

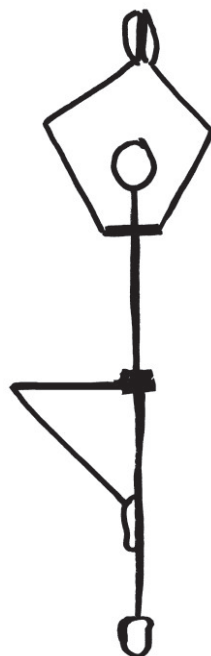
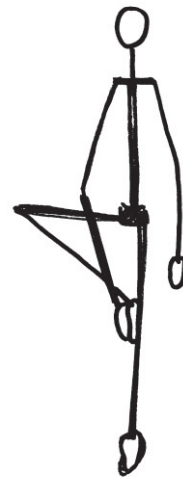
Baum: Yogaübung 1

1. Das Kind stellt sich – am besten barfuß -kerzengerade, die Füße sind faustbreit voneinander entfernt, die Schultern fallen nach hinten unten, der Brustkorb wird geöffnet. Der Nacken wird lang gemacht, der Kopf wird gehalten, so als ob eine Krone getragen wird. Dem Kind wird das Bild des jungen starken Bäumchens beschrieben, das mit den Wurzeln den festen Halt in der Erde hat und die Krone dem Licht entgegen aufrecht hält.
2. Mit der rechten Hand wird das rechte Bein am Fußknöchel angefasst und angehoben. Mit dem linken Fuß wird ein guter Halt gesucht. Der rechte Fuß wird an die Innenseite des linken Beines am Beinansatz mit den Zehen nach unten angelegt und dort fest angelehnt gehalten. Die Arme werden angehoben und über dem Kopf mit den Handflächen nach innen zusammengeführt. In der Dehnung werden einige Atemzüge bewusst wahrgenommen.
3. Das Bein wieder auflegen und kurz nachspüren.
4. Dann wird das Gleiche mit dem linken Bein wiederholt.
5. Auch danach nachspüren.

Grundsätzlich stets Hilfen anbieten z.B. beim Gleichgewicht halten auf einem Bein stehend einen passenden Halt anbieten

Aufmerksamkeit / Arbeitsblatt 1.2.

Baum: Yogaübung



Aufmerksamkeit / Arbeitsblatt 2.1.

Yogaübung 2:

1. Die Beine weit voneinander gegrätscht, die Füße parallel, die Arme seitlich gestreckt.
2. Linken Fuß nach innen drehen, rechtes Bein 90 Grad ausdrehen.
3. Ausatmen und rechtes Bein zum rechten Winkel beugen. Das linke Bein wird fest gehalten und gerade gestreckt. Die Arme sollen sich in einer Linie befinden.
4. Den Kopf nach rechts drehen und über den rechten Arm schauen.
5. 20 bis 30 Sekunden so bleiben, normal atmen. Die Atmung wahrnehmen.
6. Auf der linken Seite das Gleiche wiederholen.

Es wird dem Kind die Entschlossenheit und Bereitschaft zum Handeln beschrieben. Die Haltung symbolisiert den wachen Menschen, der sich mutig der Herausforderung stellt und völlig aufmerksam den ihm gestellten Aufgaben begegnet.

Aufmerksamkeit / Arbeitsblatt 2.2.

Yogaübung 2:

