



Der Sonnengruß (1)





Diese Geschichte ist eine Yoga-Übung, die Körper, Geist und Seele aktiviert. Während des Vorlesens sollen die Kinder in ihrer Bewegung innehalten, um sie dann am gleichen Punkt weiterführen zu können. Für diese Geschichte benötigen Sie Matten.

Eines schönen Tages kannst du früh am Morgen beobachten, wie die Sonne mit strahlendem Licht in dein Zimmer hineinscheint. Fasziniert stellst du dich vor das Fenster und betrachtest die Sonne.

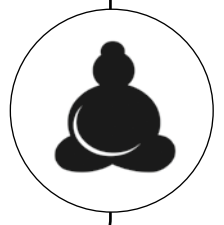
Verträumt bemerkst du dabei einen kleinen leuchtenden Punkt, der auf einem Sonnenstrahl in dein Zimmer fliegt und über deinem Kopf schwebt. Interessiert streckst du deine Arme hoch und probierst, ob du den Punkt berühren kannst.

Nun sinkt der leuchtende Punkt ganz allmählich vor deinem Körper hinab, bis er schließlich ganz sacht auf dem Fußboden landet. Du beobachtest ihn und folgst ihm mit den Händen bis auf den Boden.

Ein leichter Windhauch lässt den leuchtenden Punkt wieder etwas in die Luft steigen. Erneut scheint er auf einem Sonnenstrahl umherzuwandern. Erstaunt siehst du ihm nach.

-  1. Die Kinder stellen sich hin, atmen aus und legen dabei die Handflächen vor dem Brustkorb zusammen.
-  2. Die Kinder atmen ein, heben die Arme, Kopf nach hinten, Schulterblätter zusammen, Po anspannen und Blick nach oben.
-  3. Die Kinder atmen aus, beugen dabei die Knie, senken den Oberkörper vor und legen die Hände vor die Füße.
-  4. Die Kinder atmen ein, lassen die Hände auf dem Boden und stellen langsam das linke Bein nach hinten, Blick nach vorn.

**B
E
S
O
N
D
E
R
E
S**



Piktogramme: © Marina Zlochinn – Fotolia.com;
Zeichnung oben rechts: Sonja Thoenes, Kempen;
Zeichnungen Sonnengruß: Silke Höffmann, Oberhausen




Der Sonnengruß (2)


Jetzt wandert der Punkt weiter auf seinem Sonnenstrahl, zwischen deinen Armen hindurch und unter deinem Bauch entlang. Du verfolgst mit deinen Blicken den Weg des Punktes.


Immer weiter senkt sich der Punkt auf den Boden und wandert nun wieder bis nach vorn zu deinem Kopf. Du senkst deinen Kopf so tief, dass du mit deinem Kinn schließlich den Boden berührst.


Ein zweiter leuchtender Punkt hat sich hinzugesellt. Gemeinsam werden die Punkte von einem Windhauch wieder in die Luft gehoben und beginnen eine neue Reise vor deinem Kopf hinauf. Du hebst den Kopf und den Oberkörper, um den Leuchtpunkten folgen zu können.

Jetzt wandern beide Punkte zwischen deinen Armen hindurch, sodass du deinen Kopf wieder senken und den Po heben musst, um beobachten zu können, wie die Punkte nun unter deinem Bauch entlangtanzen.

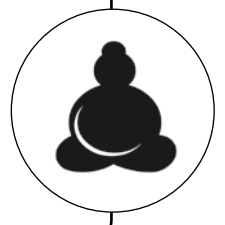
 5. Die Kinder atmen aus, strecken das rechte Bein nach hinten, Po nach oben wie bei einem umgekehrten „V“, der Rücken ist gerade, Blick zu den Knien, weiteratmen.

 6. Die Kinder atmen aus, senken langsam ihren Körper, sodass Knie, Brust und Kinn den Boden berühren (Becken nicht).

 7. Die Kinder atmen ein, legen den Körper ganz auf den Boden, drücken den Oberkörper mit den Armen hoch, das Becken bleibt auf dem Boden, Kopf in den Nacken, ausatmen.

 8. Die Kinder atmen aus und legen den Körper kurz ab. Dann drücken sie den Körper hoch und heben den Po zu einem umgekehrten „V“ wie in Position 5. Der Blick geht zu den Knien, weiteratmen.

**B
E
S
O
N
D
E
R
E
S**



Piktogramme: © Marina Zlochin – Fotolia.com;
Zeichnung oben rechts: Sonja Thoenes, Kempen;
Zeichnungen Sonnengruß: Silke Höffmann, Oberhausen




Der Sonnengruß (3)


Du verfolgst die Leuchtpunkte mit deinen Augen und bemerkst, wie sie nun gemeinsam höher in die Luft steigen. Deshalb beginnst du allmählich damit, dich wieder aufzurichten.


Doch durch deine Bewegungen wirbeln die Punkte schon wieder quer durch die Luft und schließlich befinden sie sich wieder irgendwo hinter deinen Beinen. Natürlich siehst du gleich nach, wo sie sind.


Bis hoch hinauf sind die leuchtenden Punkte auf ihrem Sonnenstrahl geklettert. Sie befinden sich wieder weit über deinem Kopf und du streckst nun erneut deine Arme nach ihnen aus.

Endlich senken sich die Leuchtpunkte wieder und bewegen sich auf einen Punkt vor deinem Oberkörper zu. Behutsam senkst du deine Arme vor die Brust und legst deine Hände zusammen. Nun befinden sich die Leuchtpunkte auf deinen Händen.

 9. Die Kinder atmen ein, ziehen den linken Fuß nach vorne zwischen die Hände, das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke Bein geknickt, der Po geht nach unten, der Blick nach vorne, weiteratmen.

 10. Die Kinder atmen aus, ziehen den rechten Fuß nach vorne, senken den Oberkörper und heben den Po, die Hände bleiben vor den Füßen liegen wie in Position 3, weiteratmen.

 11. Die Kinder atmen ein und kommen mit dem Oberkörper nach oben. Sie heben die Arme, Kopf nach hinten, Schulterblätter zusammen, Po anspannen und Blick nach oben, weiteratmen.

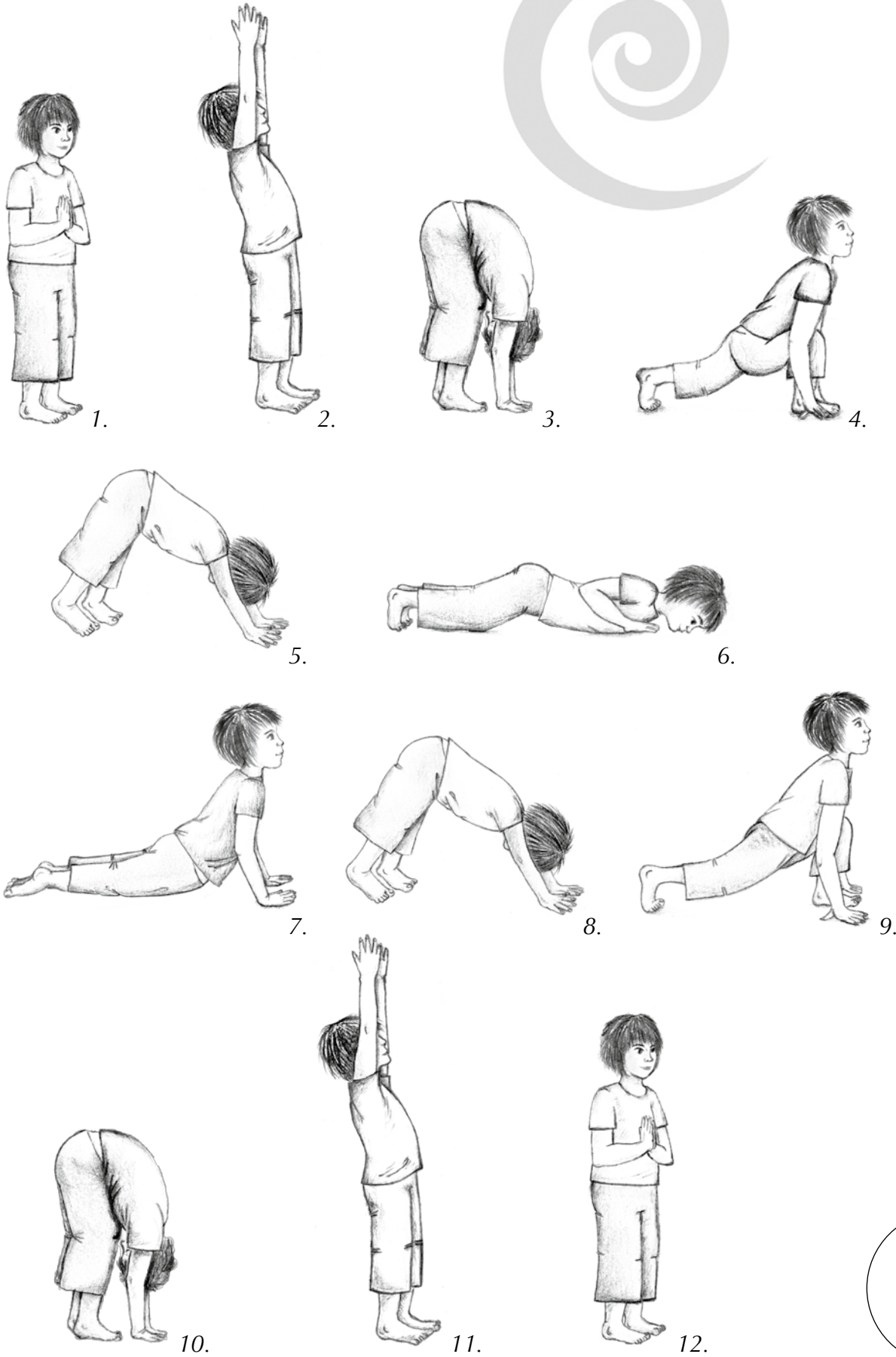
 12. Die Kinder atmen aus, senken die Arme und legen die Hände vor der Brust zusammen.

Piktogramme: © Marina Zlochin – Fotolia.com;
Zeichnung oben rechts: Sonja Thoenes, Kempen;
Zeichnungen Sonnengruß: Silke Höffmann, Oberhausen





Der Sonnengruß (4)



**B
E
S
O
N
D
E
R
E
S**

Piktogramme: © Marina Zlochinn – Fotolia.com;
Zeichnung oben rechts: Sonja Thoenes, Kempfen;
Zeichnungen Sonnengruß: Silke Höfmann, Oberhausen

