

# Aktivierende Reihe ohne Geschichte

Antje Schorsch

antje.schorisch@googlemail.com

Altersgruppe: 15- bis 18jährige Jugendliche

Ausgearbeitet für: Therapieeinrichtung



Quelle: [www.kinderyoga-onlinebuch.de](http://www.kinderyoga-onlinebuch.de)

## Stundenanfang

Die Jugendlichen kommen selbständig mit „ihren“ Matten und Decken in den vorher vereinbarten Raum und suchen sich einen Platz, ausgehend von meiner Matte, welche bereits zu Beginn im Raum liegt. Ich bitte die Jugendlichen darauf zu achten, dass sie gut für sich sorgen, indem sie genug Raum für sich nehmen und mich gut wahrnehmen können.

Anschließend kommen wir zum Sitzen auf unseren Matten und es gibt Gelegenheit zu erzählen, was noch erzählt werden „möchte“, um sich ganz auf die Stunde einlassen zu können. In der Regel haben die Jugendlichen an der Stelle sehr viele Fragen bezüglich der Wirkweise einzelner Asanas – vor allem in Bezug auf ihre jeweilige psychische Verfassung. Ich versuche sie hier zu ermutigen, erst einmal selbst wahrzunehmen, was sie spüren und gebe erst sehr viel später konkrete Hinweise zur Wirkung einzelner Asanas. Mir ist wichtig, sie zu unterstützen, sich in ihrer Wahrnehmung zu schulen und sich selbst ernst und wichtig zu nehmen.

Diese kurze Gesprächseinheit versuche ich möglichst auf 5-10 Minuten zu begrenzen. Danach erkläre ich kurz den Ablauf der Stunde – wobei ich erwähne, dass die folgende Übungsreihe unter anderem zur Schulung der Konzentrationsfähigkeit dienen kann – wobei ich hiermit auf die Wünsche der Jugendlichen eingehe, welche sich speziell für dieses Problemfeld Übungen gewünscht haben.

Im Anschluss lade ich die Jugendlichen ein auf ihrer Matte ins Liegen zu kommen, um ganz bei sich und im Hier und Jetzt anzukommen. Hierfür bitte ich sie erst einmal die Auflagefläche ihres Körper als Ganzes zu spüren. Beginnend bei den Füßen, über die Waden, Oberschenkel, den Po, den unteren Rücken, den oberen Rücken, den Nacken, den Hinterkopf, die Schultern, über beide Arme, die Ellbogen, die Unterarme bis hin zu den Händen – wahrnehmen, welche Flächen liegen auf, wo paßt Luft zwischen den Boden und ihren Körper usw. ....(mehrmals erwähne ich – je nach Gefühl, dass der Boden sie ganz sicher trägt und sie sich mehr und mehr erlauben können loszulassen – ihr Gewicht mit jedem Ausatmen an den Boden abzugeben.)

Anschließend werden die einzelnen Körperteile in oben beschriebener Reihenfolge angespannt und wieder entspannt – wobei das Augenmerk hierbei auf der Veränderung zwischen An- und Entspannung liegt – ohne zu bewerten.

Danach beziehe ich für einen Moment die Atmung ein – vor allem das bewusste Erleben des eigenen Atemrhythmus – während der letzten 3 Atemzüge lasse ich sie sich bereits innerlich („.....vor deinem geistigen Auge.....“) auf die erste Asana einstellen.

## Übungsreihe

### 1. Bergstellung

*Füße wahrnehmen-wie ist dein Stand....., in der Wirbelsäule aufrichten-der Kopf ist in der Verlängerung ganz aufgerichtet – als Hilfsmittel mit einer Hand ein Haar Richtung Decke ziehen, die Konzentration liegt auf dem „festen Stand“ – wer sich traut kann*

*auch versuchen die Augen für einen Moment zu schließen (bringt total viel Spaß und lockert manch ernsthafte Stimmung wieder auf)*

## 2. Baumstellung

*eine der 3 bekannten Baumstellungen darf ausgewählt werden – nimm die, welche dir für heute angenehm erscheint – du darfst gern ausprobieren und finde „deinen Baum“ für heute heraus*

*Affirmation: „Ich stehe stark und sicher wie ein Baum – fest verwurzelt mit dem Boden und aufstrebend zum Himmel – ich bin stark und sicher“*

## 3. Dreieck

## 4. Vorwärtsbeuge im Sitzen

*(ich erwähne an dieser Stelle, dass diese Asana für Geduld und Hingabe steht und entspannend auf das ganze Nervensystem wirkt.)*

## 5. Stellung des Kindes - Nachspüren-tiefe ruhige Atemzüge

## 6. Hund - vom 4-Füßlerstand ausgehend

## 7. Nasenwechselatmung oder S-Atmung

zu finden im Buch „Yoga für Kinder“ von Thomas Bannenbergl – macht übrigens auch ausgewachsenen, coolen Jungs Spass).

## Abschluss

Endentspannung im Liegen auf der Matte, wo der Körper ähnlich wie zu Beginn noch einmal wahrgenommen wird und danach mit Hilfe der folgenden Sätze noch einmal bewusst entspannt wird.

*„Ich entspanne meine Füße (2x), meine Füße sind entspannt.“*

*„Ich entspanne meine Waden (2x), meine Waden sind entspannt.“*

usw. den gesamten Körper durchgehen, zum Schluss

*„Ich entspanne meinen ganzen Körper und meinen Geist – mein ganzer Körper und mein Geist sind entspannt!!!“*

Abschließend lade ich dich ein, für einen Moment einfach still dazuliegen.....

Am Ende dieser Stunde setzen wir uns auf, falten – wer mag – die Hände vor der Brust und wünschen uns „einen guten Tag für Dich und einen guten Tag für mich – Namaste!!!“

## Literatur

Zur Unterstützung habe ich sehr von Thomas Buch „Yoga für Kinder“ profitiert.

