

# Yoga in der Ritterzeit



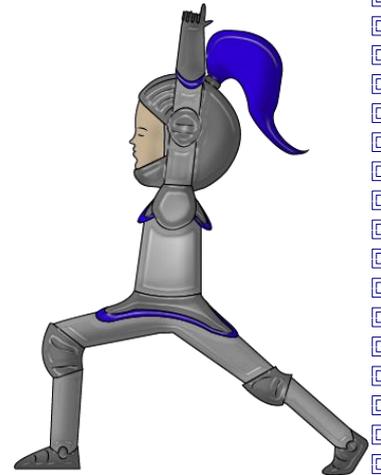
## Das Fest in der Burg (Geschichte mit Yogaübungen)

Auf der großen Burg gibt es heute ein Fest. Der Ritter und sein Burgfräulein lassen alle Bewohner der Stadt in ihre Burg ein, um mit ihnen gemeinsam zu feiern. Am Morgen muss das Burgfräulein sich erstmal aus dem Bett räkeln und strecken (Hände und Arme abwechselnd in die Luft strecken und den Körper ganz lang machen)



Der Ritter ist schon wach und schaut nach draußen. Der große Baum hat schon angefangen zu blühen. (Baum, rechtes Bein)  
Auch der etwas kleinere Baum daneben hat schon prächtige Blüten (Baum, linkes Bein)

Das Burgfräulein möchte den Rittersaal besonders schön schmücken. Dafür bereitet sie Luftschlangen vor. Sie pustet so kräftig in die Schlange, dass diese sich schön kringelt und verteilt sie überall. (3mal fest pusten)



Der Ritter dagegen übt noch für sein Turnier, welches morgen stattfindet. Er holt mit seinem Schwert aus und versucht das Holz zu treffen. (Held, rechtes Bein hinten). Dann wechselt er sein Bein und wiederholt sein Training. (Held, linkes Bein hinten)

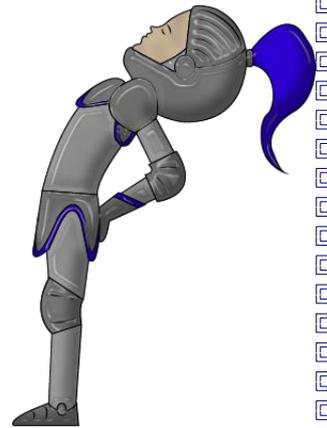
Im Rittersaal war das Burgfräulein schon sehr fleißig. Der lange Tisch sieht aber noch ziemlich leer aus. (Tisch, aus der Hüfte beugen, Rücken gerade, Arme lang strecken) Sie deckt die Tafel mit Kerzenleuchtern, Tellern, Tassen und Besteck.



# Yoga in der Ritterzeit



Der Ritter hat sein Training beendet und kümmert sich noch um die Pferde. Sein Knappe hilft ihm dabei. Als die Tiere versorgt sind, hören sie eine Stimme rufen. „Hilfe, Hilfe, ich hänge hier fest. Hier oben.“ Der Ritter und sein Knappe richten den Blick nach oben. Ganz weit nach hinten müssen sie sich beugen, um entlang des langen Turms nach oben zu schauen. (Stehendes Kamel) Die Magd ist in die Fensteröffnung geklettert und hängt nun mit den Haaren in der Vorrichtung fest, in der immer der Eimer mit Wasser hochgezogen wird. Der Ritter befreit sie aus der missglücklichen Lage.



Es wird langsam dunkel. Der Mond ist aufgegangen. (Halbmond, rechts und links) Die ersten Gäste treffen ein.



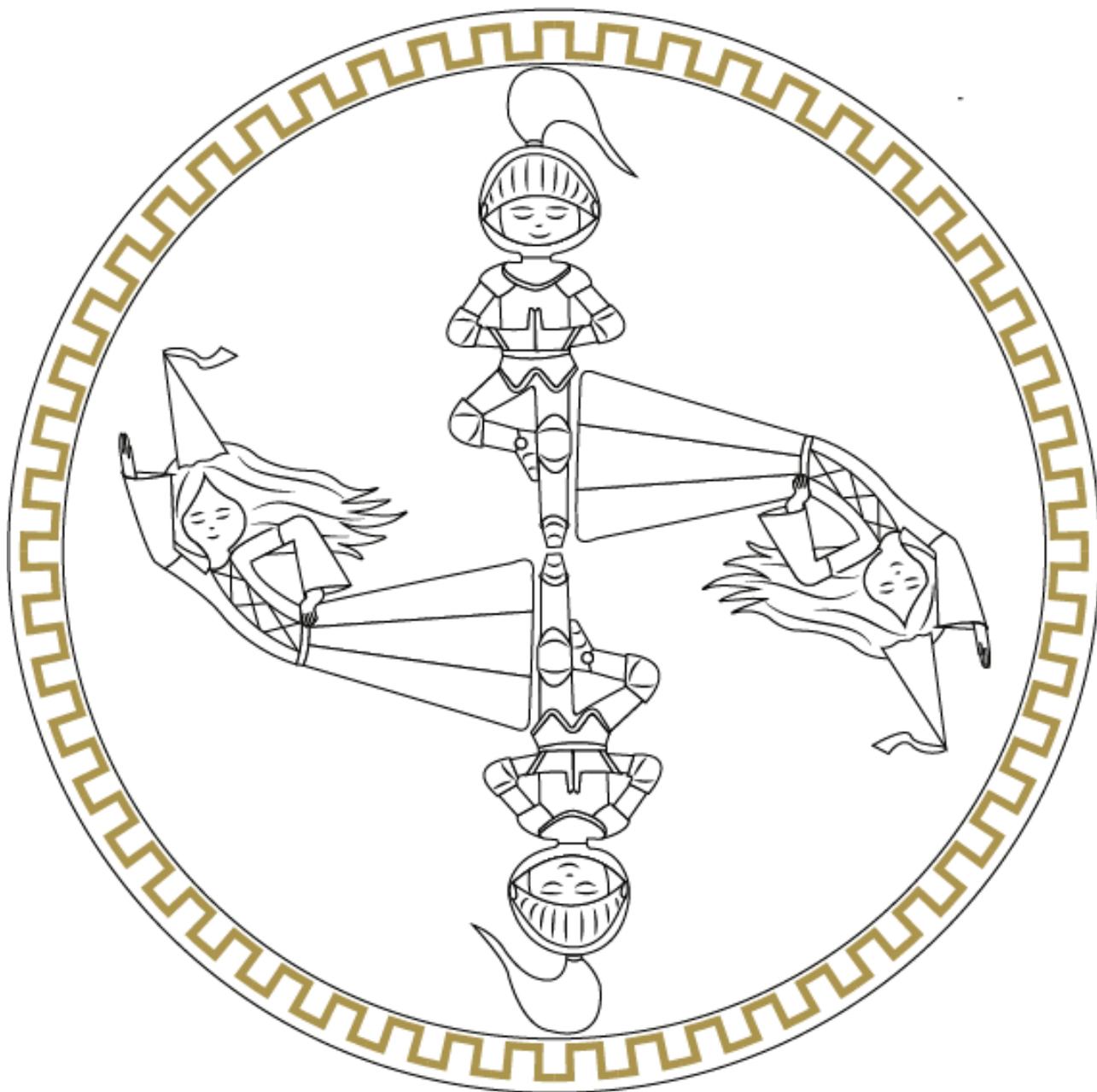
Der Ritter bestaunt den schön dekorierten Rittersaal und macht sich auf, die Glut im Kamin wieder zu entfachen. Er setzt sich auf die Fersen, die Knie sind am Boden abgelegt und pustet vorsichtig in die Glut, damit es im Saal auch am Abend warm bleibt. (Feueratmung: Fersensitz, 3 mal langsam pusten)

Musiker spielen schön klingende Musik, die Gäste fangen an zu tanzen. (Füße stehen still, Arme drehen von links nach rechts) Das Essen schmeckt allen fantastisch und es ist eine sehr gelungene Feier.

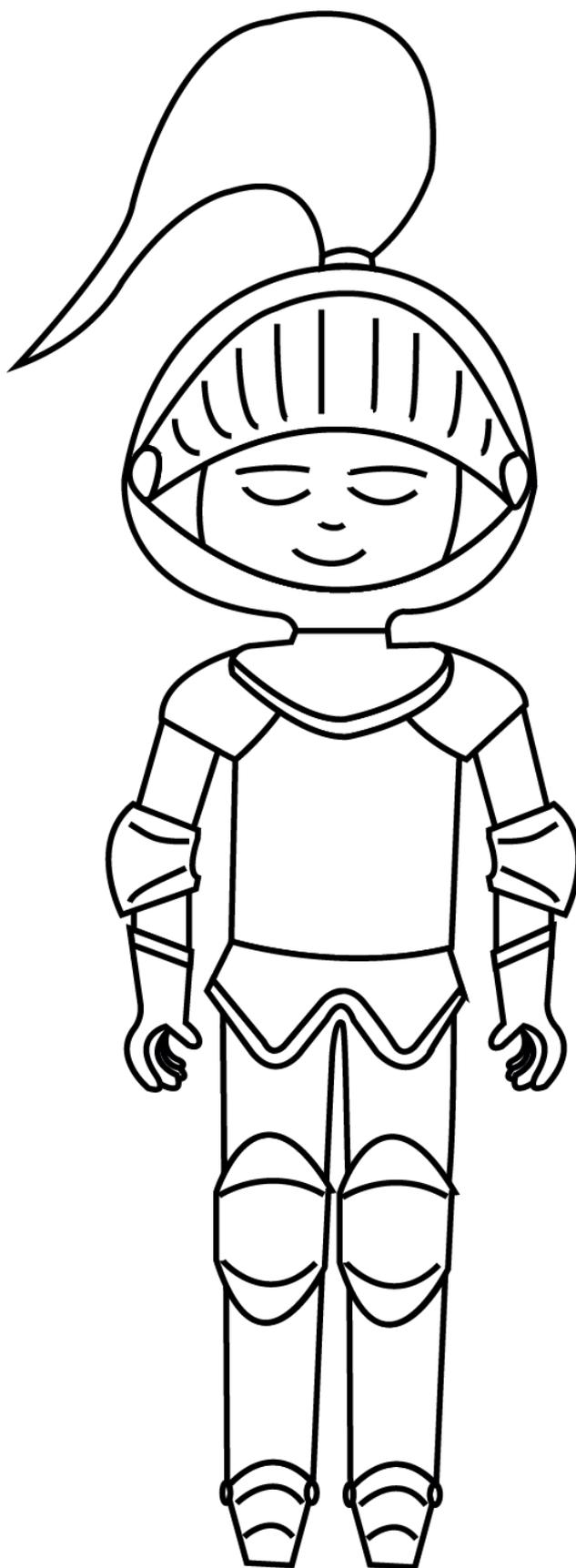


Müde und glücklich legen sich der Ritter und sein Burgfräulein ins Bett und schlafen gemütlich ein. (Entspannungslage, ein paar tiefe Atemzüge, dass sich der Bauch hebt und wieder senkt.)

# Yoga in der Ritterzeit



# Yoga in der Ritterzeit



# Yoga in der Ritterzeit

