

## Anfangsrituale

Dieses Ritual läuft ganz bewusst IMMER GLEICH ab. So wissen die Kids „Jetzt geht’s los“. Das bringt Sicherheit und spart einiges an Erklärungsaufwand. So kann die Stimme sparsam eingesetzt werden – was im Kinderyoga-Setting immer gut ist. Je nach Alter und Energielevel der Kinder wird das Begrüßungsritual länger oder kürzer ausfallen. Es kann entweder ein kurzes Lied, ein Spiel oder eine Übung sein.

**Kopf von Ballast befreien:** Kopf nach unten hängen lassen, alles Schwere (Angst, Wut, Gedanken, ...) raus tropfen lassen

**Faden-Spiel** Körperhaltung (Faden anbinden): Alle Kinder machen sich ganz buckelig. Der Oberkörper hängt schwer nach vorne. Die Kinder spüren einen Faden, der an ihren Köpfen angebracht ist. Sie ziehen ihren Oberkörper an diesem Faden nach oben. Nach ein paar Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit dem Faden binden sie den Faden über den Köpfen fest.

**Stimme aufwecken** mit AUM – mit Grimassen, dann haben die Gesichtsmuskeln auch etwas davon ;-)

### OM

steht im Sanskrit für den Urlaut der Menschheit. Der Ton ist ein Klang, der uns in Einklang bringt. OM wird vielmehr als AOUM ausgesprochen (oder gesungen – beim Singen werden 80% des Gehirns verwendet!) A öffnet den Brustkorb, O belebt Kreislauf und Herz, U wirkt auf unsere Organe und M massiert unsere Kopfreion.

Der Laut AUM (auch Om) wird gemeinsam mit Armbewegungen und Grimassen ausgeführt:

EA – Arme zur Seite strecken

A (tönen) – Arme über den Kopf langsam nach unten bewegen.

U – Arme an den Bauch

M – Hände auf die Ohren legen – Kopf vibrieren lassen.

3x durchführen. Dabei werden alle Teile sehr deutlich, sogar übertrieben, artikuliert.

**Namaste:** „Ich begrüße das Besondere in dir; Ich begrüße dein Licht in dir“

**Redestab-Runde:** Gesprächskreis zu einem bestimmten Thema



**Mitte kreieren:** Gemeinsam mit den Kindern oder Kindern am Anfang der Stunde Material zur Verfügung stellen und selbst du Mitte kreieren lassen

**Lied singen** - Melodie: Bruder Jakob

*Beugen strecken 2x*

*Dehnen, drehen 2x*

*Wir üben Yoga 2x*

*Namaste („Ich begrüße dich und das Besondere in dir“)*

**Weitere Vorschläge:** Gedichte zum Einstimmen auf die Yogastunde oder Mantra singen, Mandalayoga, Fingermandala, ...

## Abschlussrituale

Wie das Anfangs-Ritual sollte auch die Verabschiedung immer gleich ablaufen. So wissen die Kinder auch hier „Jetzt ist es vorbei. Ich darf nun aufstehen.“ Dieses Ritual spannt den Bogen zum Anfang und rundet die Stunde ab. Außerdem habe ich hier nochmal die Möglichkeit in die Befindlichkeit der Kinder hinein zu spüren und jedem nochmal meine Wertschätzung zu übermitteln. Meine Verabschiedung ist ganz bewusst sehr kurz und knapp, damit ich wirklich am Ende jeder Stunde dafür noch die Zeit finde. Denn es wäre schade, wenn wir am Ende der Yogastunde hetzen müssten...

- **Feedbackrunde mit Sprechstab:** Kinder dürfen sagen, was ihnen gefallen hat, über ihre Fantasiereise berichten, usw.
- **Kreativer Ausklang:** Fantasiereise kreativ darstellen, Mandala anmalen, Yoga-Männchen ausmalen ...
- **Zitronen-Gesicht:** Kinder sitzen im Kreis und geben die Hände zur Brust. Sie ziehen nochmal die Schultern ganz fest zu den Ohren und machen dabei ein Zitronengesicht. Danach ganz abrupt loslassen. 2-3 wiederholen.
- **Lied/Mantra, 3x Om, Gemeinsames Namastè:** „Ich begrüße dich und das Besondere in dir“
- Gemeinsam – in Stille – **Aufräumen** bis die Musik zu Ende ist.

Hast du selbst Ideen für Rituale am Ende oder Anfang der Yogastunde? Teil sie doch mit uns in der FB-Gruppe!

