

TRAINING DER

KÖRPERWAHRNEHMUNG



Trainiert:

Körperschema → erkennen und spüren der eigenen Körperteile

Eine Yogageschichte zum Vorzeigen und Mitmachen

Es gibt viele Tiere in der Natur. Manche machen Winterschlaf, andere sind das ganze Jahr über aktiv. Braunbären zum Beispiel, schlafen den ganzen Winter über in einer Höhle. Sie legen sie mit Gras, Blättern und Heu aus und legen sich ganz entspannt hin, um Pause zu machen. Im Yoga nennt man diese entspannte Position: **Position des Kindes (1)**. Wenn nun der Bär erwacht streckt und reckt er sich. Zunächst stellt sich auf seine Hinterpfoten und gräbt seine Zehen in die Erde. Er hat einen guten Stand. Danach hebt er seine Arme langsam über seinen Kopf. Seine Finger sind ausgestreckt und zeigen nach oben in den Himmel, so als könnte er Blitze durch seine Hänge und Fingerspitzen nach oben schicken. Der Bär ist jetzt wirklich wieder munter. Im Yoga nennt man diese kraftvolle Position den **Berg (2)**. Welches Tier versteckt sich im Winter noch unter warmen Laub? Die Schlange. Sie liegt mit dem Bauch auf dem Boden. Beide Hände sind neben den Schultern am Boden aufgestützt. Die Ellenbogen zeigen nach Hinten zu deinen Füßen. Die Oberseite deiner Füße, der Fußrist, ist fest mit der Matte verbunden, drückt sogar ein bisschen in sie hinein. Dein Bauch ist aktiv, das heißt, dein Bauchnabel zieht leicht nach innen. Nun rollst du deine Schultern einmal hoch zu den Ohren und anschließend nach hinten und ziehst die Ellenbogen noch weiter zurück, sodass du aus der Kraft deines Rückens nach oben kommst. Dabei schaust du immer auf den Boden, erst am Schluss hebt sich dein Kopf - elegant und stolz wie eine Schlange ist - langsam an. Im Yoga nennt man diese Übung **Kobra (3)**. Über dem Kopf der Schlange flattert etwas, es ist ein Schmetterling, der gerade aus deinem Cocon geschlüpft ist. Setzt dich nun auf deine Matte und spüre den Boden, auf dem du sitzt. Er gibt dir halt, wie der Schmetterling ihn auch in seinem Cocon gespürt hat. Ziehe deine Beine zu dir heran und umschlinge sie mit deinen Armen. Mach dich zu einer kleinen, sicher verpackten Kugel und schließe für einen Moment die Augen. Stelle dir vor, du bist der Schmetterling. Du fühlst dich richtig wohl und sicher. Dieses Gefühl

nimmst du nun mit, wenn du nun in die weite Welt hinausfliegst. Darauf freust du dich schon sehr. Du hebst deinen linken Arm, streckst ihn nach oben und legst ihn neben dich ab. Das selbe machst du mit deinem rechten Arm. Du setzt dich so hin, dass deine beiden Fußsohlen sich berühren und die Knie nach links und rechts zur Seite fallen. Du sitzt dabei aufrecht, so als würdest du dich an einem Faden am Kopf nach oben ziehen. Deine Hände können sich an deinen Füßen festhalten oder auf deinen Knien liegen. Im Yoga nennt man diese Position genauso, wie das Tier, das wir gerade sind: **Schmetterling (4)**. Nun bewege deine Beine, sodass die Knie auf und ab wippen. Deine Beine sind wie die Flügel des Schmetterlings. Mal bewegen sie schnell (schnelle Bewegungen) und mal ganz langsam (langsame Bewegungen). Am Abend, wenn viele Tiere schlafen gehen, wird die **Katze (5)** wach. Sie schleicht aus dem Gartentor hinaus und macht einen kräftigen Katzenbuckel. Stelle dich dazu auf alle Viere. Achte darauf, dass deine Hände unter den Schultern sind und ziehe den Bauch fest ein, wenn sich dein Rücken zu einem Buckel nach oben schiebt. Auf ihrem Weg trifft die Katze die **Kuh (6)**. Diese beiden gehören im Yoga immer zusammen. Sie ist der ruhige, große Freund der Katze und hilft ihr, sich wieder zu entspannen. Lasse nun den Katzenbuckel los und schiebe deinen Brustkorb nun Richtung Boden und die Schultern zurück. Der Kopf geht mit, indem er leicht nach oben schaut. Dein Hinterteil streckt sich in Richtung Himmel nach oben. Wechsel ein paar Mal zwischen Katze und Kuh hin und her. Nun gehen aber auch die beiden schlafen, es ist schon sehr spät. Leg dich auf einen Rücken, die Arme liegen locker neben deinem Körper. Nun spanne noch einmal hintereinander alle deine Körperteile an, die in der Geschichte mitgearbeitet haben: Hebe dein linkes Bein ganz leicht von der Matte ab und leg es wieder hin. Hebe dein rechts Bein ganz leicht hoch und leg es wieder hin. Spanne deine Arme an, indem du sie leicht anhebst. Die Kraft geht bis deine Fingerspitzen hinein. Lass deine Arme und Hände nun wieder entspannen. Zum Schluss hebst du deine Beine, deine Arme und deinen Kopf nach oben, alles ist noch wach: 5-4-3-2-1- und loslassen. Nun schließt du die Augen und lässt alles locker. Der fest, warme Boden trägt alle Tiere und alle Menschen, auch dich.

(1) Position des Kindes



(2) Berg



(3) Kobra



(4) Schmetterling



(5) Katze



(6) Kuh

