



**Kinder Yoga Geschichte**

**15-30 Minuten**

**Thema**

**Wut**

**ABC Karten**

**B,E,Q,S,U,Y,X**

**Pranayama**

**Holzfaller Atmung, Schmetterlings Atmung**

**Instrumente**

Trommel, Talkin Shaker, Regenstab, Klangstäbe, Blätterrassel, Koshi, Sansula, Klangschale

**Einleitung**

Ich werde dir nun eine Yoga Geschichte zum Thema Wut erzählen.  
 Kannst du dich daran erinnern, als du das letzte Mal so richtig wütend warst?  
 Was war der Grund dafür?  
 Was hast du dann gemacht?  
 Bist du vielleicht wütend durch euer Haus gerannt, hast gebrüllt oder sogar die Türe hinter dir laut zugeschlagen?  
 Ich bin mir sicher, du weißt wovon ich spreche.... Die heutige Geschichte handelt von einem wütenden Zwerg der Griesgram heißt und im Wald wohnt.  
 In der Geschichte versteckt befinden sich Atemübungen und tolle Yoga Positionen, die du vielleicht schon kennst. Suche dafür die Buchstaben B, E, Q, S, U, V, Y, X heraus. Schau dir die Karten noch einmal ganz genau an. Wenn ich mit der Geschichte beginne und du eine der Positionen hörst, dann versuche dich so zu bewegen wie das Kind auf der passenden Buchstaben Karte. Bleibe so lang in dieser Haltung, bis du die nächste Übung hörst. Ich wünsche dir viel Spaß dabei.

**Der Griesgram und die Meise**

<p>Der Zwerg Griesgram ist fürchterlich wütend im Wald stampft und schimpft          Er fuchtelt mit den Händen in der Luft, und rauft sich in den Haaren.</p>	<p>Kinder spielen <b>Wütenden Zwerg</b></p>
<p>Die kleine Meise schaut ihm vom Baum oben zu und will wissen was los ist.          Elegant gleitet sie in großen Kreisen hinab zu ihm und setzt sich auf einen Ast ganz nahe beim Zwerg</p>	
<p>„Was hast du, wieso tobst du so rum, kann ich dir helfen?“          Pfeift sie lieb</p>	<p>Kinder machen <b>Pfeiff Mund</b>          und versuchen zu zwitschern          (Pranayama)</p>
<p>„Ich bin wütend und ich fühle mich so schlecht, bin alleine und weiß nicht, was ich machen soll!“ Klagt der Zwerg          „Oh nein. Das ist aber gar nicht angenehm!“ meint die Meise          „Komm lass uns zusammen deine Wut zerschlagen.          Ich kenne dazu eine großartige Übung.“          Gemeinsam machen sie die Holzhackler Atmung und Griesgram zerhackt all seine unangenehmen Gefühle und Gedanken auf dem Holzpflock.</p>	 <p>Kinder machen <b>Holzhackler Atmung</b></p>

**Trommel**

„Ich habe einen guten Freund, ich glaube der könnte dich auf andere Gedanken bringen“ zwitschert die Meise.

Zusammen gehen sie zur Unke am Waldweiher

Der Frosch zeigt Griesgram seine Bewegungskünste und fordert den Zwerg auf, es ihm nachzumachen. Das macht er gerne.

Sie müssen alle lachen, weil es gar nicht so einfach ist wie es aussieht.

Doch Griesgram ist immer noch etwas „mufflig“

**Talking Shaker**

Unke



Erst einfach dann Zirkusversion

Die Meise bringt in an den Ursprung vom Wald Bach, an die Quelle.

Da tauchen sie gemeinsam ihre Körper in das heilige, reine Wasser und lassen es über ihre Körper fließen.

Sie trinken davon und waschen alles Unangenehme ab.

**Regenstab**

Quelle



Schöpfen Wasser vom Boden in Richtung Himmel

Sie treffen die Eidechse, die auf dem großen Stein neben der Quelle in der warmen Sonne liegt.

Sie gesellen sich zu ihr und lassen ebenfalls das helle, warme Sonnenlicht auf ihre Körper scheinen. Sie strecken ihre Brust und ihr Herz der Sonne entgegen.

Gemeinsam genießen sie ihre Wärme und die heilende Kraft.

Der Zwerg fühlt sich jetzt schon viel besser.

Er ist ruhiger geworden und konnte es sogar genießen.

**Klangstäbe**

Eidechse



„Komm lieber Zwerg jetzt will dir etwas zauberhaft Schönes zeigen“

Zusammen erheben sie sich und blicken in Richtung Wald.

„Schau, wie groß und kräftig die vielen verschiedenen Bäume hier auf der Waldlichtung stehen. Ganz ruhig und stark.

Ihre Wurzeln reichen bis tief in den Boden und die Äste berühren den Himmel. Stell dir vor, du bist auch ein so wunderbarer Baum wie sie“

Griesgram hat noch nie so bewusst den Bäumen zugeschaut, und gemerkt wie schön sie sind. Und wie sie sich ganz leicht im Wind bewegen.

Oh, wie ist ihm geschehen: für einen Augenblick hat er seine Wut vergessen und konnte einfach nur den Moment genießen

**Blätterrassel**

Baum



<p>Sie bekommen Besuch vom schönen Schmetterling. Er flattert auf Griesgrams Hand Und schaut ihm direkt in die Augen.</p> <p>„Setz dich hin lieber Zwerg, ich habe ein Geschenk für dich.“ Der Zwerg setzt sich ins Gras. Der Schmetterling landet neben ihm auf einer Blume</p> <p>„Stell dir vor, deine Beine werden zu Flügeln, so groß und schön wie ich sie habe. Und dann versuche mit mir zusammen zu atmen.“</p> <p>„Wir Atmen aus und schließen dabei unsere Flügel (die Knie), wir Atmen ein und öffnen sie wieder. Immer und immer wieder... Bei jedem Einatmen spüren wir das warme Sonnenlicht auf unseren Flügeln und saugen es mit unserem Atem ein. Bei jedem Ausatmen lassen wir die Anspannung in unserem Körper los. All die unangenehmen Gedanken pusten wir aus unserem Körper hinaus“</p> <p style="text-align: right;"><b>Koshi</b></p>	<p style="text-align: center;">Schmetterling</p> 
<p>„Lieber Griesgram du machst das großartig „ singt die Meise „Und nun lege deine Hände auf deine Knie und schließe dabei deine Augen. Hörst du die Musik des Waldes? Spürst du die Berührung des Windes auf deiner Haut? Und fühlst du, wie nahe wir uns Alle sind?“</p> <p>So verweilen die drei für eine kleine Ewigkeit zusammen. Sie vergessen die Zeit und all ihre Sorgen und negativen Gefühle.</p> <p>Erst als die Meise wieder anfängt zu singen, erinnert sich Griesgram daran, wo er sich gerade befindet.</p> <p style="text-align: right;"><b>Sansula</b></p>	<p style="text-align: center;">Yogi</p> 
<p>„Wie fühlst du dich jetzt?“ fragt sie ihn</p> <p>„Gut. Ganz still und zufrieden. Ich habe ganz vergessen, wieso ich wütend war. So schön ist es, mit euch Waldbewohnern hier zu sein. Dank euch geht es mir wieder besser.“</p> <p>„Mein lieber Freund, wir danken dir! Geholfen hast DU dir aber selbst. Wir haben dich bloß daran erinnert, was uns Lebewesen glücklich machen kann. Öffne deine Augen und dein Herz und schon wirst du es sehen und spüren. Erinnere dich stets daran. Dein Atem verbindet dich mit uns. „ Sagt der Schmetterling</p> <p>„Lege deine Handflächen aufeinander. Deine Daumen berühren deine Brust. Und dann lass uns zusammen NAMASTE sagen“ pfeift die Meise.</p> <p>„Es bedeutet: Ich verbeuge mich und bedanke mich bei dir und mir selbst. Wir sind alle großartig“</p> <p>Und so verabschieden sich die drei voneinander. Die Tiere lassen sich vom Wind davontragen. Und Griesgram hüpfte munter in den Wald zurück.</p> <p style="text-align: right;"><b>Klangschale</b></p>	<p style="text-align: center;">X</p>  <p style="text-align: center;">Kinder machen <b>NAMASTE</b> Gruß</p>