

# 4. Einführung der Grundhaltungen im Klassenraum

## 4.1 Grundstellungen

Yoga-Haltungen im Sitzen, Stehen und im Liegen lassen sich entsprechend ihrer Zielrichtungen und Grundstrukturen einteilen in: Rückbeugen, Vorbeugen, Drehungen und Seitbeugen. Auch Partner- und Gruppenübungen bieten sich besonders gut im Unterricht an.

Die Beschreibungen der Grundstellungen sind so formuliert, dass die Schüler direkt angesprochen werden.

### Namaste

Namaste ist eine Begrüßungsgeste und mit Respekt und Dankbarkeit verbunden. Die Hände sind vor der Brust aneinandergelegt und man verneigt sich etwas nach vorne.



### Aufrechter Stand

Dies ist die Grundstellung für die Asanas im Stand. Du stehst stark und aufrecht wie ein Berg. Deine Füße sind fest am Boden, parallel zueinander gerichtet und unter deinen Hüftgelenken. Dehne dich in die Länge, als ob du immer weiter wachsen möchtest. Trotzdem bleiben deine Füße am Boden gedrückt. Lasse deine Schultern sinken und schließe einen Moment die Augen. So kannst du Ruhe finden und neue Kräfte sammeln.

### Langsitz

- Zur Kräftigung des Rückens und Förderung einer aufrechten Körperhaltung.

Setze dich ganz aufrecht mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und lasse deinen Rücken in die Länge wachsen. Drücke dabei deinen Po und die Rückseite deiner Beine zum Boden. Dehne auch deinen Nacken und lasse die Schultern sinken. Deine Arme hängen locker an den Seiten.



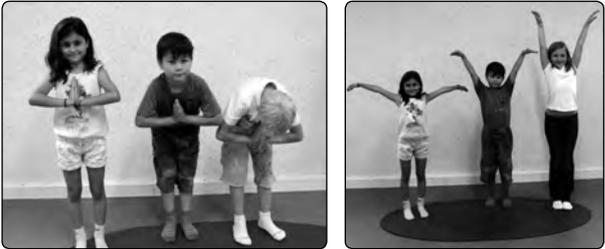
# 5. Praxiserprobte Übungen für den Unterricht im Alltag

## 5.1 Am Morgen des Unterrichts (der Yogami-Morgengruß)

Seit einigen Jahren beginne ich jeden Tag den Unterricht mit einem Yoga-Morgengruß, der in meiner Klasse nicht mehr wegzudenken ist. Der Morgengruß ist eine Abwandlung zum bekannten Sonnengruß. Schülern habe ich diese Begrüßung so erklärt: „Die Sonne ist unsere Hauptlebensquelle. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf der Erde unmöglich, und die Sonne beeinflusst unsere Stimmung. Viele Kulturen beten die Sonne an.“

Im Erwachsenen-Yoga wird der Sonnengruß Surya Namaskar genannt. Er ist ein Übungszyklus aus normalerweise 12 Asanas, die im Rhythmus der Atmung ineinander übergehen. Die Zahl 12 steht symbolisch für die 12 Doppelstunden des Tages und für die 12 Monate eines Jahres. Der Sonnengruß gehört zu den ältesten Übungsabfolgen im Yoga. Es gibt dabei verschiedene Varianten.

Die Positionen des Sonnengrußes werden im Kinder-Yoga mit einfachen Sätzen verbunden; auf diese Weise merkt man sich die Abfolge am einfachsten. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Mit einer zweiten Klasse wurde dieser kleine Morgengruß mit der Yogapuppe Yogami erfunden. Bewusst werden hier aufgrund der Klassenzimmerenge nur Stehhaltungen eingesetzt.

Asana-Sequenz/Bewegung	Gesprochener Text
<p>Namaste-Haltung (Hände vor der Brust):</p>  <p>Verbeuge dich langsam und strecke die Arme mit dem Einatmen nach oben und senke sie mit dem Ausatmen wieder.</p>	<p>Mit Yogami beginne ich den neuen Tag.</p>
<p>Halte deine Hände über Kreuz vor dem Körper und strecke sie anschließend nach vorne.</p> 	<p>Achtsam und liebevoll mit mir und allen möchte ich sein!</p>
<p>Breite die Arme seitlich aus und schaue dabei zur linken und rechten Seite.</p> 	<p>Fröhlich öffne ich das Fenster!</p>

## 6.2.4 Würfelpunktchen-Yoga (ab Vorschule/ Klasse 1)

Bereits in der Vorschule sowie natürlich auch in der ersten Klasse wird im Fach Mathematik das Erfassen und das Festigen der Punktmenge mittels eines Spielwürfels trainiert. Ich kombiniere dies mit Yoga-Asanas: Wenn eine Punktmenge gewürfelt wird, wird sie zunächst genannt, anschließend gehen die Kinder in die jeweilige Yoga-Position, die mit der Zahl verknüpft ist (siehe Bildkarte).

Diese kleine Bewegungsphase zwischendurch ist leicht und ohne großen Aufwand im Klassenzimmer möglich. Man benötigt lediglich einen Schaumstoffwürfel sowie eine Festlegung bzw. Abbildung der Yoga-Asanas. Die Asanas müssen noch nicht bekannt sein, die Kinder erlernen diese schnell durch das Foto. Hier sind jeweils zwei Möglichkeiten abgebildet, um Abwechslung hineinzubringen. Auch Partnerübungen sind möglich.

	Schmetterling			Hase	
	Vogel			Lotusblume	
	Reh			Tisch	
	Maus			Schildkröte	
	Baum			Nacktschnecke	