

Yoga rund um das Wetter



PMR - Drachen steigen lassen

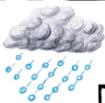
(ab ca. 7/8 Jahre; Muskeln 5 Sekunden anspannen, 20 - 30 Sekunden nachspüren)

Deine Muskeln können viel besser entspannen, wenn sie vorher kurz angespannt werden. Das werden wir in der Geschichte tun. Atme beim Anspannen aber immer weiter. Mache es dir richtig bequem. Setze oder lege dich hin. Atme noch einmal durch die Nase tief in den Bauch ein, dass er sich hebt und wieder aus, so dass er sich wieder senkt. Wenn du magst, schließe die Augen.

An einem Herbsttag möchtest du Drachen steigen lassen. Du gehst mit jemandem auf die freie Wiese, den du besonders gern hast. Aber der Wind ist noch sehr schwach. So legt ihr euch auf eine Decke und beobachtet die Wolken. Jetzt ziehst du deine rechten Zehen zu deiner Nasenspitze und spannst deinen rechten Fuß an. 1 2 3 4 5. Und loslassen. Spüre deinen rechten Fuß. Hebe jetzt dein rechtes Bein, spanne an und halte 1 2 3 4 5. Und Ablegen. Wie fühlt sich dein rechtes Bein jetzt an?

Jetzt ziehst du deine linken Zehen zu deiner Nasenspitze und spannst deinen linken Fuß an. 1 2 3 4 5. Und loslassen. Spüre deinen linken Fuß. Hebe jetzt dein linkes Bein, spanne an und halte 1 2 3 4 5. Und ablegen. Wie fühlt sich dein linkes Bein jetzt an?

Drücke deine Fersen und Schultern in den Boden. Hebe deine Hüfte ein Stück vom Boden und spanne sie an. Halte 1 2 3 4 5 und senke die Hüfte wieder. Spüre jetzt deine Hüfte. Drücke den Rücken in den Boden und spanne deinen Bauch an. Halte 1 2 3 4 5 und lasse wieder los. Spüre jetzt die Entspannung in deinem Bauch. Drücke die Schulterblätter zusammen und spanne deinen Rücken 1 2 3 4 5. Lasse los und spüre wie sich dein Rücken entspannt. Mache eine Faust und hebe deinen rechten Arm. Spanne ihn an 1 2 3 4 5 und lasse los. Wie fühlt sich dein rechter Arm jetzt an? Mache jetzt mit der linken Hand eine Faust, hebe den Arm und halte 1 2 3 4 5 und lasse wieder los. Spüre jetzt die



Yoga rund um das Wetter



Entspannung in deinem linken Arm. Ziehe die Schultern zu den Ohren und halte 1 2 3 4 5 und lasse wieder los. Wie fühlt sich jetzt dein Schulterbereich an? Mach das Zitronengesicht und ziehe alle Gesichtsmuskeln zu deiner Nasenspitze. Halte 1 2 3 4 5 und lasse wieder los. Mache jetzt das lange Gesicht, öffne die Augen, schaue nach hinten, strecke die Zunge weit aus und halte 1 2 3 4 5. Lasse los und spüre die Entspannung in deinem Gesicht. Und wenn du magst, spanne nochmal alle Körperteile an, hebe Arme und Beine vom Boden, mache das Zitronengesicht und halte 1 2 3 4 5 und lasse alles los. Spüre jetzt deinen ganzen Körper. Er ist völlig entspannt. Jetzt siehst du wie schnell die Wolken vorüberziehen. Der Wind ist stärker geworden. Du stehst auf und breitest deinen Drachen aus. Du musst gar nicht so viel Anlauf nehmen. Eine starke Windböe fasst deinen Drachen und lässt ihn in der Luft treiben. Du wickelst deine Schnur ab. Dein Drache fliegt sehr schön unter dem blauen Himmel mit den weißen Wolken, die vorüberziehen. Du genießt noch einen Moment diesen tollen Anblick.

(Gong)

Atme jetzt wieder tief durch die Nase in den Bauch ein und wieder aus. Mit kleinen Bewegungen der Hände und Füße kommst du wieder zurück in den Raum. Öffne deine Augen.

