

Aktive Entspannung für Eltern und Kind

Der Baum im Wind (ab 3 Jahre)

Material: Kerze, Zweig von Laub- oder Obstbaum, Teppich oder Yogamatte
(evtl. Blatt und Buntstifte oder Malkasten)

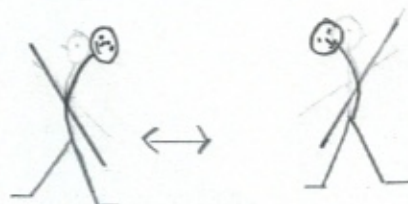
Einführung: Zündet in Eurer Mitte eine Kerze an und legt den Zweig dazu.
Betrachtet den Zweig mit Eurem Kind, unterhaltet Euch wie im Augenblick die Bäume aussehen...(Äste, Zweige, Knospen, Blüten, Wurzeln)

Asanas: Zu den Bewegungen wird die anschließend angegebene Geschichte erzählt, oder Sie überlegen sich selbst eine Geschichte dazu.

Grätschstand und Arme seitlich ausstrecken.
Ihr seid große starke Bäume mit dicken Stämmen und weit ausladenden Ästen. In eurer Fantasie lasst ihr Wurzeln aus den Füßen herauswachsen, tief in den Boden hinein.



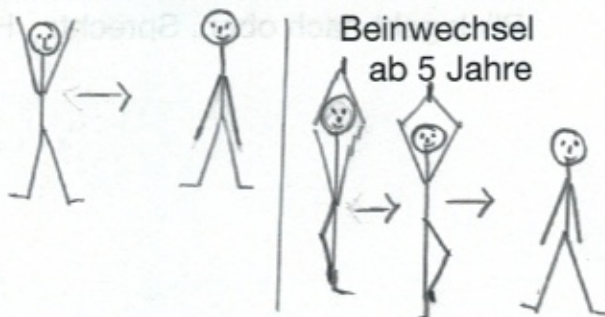
Wind kommt auf. Die Bäume drehen und biegen sich in verschiedene Richtungen ohne umzufallen. Becken und Beine bleiben stabil.
(Eltern testen ob der kleine Baum fest steht. Vorsichtig von hinten und von der Seite anschubsen.)



Arme wie Zweige des Baumes nach oben und Oberkörper nach hinten beugen.
Dabei wird der Brustraum geweitet.
Oberkörper nach vorne unten hängen lassen und die Knie etwas beugen. Dabei können die Fingerspitzen den Boden berühren.
(Es dürfen auch Windgeräusche wie z.B. pusten dazu gemacht werden.)



Oberkörper mit erhobenen Armen aufrichten, danach Arme über die Seite nach unten senken.



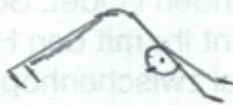
Beugt euch mit der nächsten Ausatmung fließend vornüber, die Beine sind locker gestreckt. Der Kopf geht entspannt mit und hängt nach unten. Es ist unerheblich, ob ihr die Hände mit gestreckten Beinen am Boden ablegen könnt oder nicht. Ihr könnt die Knie leicht beugen, das macht diese Vorbeuge einfacher. Sprecht: „ Und hallo, Erde!“



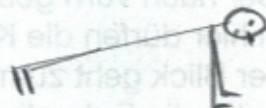
Legt die Hände mit der Einatmung flach ab und tretet mit dem rechten Bein weit nach hinten. Legt mit der Ausatmung das rechte Knie am Boden ab. Einatmend geht der Blick hoch zur Decke. Sprecht: „ Servus Himmel!“



Mit der nächsten Ausatmung schwingt das linke Bein ebenfalls nach hinten, die Füße stehen nebeneinander. Schiebt das Gesäß weit nach hinten und oben. Der Rücken sollte möglichst gerade sein, die Körperseiten lang. Schiebt die Schultern weg von den Ohren. Achtet darauf, die Arme nicht zu überstrecken. Das ist der nach unten schauende Hund - manchmal auch der Berg. Bleibt hier für einige Atemzüge. Sprecht: „ Und grüßde, Berg!“



Mit der nächsten Einatmung kommt in das Brett. Vielleicht kennt ihr diese Übung auch als kraftvollen Liegestütz. Wichtig ist, dass der Körper fest und gerade wie ein Brett ist und der Po nicht nach oben rausragt. Schiebt die Fersen nach hinten, die Hände sind genau unter den Schultern. Sprecht: „ Ich mache mich ganz steif...“



Mit der nächsten Ausatmung legt beide Knie, Brustbein und Kinn am Boden ab, sodass das Gesäß ein wenig in der Luft „hängt“. Sprecht: „....und fließe dann zu Boden.“



Schlingelt euch einatmend in die Kobra: Dazu hebt aus der Kraft des unteren



Rückens(nicht durch Hochschieben mit den Armen) leicht den Oberkörper an.
Der Blick geht nach vorn und schräg oben.
Dabei könnt ihr „S“ zischen, wie eine Schlange.
Sprecht: „Richte mich dann kraftvoll auf.“

Jetzt schiebt ihr mit der Ausatmung das Gesäß nach hinten und in die Höhe und kommt noch einmal in den nach unten schauenden Hund. Die Fersen wollen in dieser Position Richtung Boden. Sprecht: „ Wie ein Berg groß und stark.“



Mit der nächsten Einatmung macht ihr mit dem rechten Bein einen schwungvollen, weiten Schritt nach vorn, sodass der rechte Fuß zwischen den Händen landet. Sollte der Schritt zu klein sein, könnt ihr mit den Händen nachhelfen oder einmal zwischenhopsen. Die Hände liegen flach auf dem Boden, der Blick geht Richtung Himmel. Sprecht: „ Blick ich zum Himmel hinauf.“



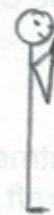
Mit der Ausatmung holt ihr das linke Bein mit einem großen Schritt nach vorn und stellt dann den linken Fuß neben den rechten. Lasst den Oberkörper nach vorn gebeugt locker hängen. Auch hier dürfen die Knie leicht gebeugt sein. Der Blick geht zum Boden.
Sprecht: „ Berühr die Erde, die ich mag.“



Richtet euch mit der Einatmung nach oben zum Stand auf. Führt dabei die Arme in weitem Bogen über die Seiten nach oben. Kommt eventuell in eine leichte Rückbeuge.
Sprecht: „ Tanke Kraft und Energie.“



Kommt mit der Ausatmung wieder in einen aufrechten Stand. Die Füße stehen nebeneinander, die Hände liegen gefaltet vor dem Brustbein. Sprecht: „Und begrüße diesen Tag.“



Ziel der Übungen:

- Der Sonnengruß ist ein Flow, der die Wirbelsäule beweglich hält.
- Auch beim Baum im Wind, dehnt und löst das drehen der Wirbelsäule die Muskeln im Rücken.
- Das beugen des Oberkörpers trainiert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Alle Muskeln die mit der Wirbelsäule in Verbindung stehen, werden dabei bewegt und gestärkt.
- Die Kinder erspüren ihre körperlichen Grenzen und kommen von dort aus immer wieder zur Mitte, ins Gleichgewicht zurück. Dabei hilft ihnen die Vorstellung, dass sie von starken Wurzeln gehalten werden. Das schult nicht nur den Gleichgewichts-, den Muskel- und Stellungssinn, sondern ist auch gut geeignet für Kinder, die einen festen Halt brauchen.

Diese Geschichte können Sie zu den Bewegungen Der Baum im Wind erzählen:

Wir wollen uns jetzt in Bäume verwandeln, damit dies funktioniert sprechen wir einen Zauberspruch. (Arme dabei seitlich weit ausstecken.)

„Abrakadabra und Simsalaschaum, wir verwandeln uns alle in einen Baum! Bling!“

Du hast einen breiten, kräftigen Stamm und in der Erde tiefe, feste Wurzeln. Weil du schon viele hundert Jahre alt bist, sind deine Äste und Zweige sehr hoch und breit. Lass in deinen Gedanken aus den Füßen Wurzeln wachsen bis tief in die Erde hinein. Ich schau mal ob du wirklich fest stehst! (Von hinten und von der Seite vorsichtig anschubsen.)

Wie ich sehe hast du starke und feste Wurzeln und kannst dich sehr gut im Wind bewegen.

Du drehst dich nach links und wieder zurück. Nun dreh dich nach rechts und wieder zurück.

Du beugst dich nach links und nach rechts und wieder gerade. Der Wind weht noch heftiger und hebt alle Äste nach oben, dabei beugt sich die Baumkrone nach hinten und wieder zurück. Jetzt fällt sie nach vorn. Sogar der Stamm knickt dabei etwas ein. Aber mit der nächsten Windböe richtet sich der starke und bewegliche Baum wieder auf. Du stehst fest und gerade und lässt deine Äste und Zweige hängen. Der Wind zerrt wieder an den Ästen und du streckst diese wieder ganz weit aus, damit du dich ein wenig an den Zweigen der anderen Bäume festhalten kannst. Der Wind zerrt an deinen Ästen. Diese biegen sich hin und her, vor und zurück. Die großen Bäume rufen den kleinen Bäumen zu: „Haltet euch mit euren starken Wurzeln ganz fest! Sie stecken tief in der Erde und geben euch Halt! Euch kann nichts geschehen!“ Der Wind lässt langsam nach und du bist vom Bewegen müde geworden und lässt die Äste und Zweige hängen.“

Zauberspruch zur Rückverwandlung:

„Abrakadabra, die Verzauberung war schön, doch nun muß sie zu Ende geh'n. Abrakadabra und ganz geschwind, verwandeln sich Alle wieder zurück in Eltern und Kind!“

Entspannung:

Mit 3-4 Jährigen können Sie jetzt als Entspannung ein Bild von dem Baum im Wind malen. (Nebenbei leise Entspannungsmusik laufen lassen)

oder Sie machen eine

Stofftieratmung:

Eltern und Kind liegen auf dem Rücken. Setzen sie Ihr Stofftier auf den Bauch. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, Füße fallen nach außen. Im gewohnten Rhythmus in den Bauch atmen, dadurch wird das Stofftier sanft geschaukelt.

Sie und Ihr Kind schauen auf das Stofftier und beobachten die Schaukelbewegung. Sie sprechen: „ Dem Stofftier gefällt es so warm und sanft geschaukelt zu werden, es fühlt sich wohl, lächelt dir in deiner Fantasie zu und schläft ein.“ Auch Sie und Ihr Kind dürfen die Augen schließen und zufrieden entspannen.



Entspannung lösen: Langsam nach oben und unten räkeln und strecken und über die Seite nach oben zum Sitzen kommen.

Ab 5 Jahren kann man auch eine Entspannungsgeschichte erzählen:

Kinder liegen auf einer Decke oder Matte.

Dreimal tief ein- und ausatmen.

Körper kurz anspannen, um gut zum Liegen zu kommen.

Sprechen Sie: „ Mach deinen Körper, die Arme und Beine so hart und steif wie ungekochte Spaghetti. Ganz, ganz steif - alles anspannen. Und jetzt wieder lösen und alles ganz weich werden lassen, wie gekochte Spaghetti !“

Macht das 3 mal.

Sprechen Sie: „Liegt nun ganz entspannt und ruhig, atmet ruhig ein und aus. Genieß dieses weiche, warme, wohlige Gefühl in dir....“

Drei Bäume im Wind

Auf einem Hügel standen drei Bäume. Eine zarte, junge Eiche, eine ausgewachsene Birke und eine knorrige, alte Linde. Wenn die Sonne vom Himmel schien, breiteten sie ihre Äste und Zweige aus und streichelten einander mit ihren Zweigen. Sie lachten dabei und erzählten sich lustige Geschichten. Bei Regenwetter tranken sie das viele Wasser, streckten dankbar ihr Zweige zu den Wolken hinauf und meinten: „Ach, wie gut wir es doch haben!“

Eines Tages verdunkelte sich der Himmel. Dicke, schwarze Wolken zogen auf. Der Wind wurde heftiger und zerrte an ihren Ästen. Die bogen sich gefährlich hin und her und verloren viele Knospen und Blüten. Heftige Sturmböen erschreckten die junge, zarte Eiche sehr. Ängstlich schaute sie um sich und rief den anderen Bäumen zu: „Oje, oje der Wind bläst so stark! Wir werden noch alle Äste verlieren und dann umfallen!“

„Halte dich fest, halte dich mit deinen starken Wurzeln ganz fest!“, rief die Birke zu ihr herüber. „Sie stecken tief in der Erde und geben Halt!“

„Bleib ruhig, dir kann nichts geschehen!“, rief auch die alte Linde. „Du bist jung und biegsam. Meine Wurzeln sind alt und mein Stamm ist morsch. Er kann sich nicht mehr biegen. Schau mal, meine obersten Äste habe ich schon im letzten Sturm verloren!“

„Stütz dich auf mich!“, sagte die Birke. „Vielleicht kann ich dich ein wenig halten?“

Neugierig schaute die junge Eiche zu ihnen hinüber und fragte: „Ja, habt ihr denn schon viele Stürme erlebt?“

„Unzählige!“, riefen sie wie aus einem Munde. Da wurde die junge Eiche ganz still und dachte nach: „Wenn die beiden wirklich schon so viele Stürme erlebt haben und immer noch stehen, dann werde auch ich diesen heftigen Sturm überstehen!“ Sie spürte tief in ihre Wurzeln hinein und hielt sich ganz fest. Sogleich wurde ihr wohler und die Angst verschwand.

Es vergingen viele Jahre, und aus der zarten, jungen Eiche wurde ein stattlicher hoher Baum. Viele Stürme musste sie seitdem überstehen, nahm aber keinen Schaden dabei, denn jedes Mal vertraute sie auf ihre festen, starken Wurzeln und ihre biegsamen Äste und Zweige.

Auch die uralte Linde stand immer noch da. Sie war zwar noch krummer und morscher geworden und hatte fast keine Äste mehr, aber sie stand! Sie stand, weil die Birke und die Eiche sie bei jedem Sturm stützten.

Und wenn die drei Bäume nicht umgefallen sind, so stehen sie noch heute.

Mit einem Glöckchen, Zimbel, Triangel oder Klangschale das Ende der Geschichte anschlagen.

3x Erst vorsichtig, ganz leise und dann immer etwas stärker, lauter.

Das Kind nach oben und unten räkeln und strecken lassen. Langsam über die Seite hoch zum sitzen kommen.

Sie können mit Ihrem Kind noch über die Geschichte sprechen:

„ Stürme des Lebens „ gehören zum Älterwerden und Wachsen dazu. Haben sie aber etwas zum Festhalten (die Familie, liebe Freunde, der Glaube an Gott...?), können solche Stürme ruhig kommen. Wir machen es wie die junge Eiche: Biegen und beugen uns, drehen uns, halten uns fest und fallen nicht um!

Zusammengestellt von Alexandra Simbürger
EKP-Leiterin, Yoga-Lehrerin für Kinder
im Online-Angebot des CBW