die Luft. Ganz leicht schaukelt auch euer Baumstamm: hin und her bewegt er sich. Eure Wurzeln halten euch fest auf der Erde und so bleibt ihr immer an Ort und Stelle.</p>
<p>Stellt euch vor, ihr wärt ein großer, starker Baum. Mit euren Füßen steht ihr fest auf dem Boden. Aus euren Fußsohlen wachsen Wurzeln. Sie bohren und schlängeln sich und krallen sich tief im Erdreich fest. Nun seid ihr verbunden mit dem Erdboden und nichts kann euch umwerfen, so fest halten euch eure starken Wurzeln.</p>	<p>Ihr freut euch über den weichen Wind. Lasst euch von ihm bewegen und tanzt mit eurem Oberkörper, euren Armen und Händen durch die Luft. (Drehen Sie die Musik noch ein wenig lauter und lassen Sie die Baumkinder ihren Windtanz vollführen.)</p>
<p>Eure Beine, euer Oberkörper und Rücken bilden den Stamm des Baumes, der kräftig und stark ist. Er hält euch aufrecht. Durch ihn wachst ihr und werdet immer größer und höher.</p>	<p>Allmählich lässt der Wind nach. Eure Bewegungen werden langsamer und kleiner, bis ihr wieder als stiller Baum dasteht. Gemeinsam seid ihr nun ein großer, geheimnisvoller Wald. (Bei diesen Worten machen Sie die Musik allmählich wieder leiser.)</p>
<p>Nun breitet eure Arme aus, denn sie sind eure Äste. Mit ihnen strecht ihr euch dem Himmel entgegen. Eure Finger sind die kleinen Zweige des Baumes. Sie winken der Sonne und greifen nachts nach den Sternen. Aus ihnen wachsen viele kleine Blätter und Früchte.</p>	<p>Spürt noch einmal, wie fest ihr mit dem Boden verbunden seid, wie aufrecht ihr dasteht und wie sich eure Arme freudig dem Himmel entgegenstrecken.</p>
<p>Bleibt so und spürt, wie es sich anfühlt, ein großer, starker Baum zu sein, der beinahe den Himmel berührt. (Beobachten Sie die Kinder, beobachten Sie ihre Haltung. Jetzt können Sie die Musik etwas lauter stellen.)</p>	<p>Nun senkt langsam eure Arme. Atmet tief ein und aus und spürt, wie ihr euch wieder in euch selbst zurückverwandelt. Die Wurzeln an euren Füßen verschwinden. Hebt eure Füße, lockert eure Beine und schüttelt euren ganzen Körper. Jetzt seid ihr wieder Kinder und keine Bäume mehr. Ihr könnt die Augen wieder öffnen.</p>

Nach der Entspannungsgeschichte setzen wir uns auf und verabschieden uns mit einem Namastè. (10 min)

<sup>5</sup> www.klett-kita.de