

DIE GULDENE PRAXISIDEE

AUF DER PICKNICKWIESE

Entspannungsgeschichte

© Aus dem Buch: „Fröhliche Verse zum Kinder-Yoga“, Elke Gulden/Bettina Scheer, Don Bosco Verlag, 2012, S. 105.

Mit freundlicher Genehmigung: Don Bosco Verlag. Kopieren nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Ausgangsposition: Die Kinder liegen in Rückenlage auf ihrer (Yoga)Matte und sind mit einer Decke zugedeckt. Ihre Beine liegen ausgestreckt und ihre Füße fallen natürlich auseinander. Die Arme ruhen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen Richtung Decke. Das Kinn sollte hierbei niemals höher sein als die Stirn. Falls dies doch bei einem Kind der Fall sein sollte, empfiehlt es sich, eine weitere gefaltete Decke unter den Hinterkopf des Kindes zu legen. Die Atmung ist flach und ruhig und die Kinder können, wenn sie mögen, ihre Augen schließen. Um die Entspannung zu unterstützen, kann im Hintergrund auch leise eine Entspannungsmusik laufen.

Wichtig zu beachten ist, dass Entspannungseinheiten mit Kindern grundsätzlich wesentlich kürzer sein müssen als bei Erwachsenen. Als Orientierung mögen 2–3 Minuten gelten.

Material: (Yoga)Matten, Decken

Text:

Gemeinsam machen wir eine lange Wanderung. Als wir auf einer großen grünen Wiese ankommen, beschließen wir dort Pause zu machen und zu picknicken. Als erstes breiten wir daher eine große weiche Decke aus.

Einige Kinder gehen zum nahegelegenen Bach und versuchen einen Fisch zu fangen. Du kannst das Plätschern des Wassers hören. Einige Kinder gehen zum Rand der Wiese, wo dichte Himbeerhecken wachsen. Sie sammeln Früchte zum Nachtisch. Doch du bist ein wenig müde.

Die Beine sind schwer vom vielen Laufen und so beschließt du, dich auf die Decke zu legen und die Augen für kurze Zeit zu schließen.

Die Sonne scheint warm auf dein Gesicht, deine Arme, deinen Bauch. Auch auf den Beinen und den Füßen kannst du die Wärme spüren. Ein kleiner frecher Sonnenstrahl kitzelt dich an deiner Nase. Dabei riechst du das Gras der Wiese und die vielen Sommerblumen, die auf ihr stehen.

Schmetterlinge fliegen von Blüte zu Blüte und erfreuen sich an den Farben.

In der Ferne hörst du zwei kleine Vögel zwitschern. Sie scheinen sich miteinander zu unterhalten. Fröhlich trällern sie sich kleine Nachrichten zu.

Da hörst du das Lachen der Kinder, die vom Fluss zurückkehren und einer deiner Freunde ruft dir zu: „Komm, aufstehen, wir wollen zusammen spielen.“



Tipp: Singen Sie das Lied „Fische im Meer“ aus dem Buch „Der bewegte Morgenkreis“, S. 116, CD Nr. 49.



ELKE GULDEN INSTITUT

Uhlbergstr. 20 | 70188 Stuttgart

Telefon (Fax): 0711 / 365 14 20 (0711 / 263 41 87)

e-Mail: kontakt@elke-gulden.de

Internet: www.elke-gulden.de

Shop: www.elke-gulden-shop.de

www.facebook.com/InstitutElkeGulden

www.instagram.com/elkegulden/



Die Bücher „Fröhliche Verse zum Kinder-Yoga“ und „Der bewegte Morgenkreis“ gibt es in unserem Shop: www.elke-gulden-shop.de