

## Yoga für die kleine Entspannung



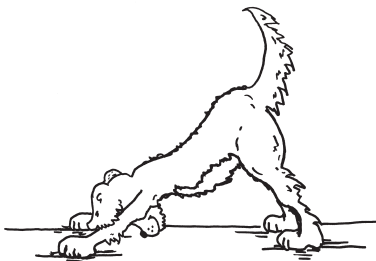
Ein Schultag kann anstrengend sein. Das wisst ihr – aufpassen, stillsitzen, bei der Sache sein, sich melden. Da macht es Spaß, sich in der Pause oder beim Sport auszutoben. Klar! Sehr angenehm ist es aber auch, sich mal so richtig zu entspannen. Einfach zwischendurch im Klassenraum. Mit Yoga – das ist eine Technik, die aus Indien kommt.

**Die Übungen tun gut und wirken beruhigend, eben richtig schön entspannend: Hinterher kannst du dich dann wieder toll konzentrieren. Probiere es mal aus. Für die Übungen im Sitzen brauchst du eine Matte oder eine Decke. Viel Spaß!**



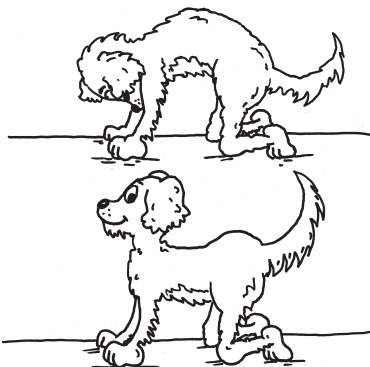
### Augenwärmen

Schließe die Augen. Reibe deine Hände solange aneinander, bis sie richtig warm werden. Dann lege die Handflächen über deine Augen. Spüre die Wärme. Atme ruhig und tief durch.



### Tiere

**Hund:** Stelle dich in den Vierfüßlerstand. Schiebe den Oberkörper nach vorne, hebe den Po und senke den Kopf. Dein Gewicht spürst du jetzt in den Armen. Atme ruhig und zähle bis zehn. Dann kannst Du langsam wieder in den Stand zurückkommen.

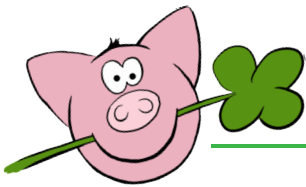


**Katze:** Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Lass Deinen Rücken rund werden und den Kopf sinken. Dann streckst du den Rücken wieder und hebst den Kopf leicht an. Wiederhole die Katzenbuckelübung zehnmal. Vergiss nicht ruhig und tief zu atmen.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



## Yoga für die kleine Entspannung



**Schmetterling:** Setze dich aufrecht hin und halte deine Füße mit beiden Händen. Die Knie beugen sich dabei. Das ist deine Ausgangsposition. Dann ziehst du dich sanft mit den Händen und geradem Rücken nach vorn. Diese Übung kannst du zehnmal wiederholen.



**Löwe:** Begebe dich in den Kniestand. Halte die Arme zwischen den Beinen, spreize deine Finger und drücke sie fest auf den Boden. Strecke deine Zunge raus und lass ein lautes Löwengebrüll ertönen.

## Der Sonnengruß



Bei dieser Übung, die im Indischen Surya Namaskara heißt, begeben ihr euch hintereinander in verschiedene Positionen. Am Ende legt euch auf den Rücken und ruht ein paar Minuten aus.

**Position 1 – Position des Grüßenden:** Stell dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Neige zum Grüßen den Kopf. Der Rücken und Nacken bleibt dabei gerade.



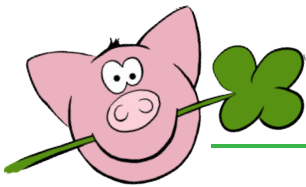
**Position 2 – Erhobene Armphase:** Du bleibst gerade stehen. Hebe jetzt die gestreckten Arme. Die Handflächen zeigen nach vorne. Beuge dich leicht nach hinten. Zähle bis zehn und komme langsam wieder nach vorne.



**Position 3 – Hände zu den Füßen:** Beuge dich nach vorne, bis die Hände den Boden berühren. Lass den Kopf zwischen deinen Armen hängen. Beuge die Knie leicht und atme ruhig und tief durch.



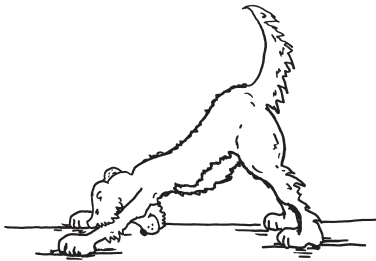
Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**



## Yoga für die kleine Entspannung



**Position 4 – Reiterstellung:** Gehe in die Hocke und strecke das linke Bein nach hinten aus. Beuge das rechte Bein. Deine Hände berühren den Boden. Dein Kopf ist gerade. Jetzt verlagere dein Gewicht langsam nach vorne. Zähle bis zehn und achte auf deine Atmung.



**Position 5 – Hund:** Wechsle in den Vierfüßlerstand. Schiebe den Oberkörper nach vorne, hebe den Po und senke den Kopf. Dein Gewicht spürst du jetzt in den Armen.



**Position 6 – Gruß mit acht Gliedern:** Dein Kinn, deine Brust, Hände und Zehen berühren den Boden. Hebe deine Hüfte und deinen Bauch leicht an. Atme ruhig und zähle bis zehn.



**Position 7 – Die Kobra:** Du bleibst in der Bodenposition, hebst deinen Oberkörper von der Taille aus, indem du die Arme streckst. Beuge den Kopf nach hinten.

**Position 8 – Der Hund:** Wiederhole Position 5.

**Position 9 – Reiterstellung:** Wiederhole Position 4, diesmal wird das rechte Bein nach hinten ausgestreckt.

**Hände zu den Füßen:** Wiederhole Position 3.

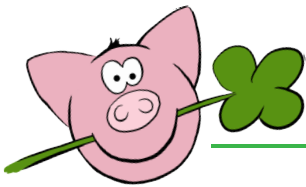
**Erhobene Armphase:** Wiederhole Position 2.

**Position des Grüßenden:** Wiederhole Position 1.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



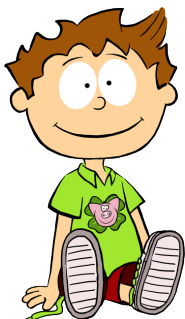
## Yoga für die kleine Entspannung



### Klangmeditation

Setzt euch zusammen in einen großen Kreis um eine Klangschale herum. Beugt die Knie nach außen und zieht die Beine an den Körper. Die Arme liegen locker auf euren Knien. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Rücken ist gerade. Atmet ruhig und tief durch. Schließt die Augen. Dann schlägt jeder von Euch einmal die Klangschale. Die anderen hören zu und sind ganz still.

Illustrationen © Laura Martin



Wie hat es euch gefallen?



**Tipp von Knietsche:**

Einfach zwischendurch immer mal einige Übungen einbauen. Das tut gut!



Mach dich schlau! | Was denkst du? | **Macht was zusammen!**

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg