

## Fantasiereise - Der mutige Ritter

Mach es dir bequem. (Rücken - oder Bauchentspannungslage; oder Kopf auf den Tisch ablegen, Arme als Kissen benutzen)  
Wenn du magst, schließe die Augen, dann wirst du nicht so leicht abgelenkt und kannst dich auf die Geschichte und deinen Körper konzentrieren. Atme jetzt noch einmal tief in den Bauch ein, dass er sich hebt und langsam wieder aus, dass er sich wieder senkt. (3 mal) Du bist jetzt ganz ruhig.

(Gong) Stell dir vor, du bist im Mittelalter. Du gehst auf einem Weg zwischen Feldern und Wiesen entlang. Auf ein Mal siehst du eine große Burg vor dir. Die Zugbrücke ist herabgelassen. Da du sehr neugierig bist, möchtest du natürlich wissen, wie es in der Burg aussieht. Aber ein bisschen mulmig ist dir schon. Du fragst dich, ob du gleich angegriffen wirst? Du entscheidest dich trotzdem mutig reinzugehen. Du trittst durch das Burgtor hindurch. Auf dem Burghof sitzt vor dem Brunnen ein Junge, in deinem Alter und weint. Du setzt dich neben ihn. „Magst du mir verraten, warum du so traurig bist?“, fragst du den Jungen. „Ich muss später zum Üben auf die Nachbarsburg. Dort ist Ludwig. Er ist viel älter als ich und ich soll gegen ihn kämpfen. Aber er hat mich schon immer geärgert. Ich will das nicht.“ „Wie heißt du denn?“, fragst du weiter. „Ich bin Johann“, antwortet der Junge. „Denkst du, du wirst den Kampf verlieren?“, interessiert es dich. „Ludwig ist ein Kopf größer als ich, er hat viel mehr Kraft. Wenn er seine Lanze zückt, liege ich sofort auf dem Boden. Ich habe so große Angst.“ Johann ist ganz aufgebracht und will später gar nicht antreten. Du sagst zu ihm: „Darf ich dir mal was erzählen? Ich habe hier diese große Burg gefunden. Eigentlich lebe ich im Jahr 2021. Und ich freue mich so sehr, dass ich jetzt auf diese Zeitreise gehen darf. Ich freue mich, dich hier getroffen habe und ich muss dir sagen, am Anfang, als ich

# Yoga in der Ritterzeit



durch das Burgtor geschlichen bin, hatte ich auch eine riesengroße Angst. Die hohen Türme, die Gebäude aus Stein. Ich wusste nicht, wer hier wohnt und ob ich nicht angegriffen werde. Aber weißt du was, hätte ich mich nicht hier rein getraut, hätte ich dich nicht kennengelernt und das Leben hier im Mittelalter. Meine Neugier war in dem Moment viel größer und ich freue mich so sehr, dass ich das jetzt erleben darf.“ Johann hat nicht so ganz verstanden, dass du aus der Zukunft kommst. Er ist noch in seinen Gedanken versunken. „Kannst du mir denn zeigen, wie man kämpft?“, fragst du. Jetzt ist Johann bereit und zeigt die den Übungsplatz im Burghof. Dort sind viele unterschiedliche Geräte, an denen man üben kann. Johann erklärt dir, was er später machen muss. „Der Sack da oben, der an dem drehenden Holzpfosten befestigt ist, den musst du mit der Lanze treffen. Nimm viel Anlauf und konzentriere dich genau auf den Sack.“ Du bekommst die lange Lanze in die Hand, nimmst Anlauf und verfehlst knapp dein Ziel. Du hast den Sack nur leicht getroffen. Johann dreht den Pfosten wieder zurück auf die Startposition. Du versuchst es gleich nochmal. Deine Lanze landet genau in die Mitte, dass sich der Pfosten genau einmal herumdreht. Du freust dich, dass du es so schnell geschafft hast. „Später muss ich natürlich nicht den Sack treffen, sondern Ludwigs Schild. Und umgekehrt. Wir nehmen Anlauf und versuchen das Schild des anderen zu treffen.“ „Und was passiert, wenn Ludwig dich trifft und nicht dein Schild? Tut das nicht weh?“ „Nein, wir haben eine Ritterrüstung an und die Lanzen sind ganz stumpf. Wir können uns beim Üben nicht verletzen“, erklärt Johann. „Dann zeig mir mal, wie das geht. Kann ich auch eine Ritterrüstung anziehen?“ Einige Bedienstete helfen dir und Johann in die Rüstung. Jetzt habt ihr beide die stumpfe Lanze in der Hand und steht euch gegenüber. Ihr lauft aufeinander zu. Johann

# Yoga in der Ritterzeit



trifft dein Schild, so dass du zu Boden fällst. Aber du hast dich nicht verletzt, wie Johann es gesagt hat. Du freust dich für Johann. „Wow, du kannst das echt gut“, motivierst du Johann. „und ich bin auch einen Kopf größer als du.“ Erst jetzt hat Johann bemerkt, wie groß du bist. Das ist ihm vorher gar nicht so recht aufgefallen. „Wenn ich das gegen dich geschafft habe, werde ich es Ludwigs Schild treffen,“ sagt Johann voller Selbstvertrauen. Du begleitest Johann noch mit zu seinem Übungsturnier. Tatsächlich ist Ludwig groß und viel breiter als Johann. Du ermutigst Johann, dass er es schaffen wird. Er soll seinen Blick nur auf das Schild richten, sagst du ihm. Tatsächlich gewinnt Johann und Ludwig fällt zu Boden. Er ist so stolz und dankt dir, dass du ihn begleitet hast. Du freust dich sehr, dass du Johann helfen konntest. Ihr verabschiedet euch. Es hat dir sehr viel Spaß gemacht in die Zeit des Mittelalters hineinzuschnuppern.

(Gong) Jetzt kommst du aber wieder zurück zu dir, in deinen Körper, atmest ganz tief durch die Nase in den Bauch ein und wieder aus. Spüre deinen Körper durch kleine Bewegungen der Hände und Füße. Du kannst dich recken und strecken. Mache eine Bewegung, die dir gut tut. Deine Augen kannst du langsam öffnen und den Raum wieder wahrnehmen. Genieße die entspannte Situation.

(Kinder anschließend die Vorlage ausmalen lassen, Mandala malen, erzählen oder was Ruhiges spielen)

# Yoga in der Ritterzeit

