



© Anja Boretzki



Yoga- und Entspannungs- übungen

 Verlag an der Ruhr



Auf meiner Wolke



17

Der Krokodil-Twist



- 1 Ich liege zu Beginn dieser Übung auf dem Rücken. Meine Arme liegen an meinem Körper.



- 2 Dann winkle ich meine Beine an.



- 3 Zuerst bewege ich beide Beine – immer noch angewinkelt – nach links. Gleichzeitig drehe ich den Kopf nach rechts.



- 4 Danach richte ich meine Beine wieder auf. Dann wiederhole ich die gleiche Übung auf der anderen Seite – diesmal gehen die Knie nach rechts und der Kopf geht nach links.



Ich wiederhole diese Übung mehrere Male.



Auf meiner Wolke



Das glückliche Baby



- 1 Für die Übung liege ich auf dem Rücken und atme ruhig ein und aus. Meine Arme liegen neben meinem Körper.



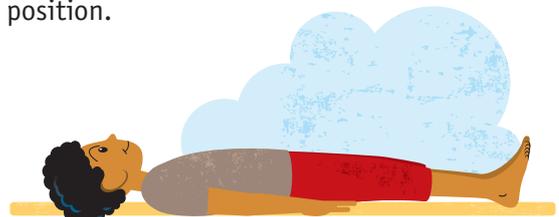
- 2 Ich ziehe meine Beine mit angebeugten Knien zu meinem Oberkörper.



- 3 Ich bringe meine Knie ganz eng an den Bauch, bis ich die Füße oder die Zehen fassen kann. Dann versuche ich, die Beine einzeln zu strecken und danach herunterzuziehen. Dabei kann ich ein bisschen auf dem Rücken hin und her schaukeln, so wie kleine Babys, wenn sie versuchen, ihre Füße zu erforschen.



- 4 Jetzt lässt dieses „glückliche Baby“ die Füße herunter und kommt zurück in die Anfangsposition.





Auf meiner Wolke



1 Zu Beginn stehe ich aufrecht, zwischen meinen Füßen bleibt etwas Platz.



2 Dann gehe ich in die Hocke und sitze ganz still, wie ein Frosch auf einem Blatt im Teich.

Ich bleibe dabei ganz, ganz still.

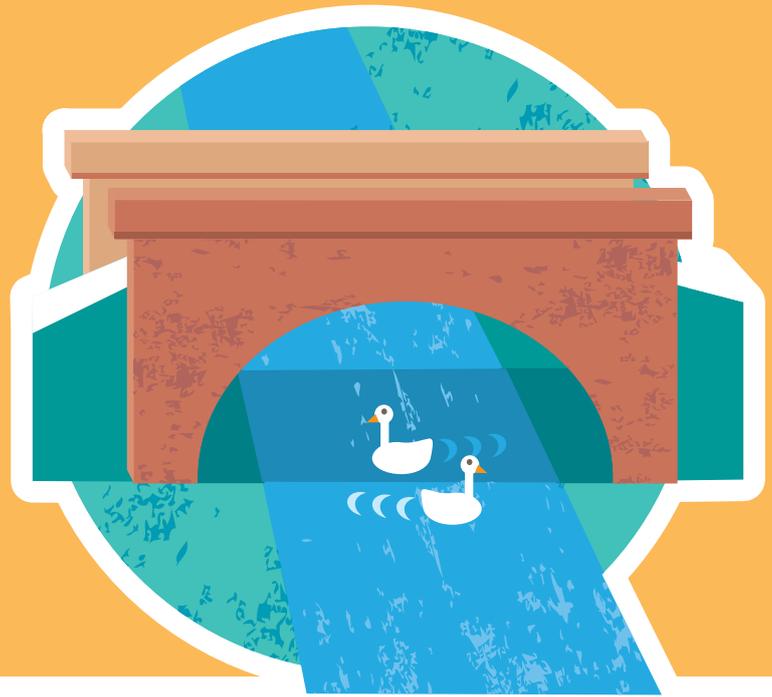


3 Zum Schluss hüpfte ich wie ein Frosch in den Teich – und plumps, bin ich weg!





Auf meiner Wolke

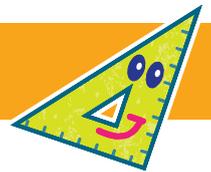
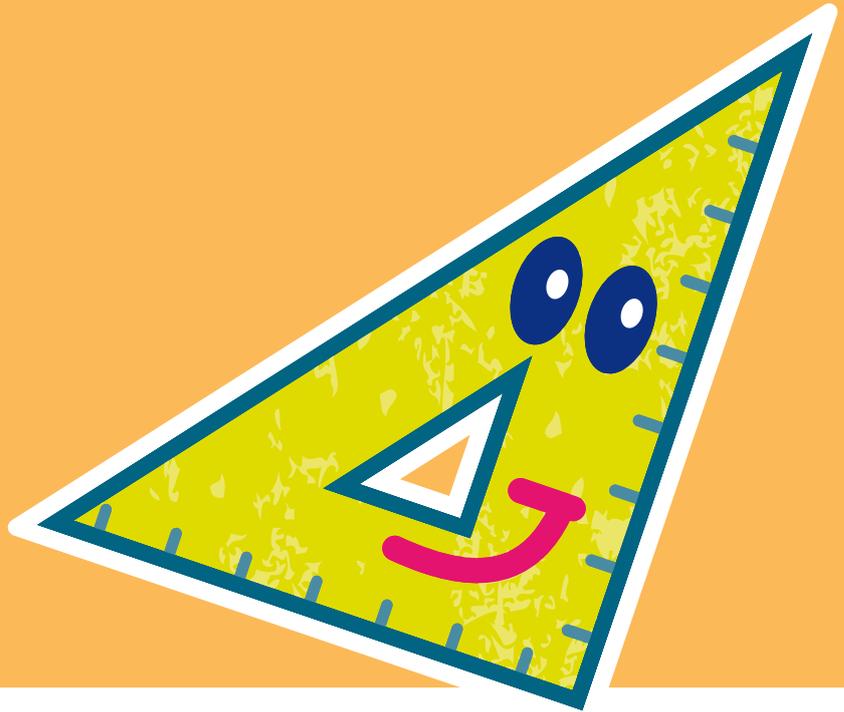


- 1 Ich liege zu Beginn auf dem Rücken. Meine Arme liegen an meinem Körper.
- 2 Dann winkle ich meine Beine an und ziehe meine Füße an den Po heran.
- 3 Jetzt hebe ich den Rücken vom Boden ab. Meine Brücke steht jetzt ganz fest da. Ich atme ein und aus und halte die Position kurz.
- 4 Danach lasse ich mich auf den Boden sinken und ruhe mich kurz aus, bevor ich die Übung wiederhole.
- 5 Ich kann diese Übung auch wie in der Zeichnung machen. Dann heißt sie Tisch-Stellung. Dabei stütze ich mich auf meine Hände.





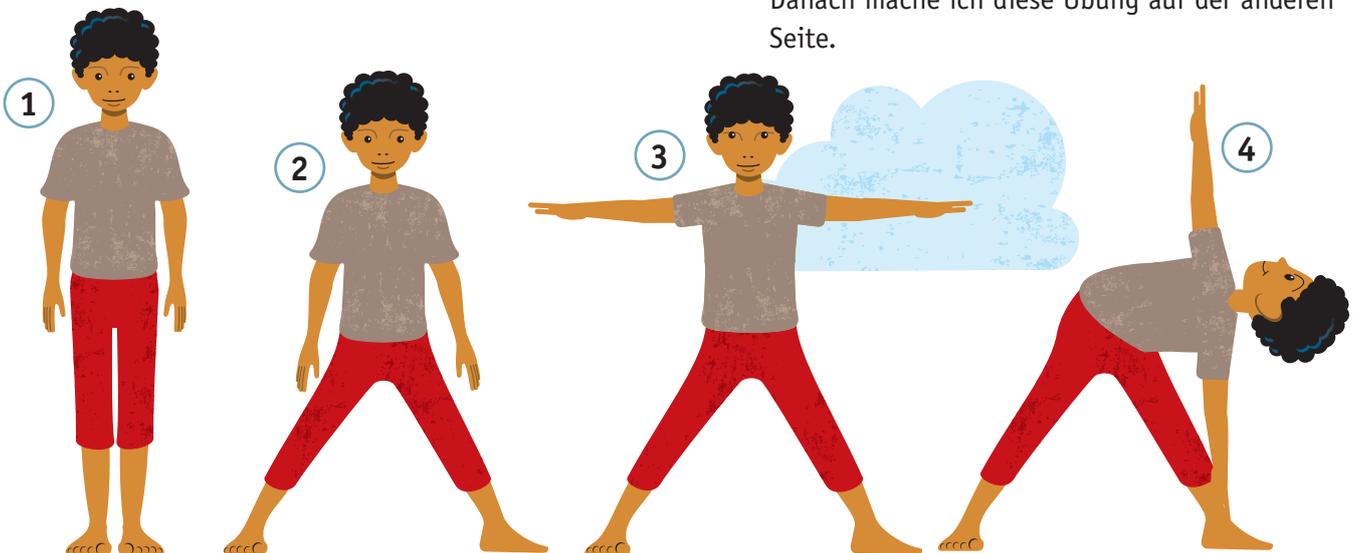
Auf meiner Wolke



Nein, wir sind nicht bei Mathe!

- 1 Ich beginne in aufrechter Haltung und meine Arme hängen locker herab.
- 2 Dann spreize ich meine Beine.

- 3 Als Nächstes hebe ich meine Arme seitlich auf Schulterhöhe.
- 4 Dann ich drehe ich meinen Körper so, dass meine rechte Hand in die Höhe zeigt, während ich meine Ferse mit der linken Hand berühre. Gleichzeitig schaue ich nach oben auf meine rechte Hand. Danach mache ich diese Übung auf der anderen Seite.

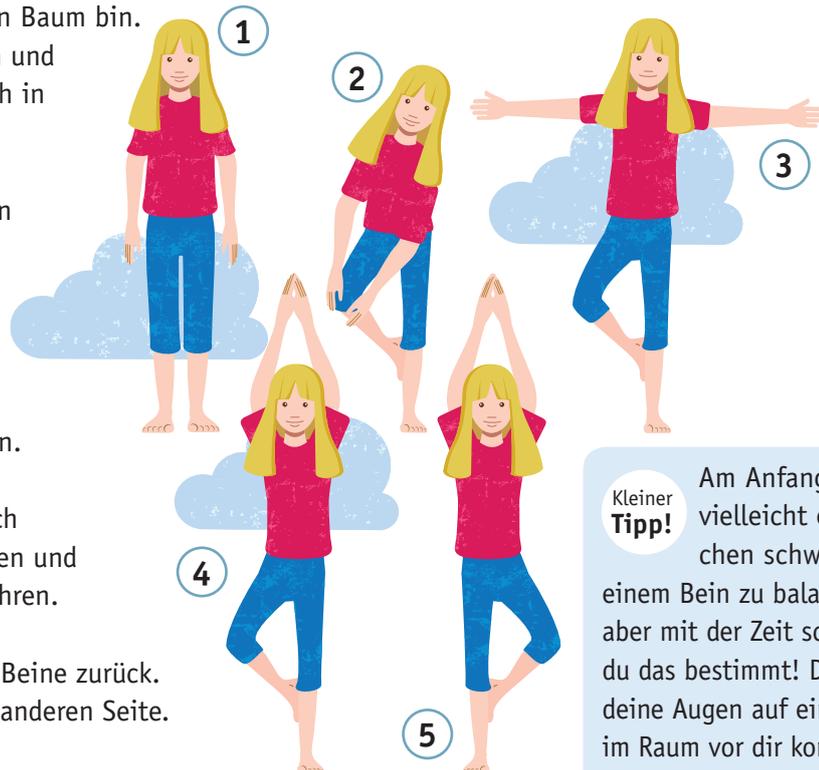




Auf meiner Wolke



- 1 Ich stelle mir vor, dass ich ein Baum bin. Ich stehe fest auf dem Boden und meine Wurzeln verankern mich in der Erde.
- 2 Jetzt hebe ich das rechte Bein und winkle es an.
- 3 Ich stelle es an der Innenseite des linken Beins ab. Ich hebe langsam die Arme und balanciere auf einem Bein.
- 4 Wenn ich das schaffe, kann ich die Hände über den Kopf heben und die Handflächen zusammenführen.
- 5 Danach komme ich auf beide Beine zurück. Jetzt versuche ich es auf der anderen Seite.

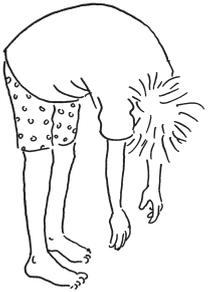

**Kleiner
Tipp!**

Am Anfang ist es vielleicht ein bisschen schwierig, auf einem Bein zu balancieren, aber mit der Zeit schaffst du das bestimmt! Du kannst deine Augen auf ein Objekt im Raum vor dir konzentrieren. Das hilft dir, zu balancieren.



Am Morgen steh ich fröhlich auf (S. 34)

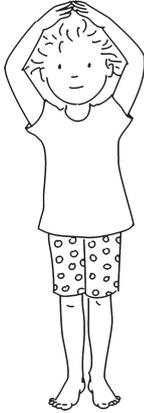
(1/3)

| Text | Bewegungen |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Am Morgen steh ich fröhlich auf.</p>  | <p>Richte dich aus der Hocke auf, strecke die Arme nach oben, und senke sie wieder über die Seiten.</p> |
| <p>Ich öffne das Fenster und schaue hinaus.</p>  | <p>Breite die Arme seitlich aus, und schaue nach links und rechts.</p> |
| <p>Streck mich zum Himmel.</p>  | <p>Strecke die Arme nach oben.</p> |
| <p>Beug mich zur Erde.</p>  | <p>Beuge dich mit gestreckten Beinen vor, und lege die Hände auf den Boden.</p> |



Am Morgen steh ich fröhlich auf

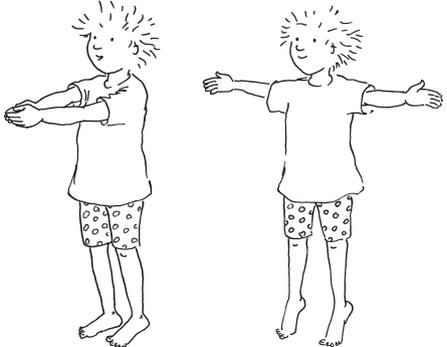
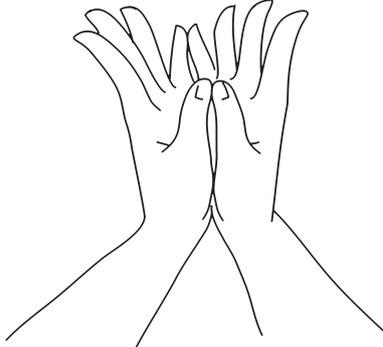
(2/3)

| Text | Bewegungen |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Grüße die Sonne,</p>  | <p>Gehe in die Stellung Sonne. Grätsche im aufrechten Stand die Beine, und hebe die Arme seitlich nach oben. Spreize die Finger, und hebe das Brustbein.</p> |
| <p>den Mond,</p>  | <p>Hebe die Arme, und lege über dem Kopf die Mittelfingerkuppen aneinander, dehne die Ellbogen nach außen.</p> |
| <p>den Halbmond</p>  | <p>Beuge den Oberkörper nach links und rechts, und forme dabei mit den Armen den Halbmond.</p> |
| <p>und die Sterne.</p>  | <p>Dehne den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten, dann den linken Arm nach oben und den rechten Arm nach unten. Drehe dabei den Oberkörper nach links und rechts, und bewege die Finger.</p> |



Am Morgen steh ich fröhlich auf

(3/3)

| Text | Bewegungen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Grüße die Vögel hoch in der Luft,</p>  | <p>Breite im Stehen die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen. Bringe dann die Fußsohlen wieder zum Boden, und führe gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe nach vorn. Lege die Handflächen aneinander. Wechsle die Bewegungen einige Male ab. Töne dazu „A“ und „O“.</p> |
| <p>atme den süßen Blumenduft.</p>  | <p>Forme eine Blume mit den Händen. Stelle dir vor, den Duft einzusatmen: Stehe oder sitze dabei aufrecht. Lege deine Handflächen vor der Brust aneinander. Dehne die Ellbogen zu den Seiten. Löse die Finger voneinander, spreize sie, und dehne sie nach außen. Daumen und kleine Finger behalten Kontakt.</p> |
| <p>Grüße den Baum, der ist so stark,</p>  | <p>Richte im Stehen die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme, und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.</p> |
| <p>und ich freue mich auf diesen Tag.</p>  | <p>Beschreibe mit den Armen einen Kreis, und klatsche zum Schluss in die Hände.</p> |



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit (S. 50)

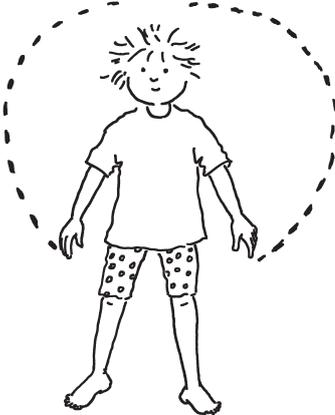
(1/3)

| Text | Bewegungen |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit.</p>  | <p>Strecke abwechselnd die Arme nach oben, und beuge sie ein. Sind die Arme nach oben gestreckt, spreize die Finger. Sind die Arme gebeugt, bilde mit den Händen Fäuste.</p> |
| <p>Willst du das auch, dann mach jetzt mit.</p> | <p>Führe die Übung wie oben aus.</p> |
| <p>Schüttele deine Beine aus,</p>  | <p>Lege die Hände in die Hüften, und schüttele abwechselnd die Beine aus.</p> |
| <p>wackle mit dem kleinen Bauch.</p>  | <p>Beschreibe Kreise mit deinem Bauch.</p> |



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit

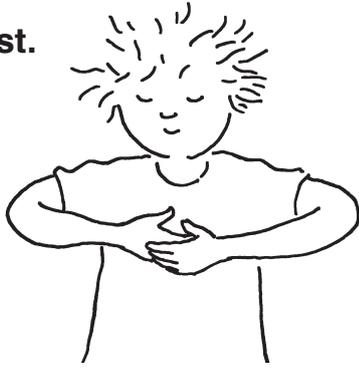
(2/3)

| Text | Bewegungen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Heb die Arme, lass sie runter,</p>  | <p>Strecke die Arme nach oben, und senke sie wieder.</p> |
| <p>ja, das macht dich frisch und munter.</p> | <p>Führe die Übung wie oben aus.</p> |
| <p>Steh ganz still so wie ein Berg,</p>  | <p>Gehe in die Bergstellung: Stehe aufrecht. Stelle die Füße nebeneinander, und drücke sie fest an den Boden. Dehne den Kopf nach oben. Dehne die Schultern nach hinten unten und außen. Lasse die Arme neben dem Körper hängen, und halte die Finger gestreckt an den Oberschenkeln.</p> |
| <p>ja, das kann doch jeder Zwerg.</p>  | <p>Gehe in die Position Zwerg: Gehe in die Hocke. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Richte den Rücken auf.</p> |



Ich fühl mich stark, ich fühl mich fit

(3/3)

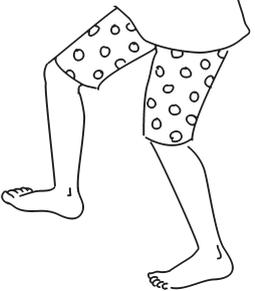
| Text | Bewegungen |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Stehe wie ein Baum ganz fest,</p>  | <p>Gehe in die Baumstellung: Richte im Stand die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.</p> |
| <p>stell dir vor, du hältst ein Nest.</p>  | <p>Strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorn, lege die Fingerspitzen aneinander. Dehne die Ellbogen etwas nach außen, sodass die Arme einen Kreis bilden.</p> |
| <p>Sammele Kraft, und sammle Mut,</p>  | <p>Breite die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus. Beuge die Ellbogen, lege dabei die Finger an die Schultern. Wiederhole die Bewegung einige Male.</p> |
| <p>denn Kraft und Mut, die tun dir gut.</p>  | <p>Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter.</p> |

© Verlag an der Ruhr | Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag | Autorinnen: Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky | Illustrationen: Dorothee Wolters | ISBN 978-3-8346-0610-5 | www.verlagruhr.de



Von der Bewegung zur Stille (S. 104)

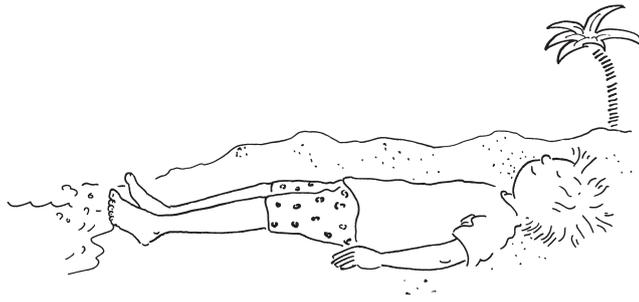
(1/2)

| Text | Bewegungen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>Ich stampfe mit den Füßen, jetzt sind die Füße still.</p>  | <p>Stampfe mit den Füßen auf den Boden. Dann stehe wieder still.</p> |
| <p>Ich klatsche in die Hände und boxe, wenn ich will.</p>  | <p>Klatsche in die Hände klatschen, dann boxe in die Luft.</p> |
| <p>Ich kreise mit den Schultern, erst vor und dann zurück.</p>  | <p>Kreise mit den Schultern vor und zurück.</p> |
| <p>Ich wackle mit den Hüften, schon spielt der Po verrückt.</p>  | <p>Bewege die Hüften und den Po.</p> |



Von der Bewegung zu der Stille

(2/2)

| Text | Bewegungen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Jetzt tanzt der ganze Körper, macht einfach, was er will.</p>  | <p>Bewege den ganzen Körper.</p> |
| <p>Doch höre ich die Trommel, bin ich mucksmäuschenstill.</p>  | <p>Bleibe beim Trommelschlag still stehen.</p> |
| <p>Ich stell mir eine Wolke vor, die trägt mich ganz weit fort.</p>  | <p>Setze dich auf den Stuhl oder ein Sitzkissen, und schließe die Augen.</p> |
| <p>Sie trägt mich hoch, hoch durch die Luft, zu einem schönen Ort.</p>  | <p>Stelle dir vor, wohin dich die Wolke trägt.</p> |

© Verlag an der Ruhr | Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag | Autorinnen: Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky | Illustrationen: Dorothee Wolters | ISBN 978-3-8346-0610-5 | www.verlagruhr.de

Vorwort

Das Buch „Kinder entspannen beim Zeichnen“ zeigt Ihnen eine wirkungsvolle Methode, wie Ihre Schüler* schwungvoll und mit viel Spaß entspannen und gleichzeitig zahlreiche Fähigkeiten schulen können. Locker aus dem Handgelenk – mal links herum, mal rechts herum – „fahren“ Ihre Schüler auf den Unendlich-Schleifen und entspannen sich dabei einfach und schnell. Schon nach wenigen „Runden“ auf dem Papier kann jedes Kind seinen ganz individuellen Rhythmus beim Zeichnen finden und sich zentrieren. Gedanken und Anspannung rücken in die Ferne – Körper und Geist kommen zur Ruhe.

Mit einem Stift oder nur mit dem Finger spüren Ihre Schüler die Unendlich-Schleifen Runde für Runde, ohne abzusetzen, immer wieder nach und erleben einen tiefen Entspannungszustand bis hin zu einem Flow-Gefühl. Mit Freude und Ausdauer, dabei konzentriert und entspannt folgen die Kinder den Linien und machen die Erfahrung, dass „Üben“ und „Lernen“ Spaß machen. Motivation und Lernbereitschaft werden auf diese Weise spielerisch geweckt.

Die Methode des Formen-Schwingens bietet Ihnen ein wunderbar einfaches und effektives Instrument, Ihre Schüler spielerisch zu fördern und zu fordern. Jedes Kind benötigt für eine gesunde Entwicklung und zum Lernen neben Entspannung und Konzentration zahlreiche, gut entwickelte Fähigkeiten und Fertigkeiten. Zum Erlernen des Schreibens, Lesens und Rechnens müssen komplexe Vorgänge im Gehirn geordnet ablaufen und alle sensorischen Wahrnehmungs- und Verarbeitungssysteme gut zusammenarbeiten.

Das schwungvolle, ununterbrochene „Fahren“ auf den Linien schult die Feinmotorik, die Auge-Hand-Koordination sowie Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Durch die Richtungswechsel beim Zeichnen von rechts nach links und von oben nach unten innerhalb der Unendlich-Schleifen werden außerdem die Figur-Grund- und die Raum-Lage-Wahrnehmung gefördert. Die Wechsel von großen und kleinen, weiten

und engen, runden und eckigen Formen trainieren die Lockerheit der Hand und vermeiden eine verkrampte Haltung des Stiftes. In der Praxis hat sich gezeigt, dass entspannendes Formen-Schwingen den Schreib-Lern-Prozess erleichtern und das Schriftbild verbessern kann.

Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade und zahlreichen Varianten der Unendlich-Schleifen ermöglichen eine gute Differenzierung, je nach Entwicklungsstand und Fähigkeiten der Kinder.

Zum Einsatz der Kopiervorlagen

Zum Nachspüren der Formen eignen sich **Bleistifte mittlerer Härte** oder noch besser **Buntstifte**, wobei zur deutlichen Sichtbarkeit der Nachspurlinie auf besonders helle Buntstifte (zum Beispiel gelb) verzichtet werden sollte.

Im Buch finden Sie neben den **Kopiervorlagen mit einer Unendlich-Schleife** auch **Vorlagen mit jeweils zwei Schleifen** auf einer Seite. In den meisten Fällen handelt es sich um dasselbe Motiv, das für die zweite Abbildung jedoch gespiegelt oder gedreht wurde. Durch die unterschiedlichen Ausrichtungen und Bewegungsabläufe werden verschiedene Trainings-Effekte erzielt.

Damit die Kinder sich beim Zeichnen nur auf eine Form konzentrieren, **schneiden Sie bitte das Blatt an der gestrichelten Linie durch** und geben den Kindern die beiden Formen zeitlich getrennt voneinander. Die **Kopiervorlagen sollen „gerade“ ausgerichtet vor der Körper-Mittellinie** liegen.

So kreuzen die Kinder beim Zeichnen, insbesondere der „liegenden-Acht-Figuren“, die Mittellinie und es entsteht eine Vernetzung der rechten und linken Hirnhälfte.

Bei allen Formen ist es wichtig, dass **der Stift während des Zeichnens nicht abgesetzt werden darf**. Auch wenn mal ein Stopp eingelegt werden sollte, muss der Stift auf der Linie bleiben.

Neben dem Spuren mit dem Stift sollten die Schüler auch einmal ausprobieren, mit den Fingern der **Schreibhand, der anderen Hand oder beiden**

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

Händen die Linien nachzufahren. Dafür sind einfache und größere Formen besonders gut geeignet.

Die **Dauer einer Nachspur-Übung** hängt von so vielen unterschiedlichen Faktoren ab, dass sie sich nicht generell festlegen lässt. Wichtig ist, dass es in erster Linie nicht um das korrekte Nachspuren geht, sondern um das **vielfache und fließende Wiederholen einer Bewegung**.

Es braucht einige Zeit, den eigenen Rhythmus zu finden und in diesem Rhythmus dann zu schwingen und zu entspannen. Ein guter Gradmesser für das Ende der Übung ist der Zeitpunkt, an dem die Kinder sichtbar „die Lust verlieren“ und zunehmend unruhig werden. Je öfter man eine Schwung-Übung im Unterricht einsetzt, desto mehr steigert sich die Ausdauer, desto länger halten die Kinder durch und entspannen tiefer. Die Übungen können mit **leiser, instrumentaler Entspannungsmusik untermalt** werden.

Probieren Sie einmal selbst das Formen-Schwingen aus und erleben Sie, wie schnell und einfach Sie sich dabei entspannen.



Zur leichteren Übersicht der Anwendungsmöglichkeiten finden Sie auf jedem Formenblatt **oben rechts ein kleines Symbol**.

Die Smileys zeigen den Kindern, **wie sie das Blatt vor sich legen sollen (Hoch- oder Querformat)**.

Wichtig ist, dass die Kinder das Blatt während des Nachspurens **nicht drehen** dürfen.

Die Symbole auf der Seite 6 zeigen Ihnen die Verwendungsmöglichkeiten der Unendlich-Schleifen.



Der **Doppelpfeil** zeigt Ihnen an, dass die Form **sowohl rechtsherum als auch linksherum** geschwungen werden kann. Dabei wird entweder nur in eine Richtung gespurt oder die Richtung nach Ansage ein- oder mehrmals gewechselt. Damit die Kinder ausreichend Zeit haben, um durch die fließenden Bewegungen in den erwünschten Entspannungszustand zu kommen, ist es wichtig, nicht zu früh die Zeichen-Richtung zu ändern. Für eine Übungseinheit mit Richtungswechsel sind die einfachen Schleifen in der Regel besser geeignet als die komplexen Formen.



Der **Winkelpfeil** zeigt Ihnen an, dass die Form **sowohl im Hochformat als auch im Querformat** genutzt werden kann. Beide Möglichkeiten erfordern und trainieren jeweils unterschiedliche Bewegungsabläufe.



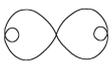
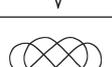
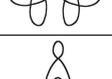
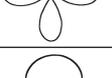
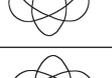
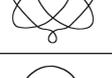
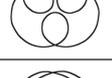
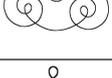
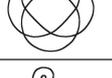
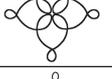
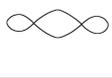
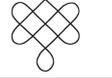
Der **gebogene Doppelpfeil** zeigt an, dass die Form **nicht im „Kreis herum“ geschwungen wird, sondern in Hin- und Her-Bewegungen** von einem Ende der Linie zum anderen Ende. Es handelt sich dabei um eine offene Form.

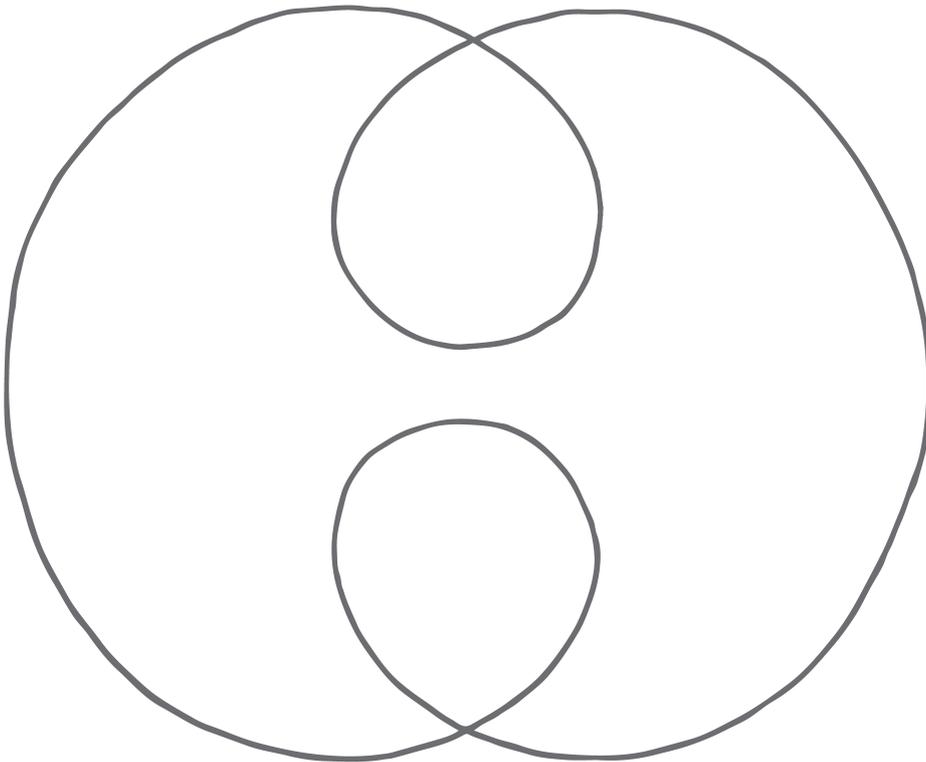
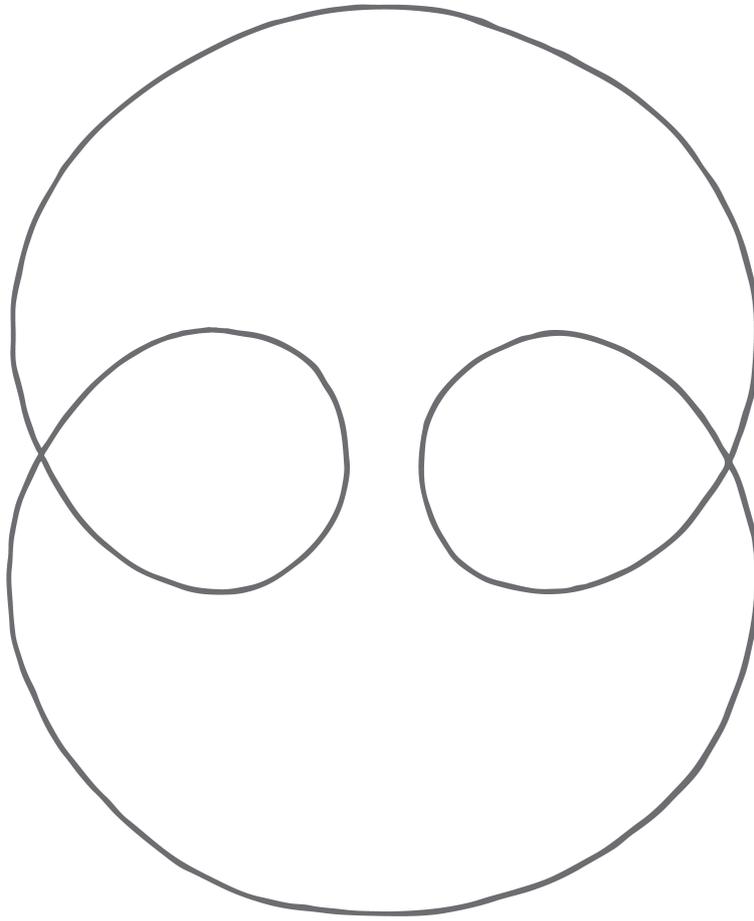
Ich wünsche Ihnen und den Kindern viel Spaß und Entspannung beim schwungvollen Zeichnen!

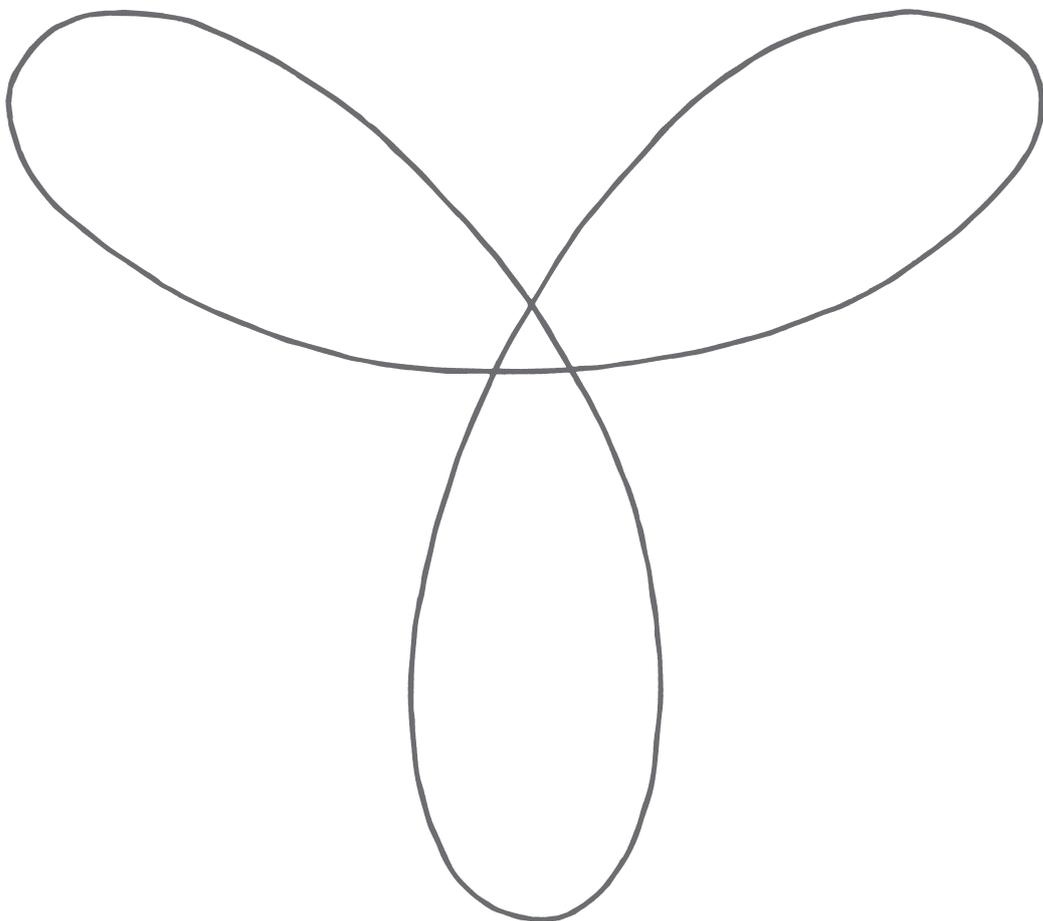
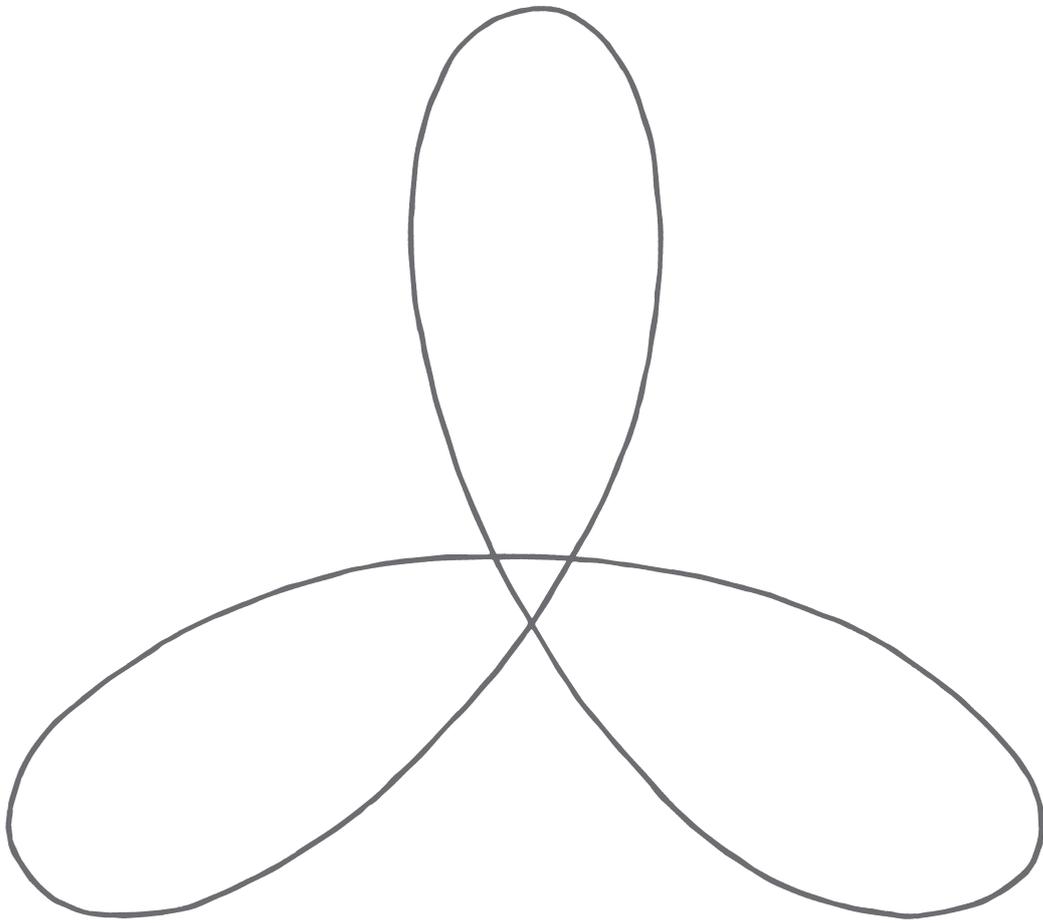
Susanne Schaadt

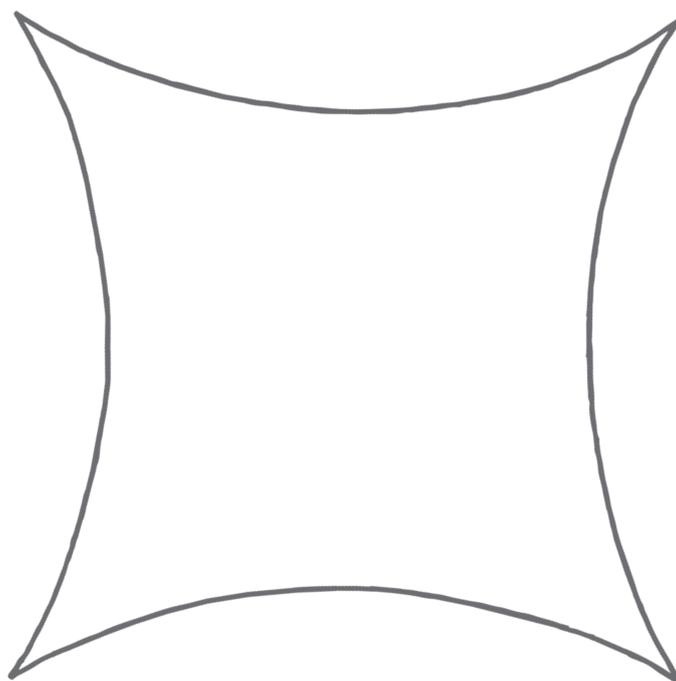
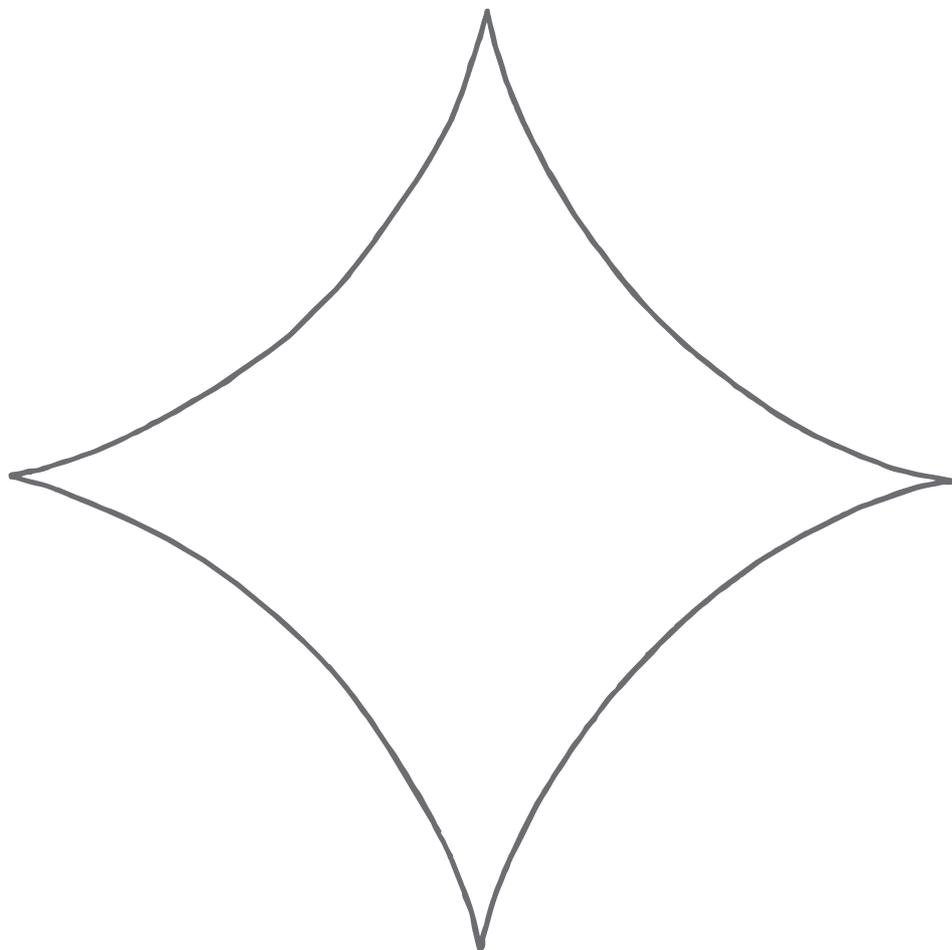
Erläuterungen zu den jeweiligen Unendlich-Schleifen

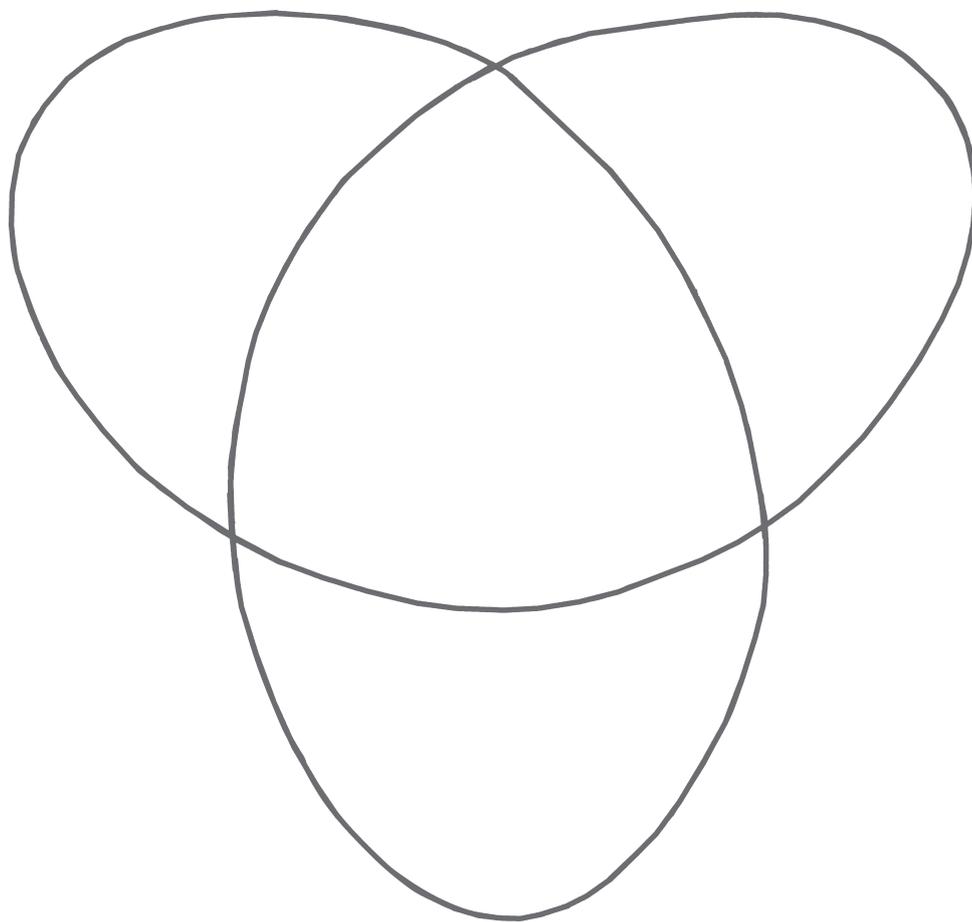
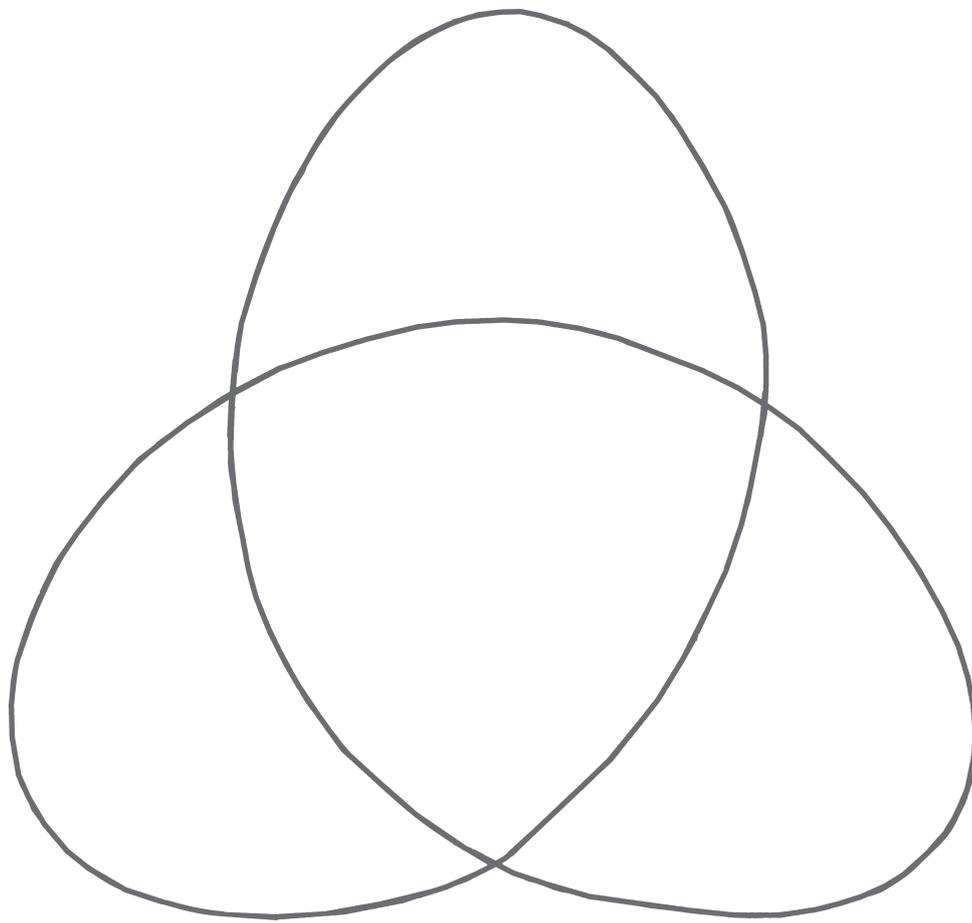
| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|  | sowohl rechts als auch links herum |  | sowohl im Hoch- als auch Querformat |  | Hin- und Herbewegung, nicht im Kreis |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|

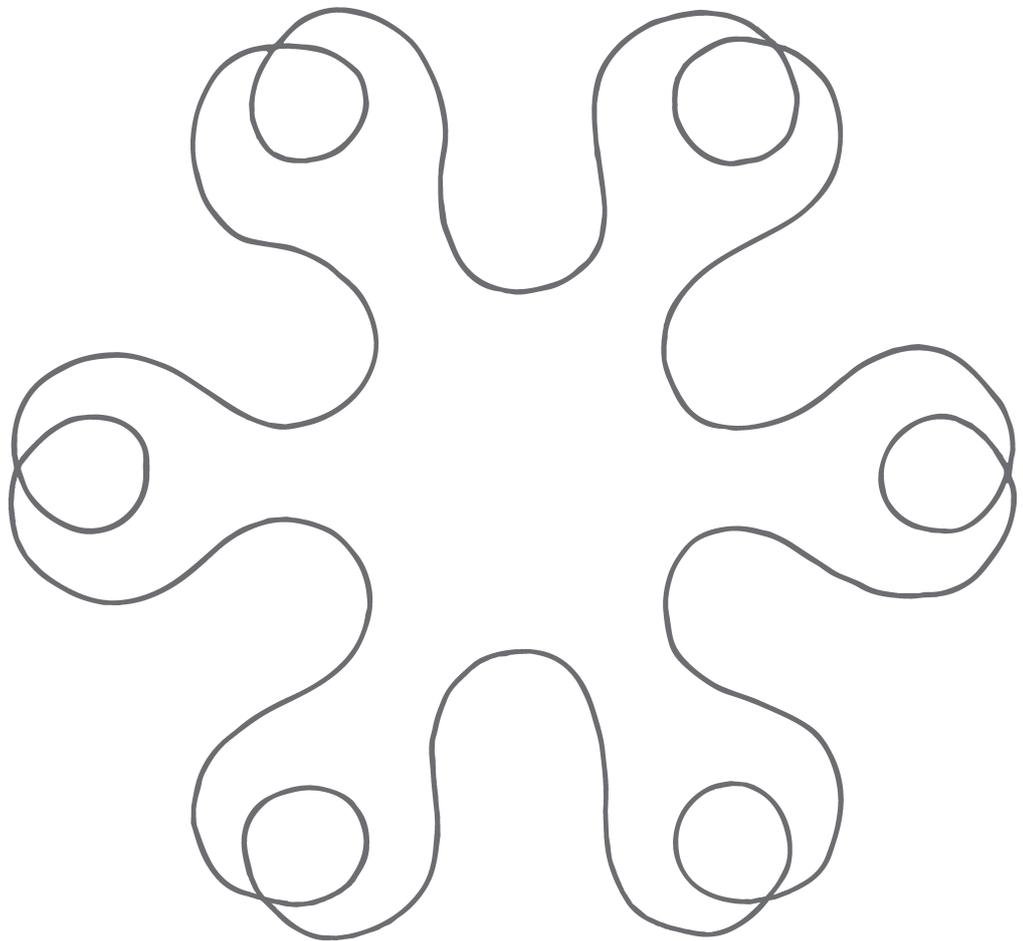
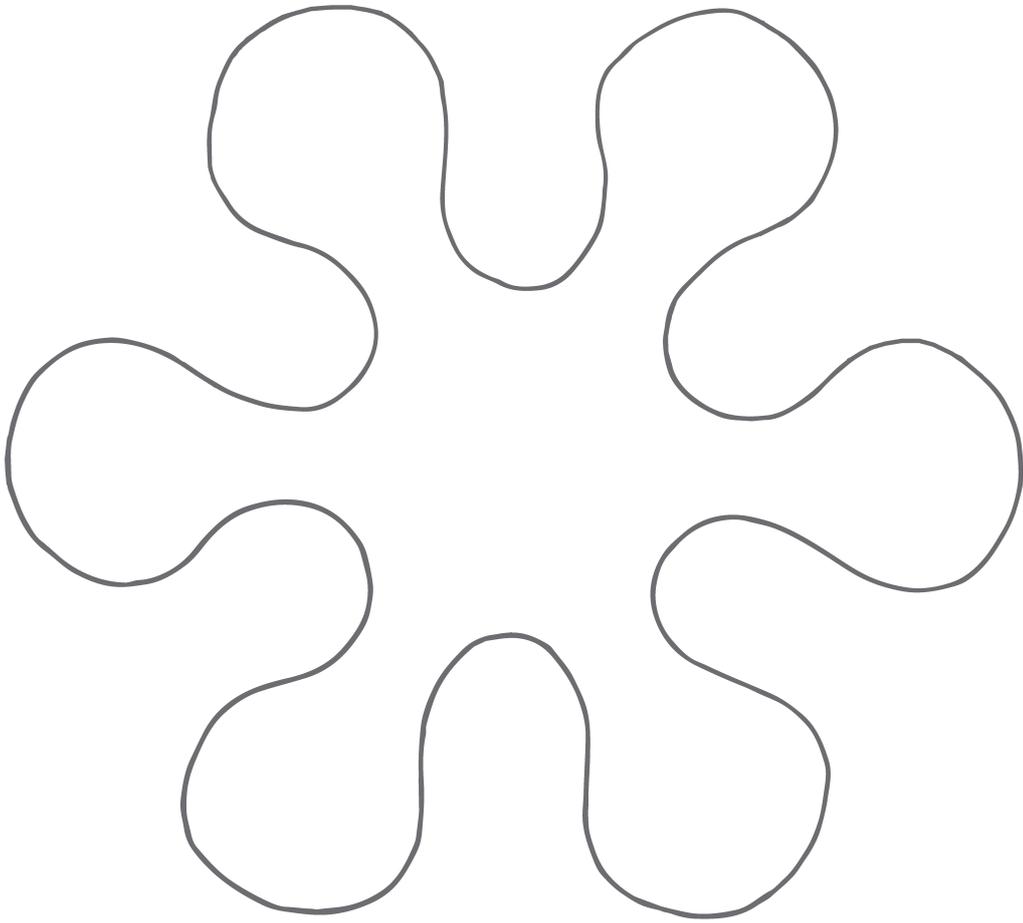
| Seite | | Seite | | Seite | | Seite | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 |  | 22 |  | 37 |  | 52 |  |
| 8 |  | 23 |  | 38 |  | 53 |  |
| 9 |  | 24 |  | 39 |  | 54 |  |
| 10 |  | 25 |  | 40 |  | 55 |  |
| 11 |  | 26 |  | 41 |  | 56 |  |
| 12 |  | 27 |  | 42 |  | 57 |  |
| 13 |  | 28 |  | 43 |  | 58 |  |
| 14 |  | 29 |  | 44 |  | 59 |  |
| 15 |  | 30 |  | 45 |  | 60 |  |
| 16 |  | 31 |  | 46 |  | 61 |  |
| 17 |  | 32 |  | 47 |  | 62 |  |
| 18 |  | 33 |  | 48 |  | 63 |  |
| 19 |  | 34 |  | 49 |  | 64 |  |
| 20 |  | 35 |  | 50 |  | | |
| 21 |  | 36 |  | 51 |  | | |

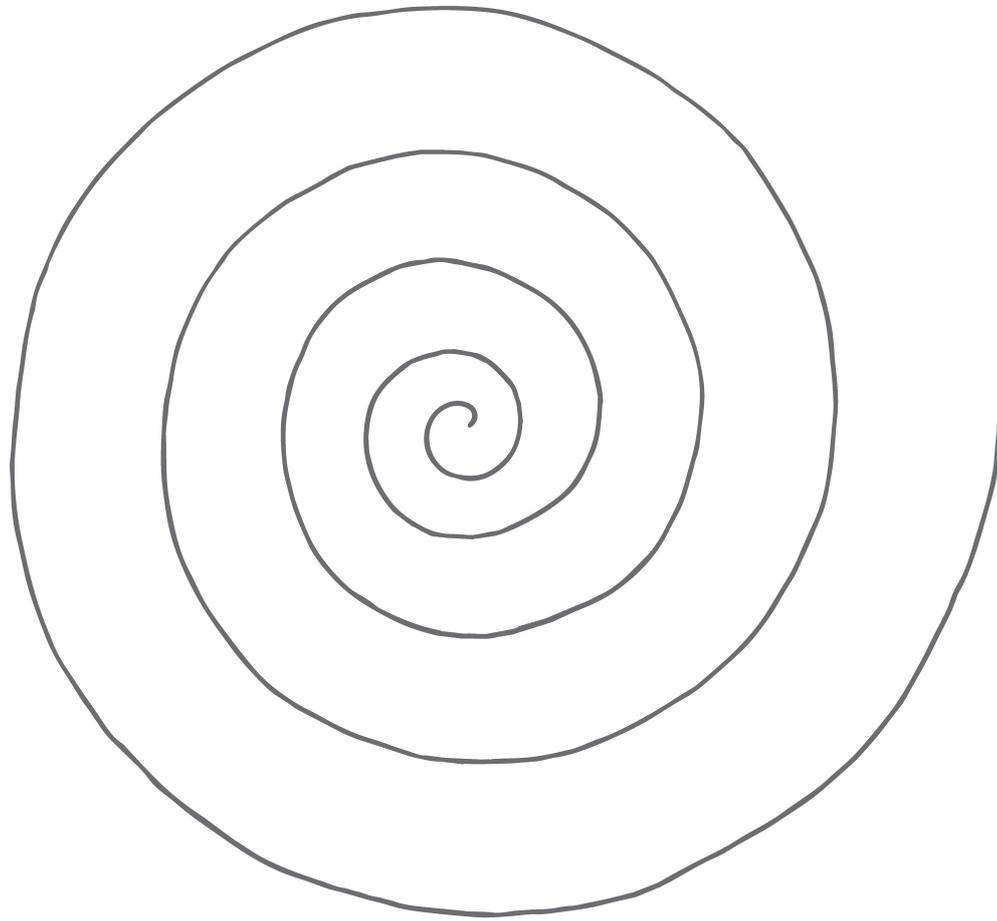
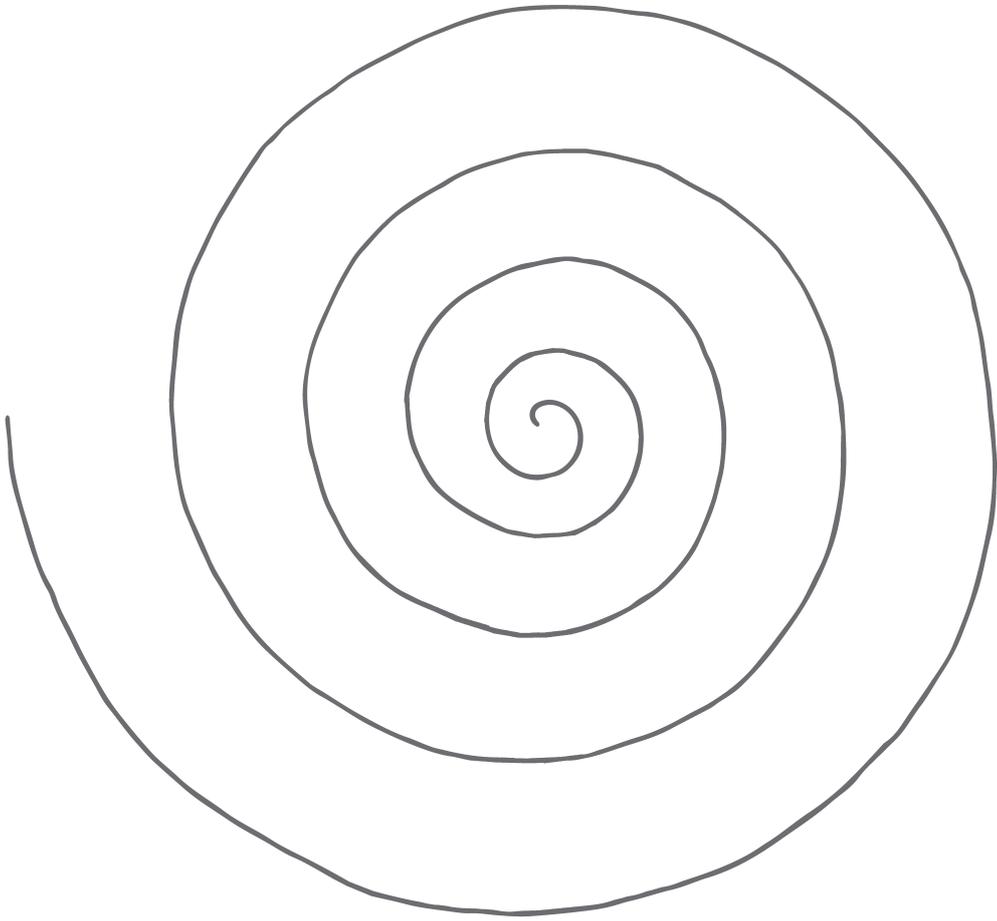


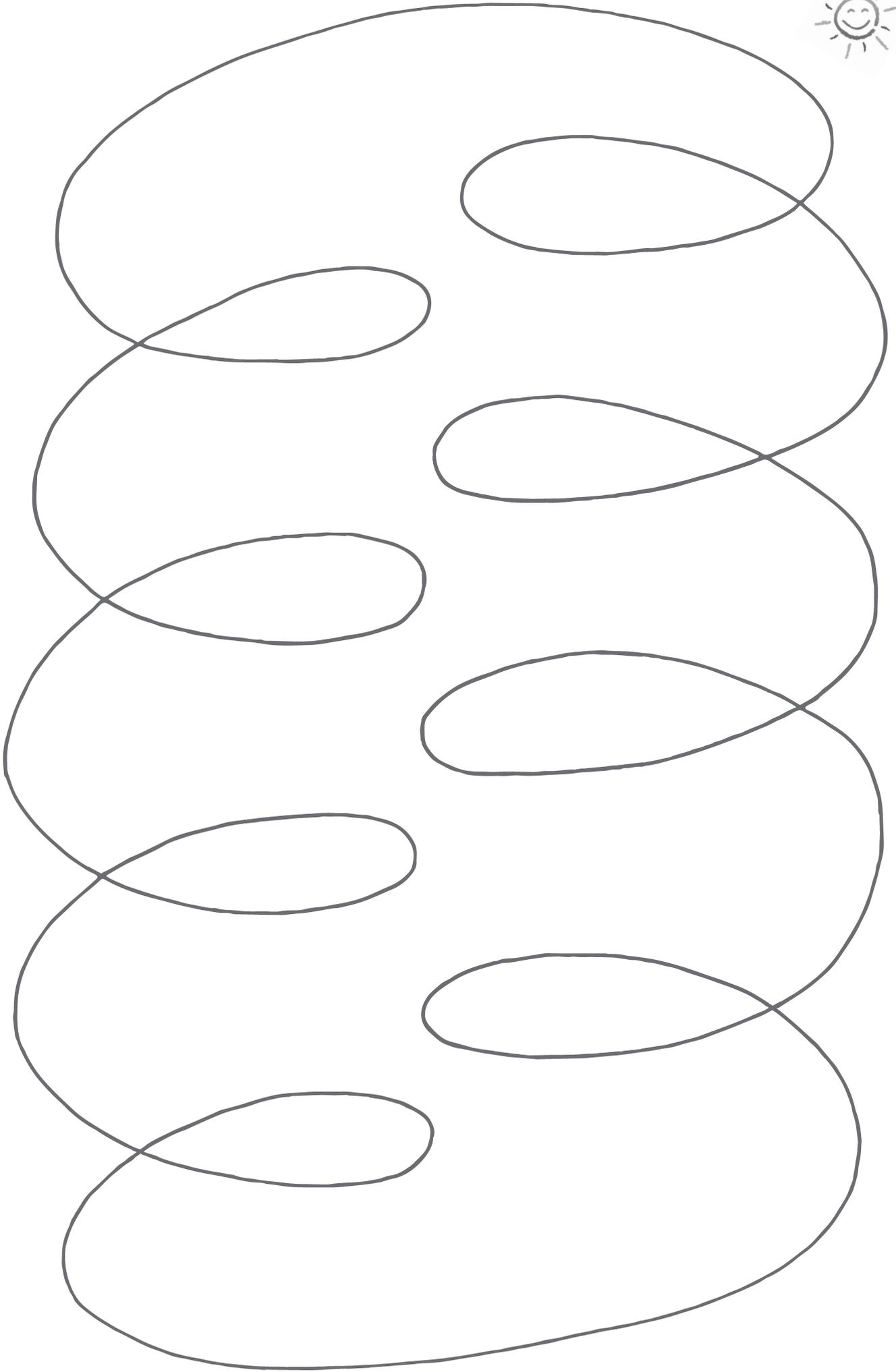


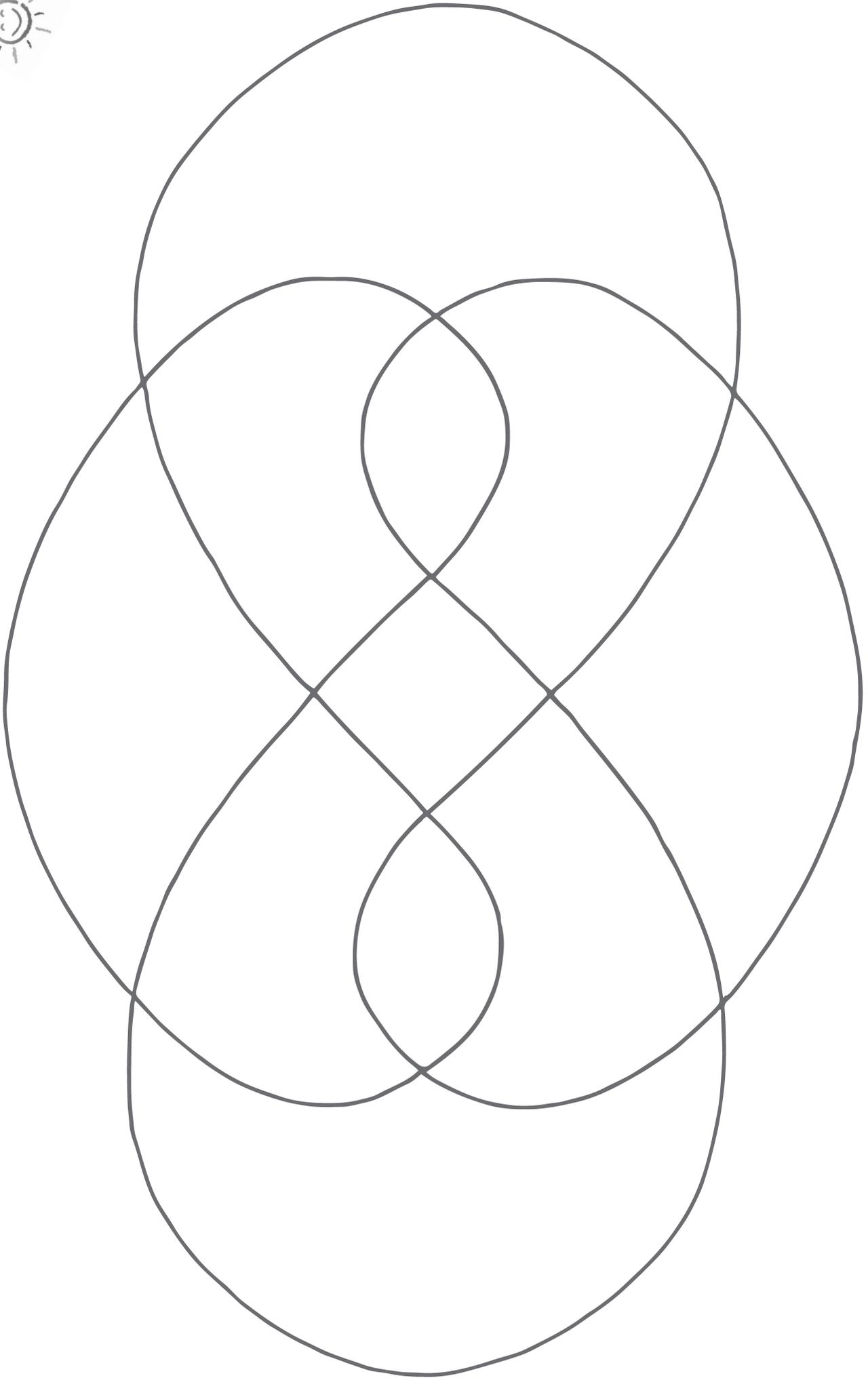














Bitte nicht stören!



Bitte nicht
stören!



Zauberspruch-Merkblatt

Hier ist deine erste Übung (am besten übst du 3-mal am Tag):

Lege dich auf den Rücken.

Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper.

Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

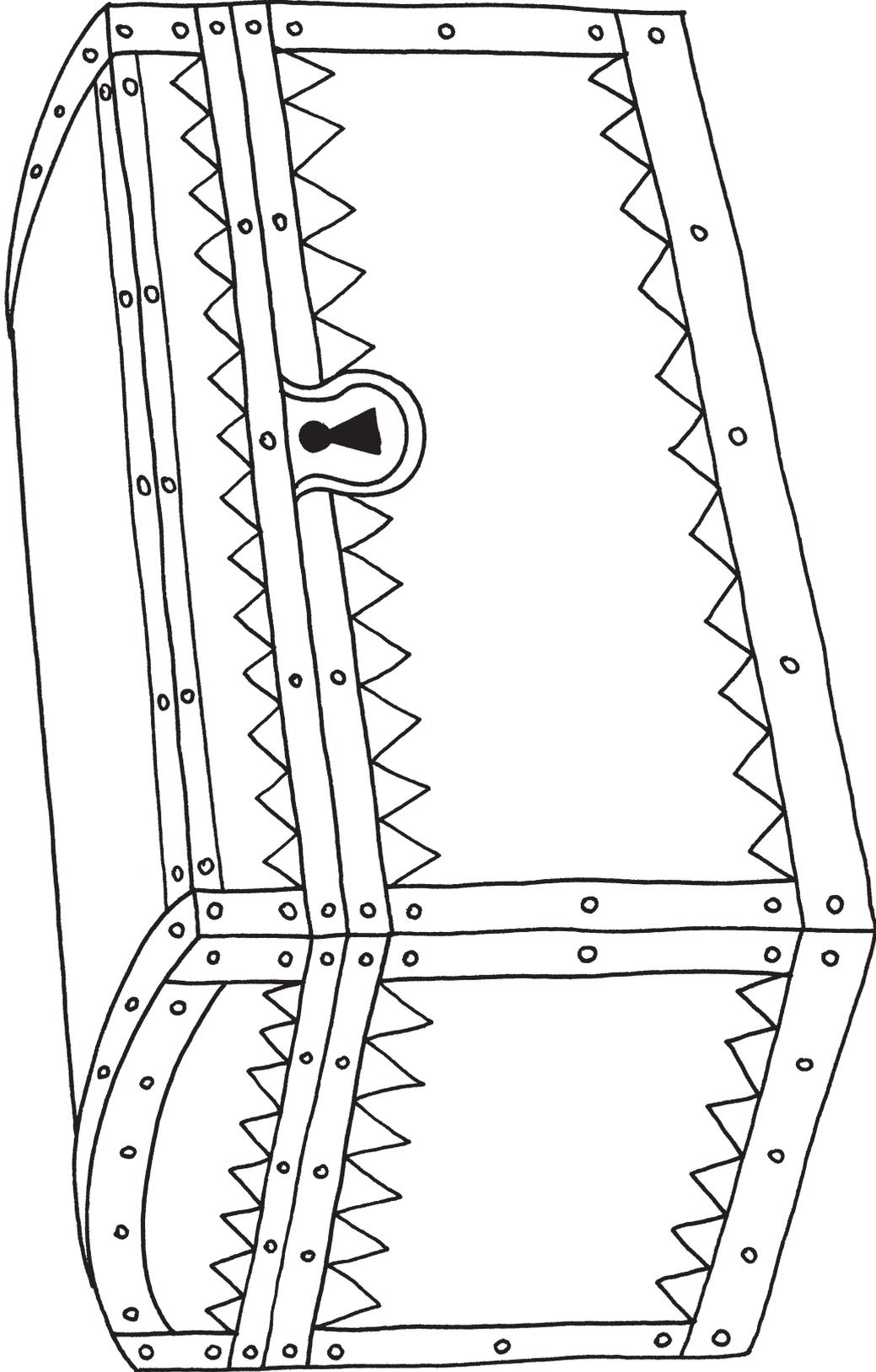
„Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken. Ich bin ganz ruhig.“

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.



2

Schatztruhe



Hier ist dein zweiter Zauberspruch:

**„Meine Arme sind ganz schwer
und meine Beine sind ganz schwer.“**

Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

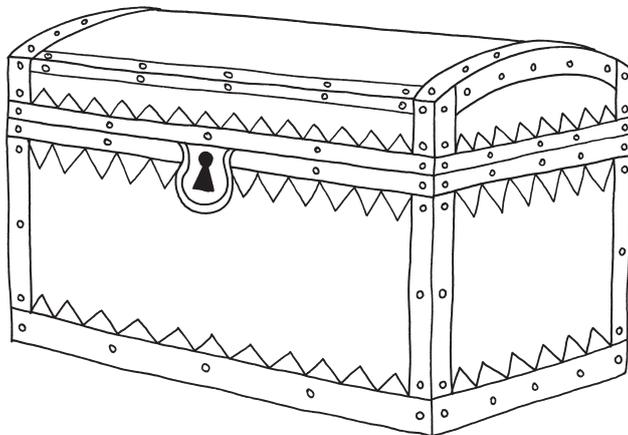
Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

**1. „Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken.
Ich bin ganz ruhig.“**

Danach sagst du dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den zweiten Zauberspruch:

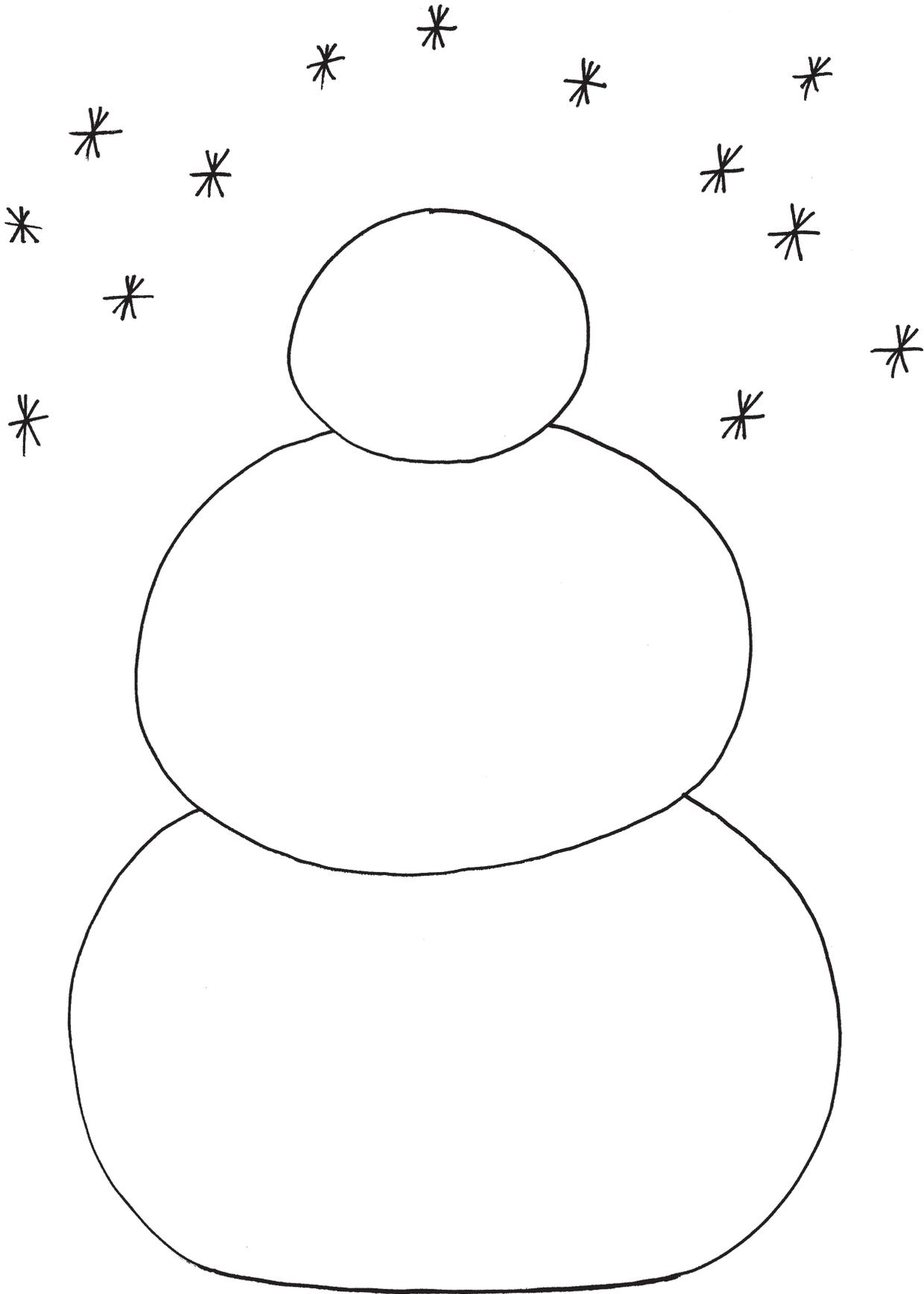
**2. „Meine Arme sind ganz schwer und meine Beine sind
ganz schwer.“**

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.





Schneemann bauen



Hier ist dein dritter Zauberspruch:

**„Meine Arme sind ganz warm
und meine Beine sind ganz warm.“**

Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

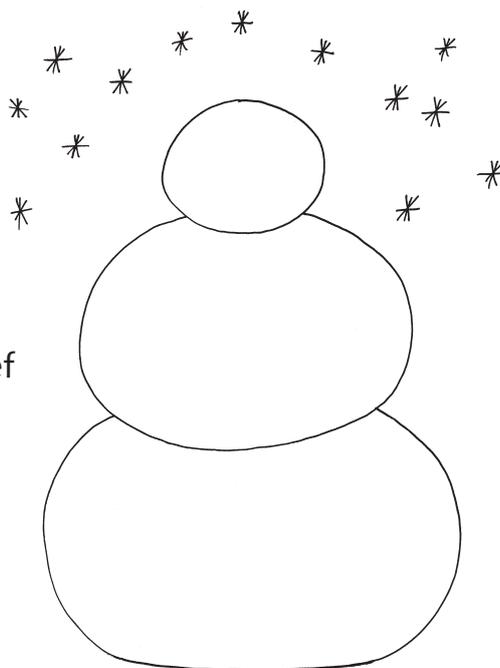
**1. „Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken.
Ich bin ganz ruhig.“**

Danach sagst du dir mit deiner inneren Stimme jeweils ein paar Mal die weiteren Zaubersprüche:

**2. „Meine Arme sind ganz schwer und meine Beine
sind ganz schwer.“**

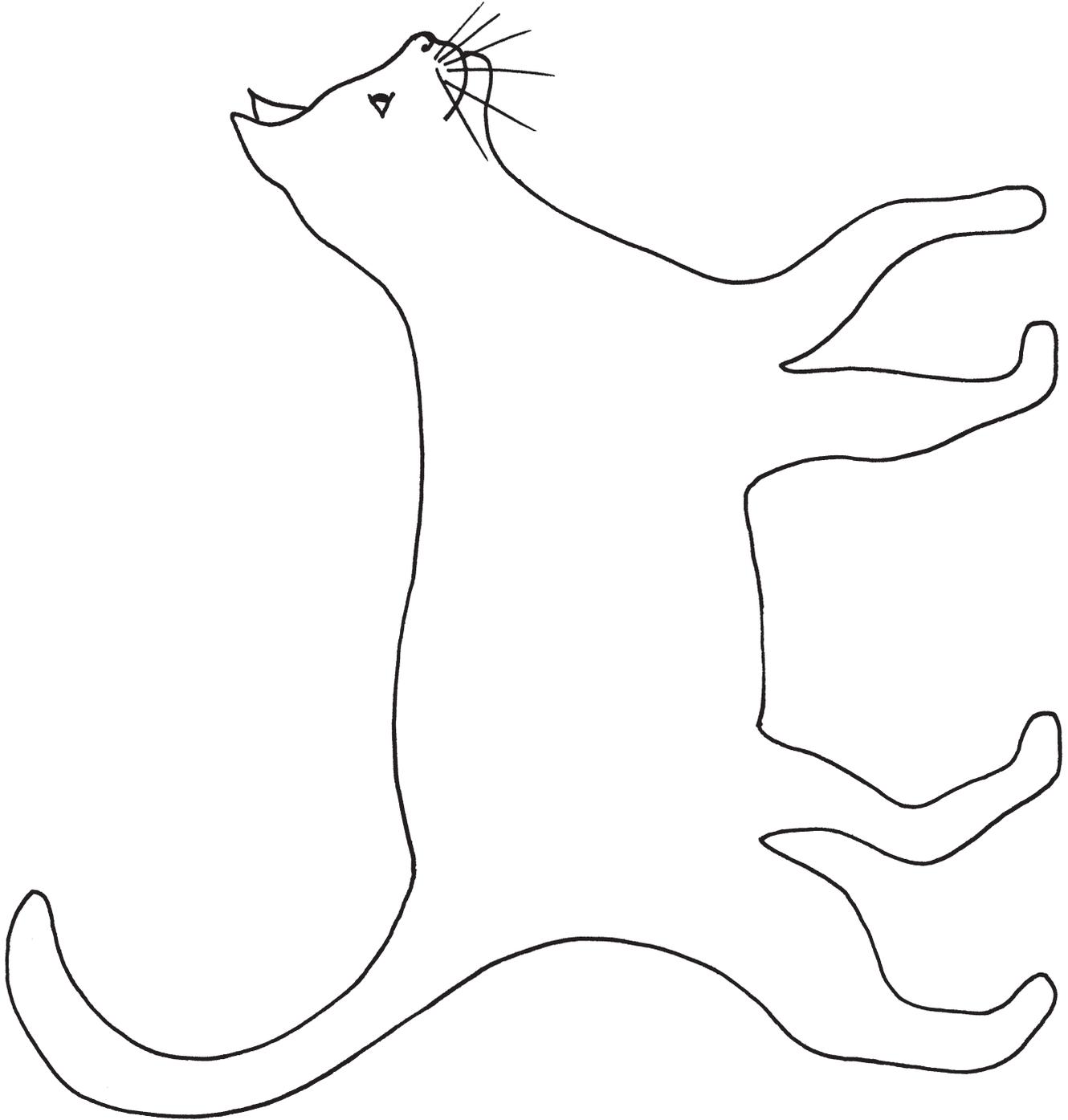
**3. „Meine Arme sind
ganz warm und
meine Beine sind
ganz warm.“**

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.





Katze



Hier ist dein vierter Zauberspruch:

„Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

**1. „Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken.
Ich bin ganz ruhig.“**

Danach sagst du dir mit deiner inneren Stimme jeweils ein paar Mal die weiteren Zaubersprüche:

2. „Meine Arme sind ganz schwer und meine Beine sind ganz schwer.“

3. „Meine Arme sind ganz warm und meine Beine sind ganz warm.“

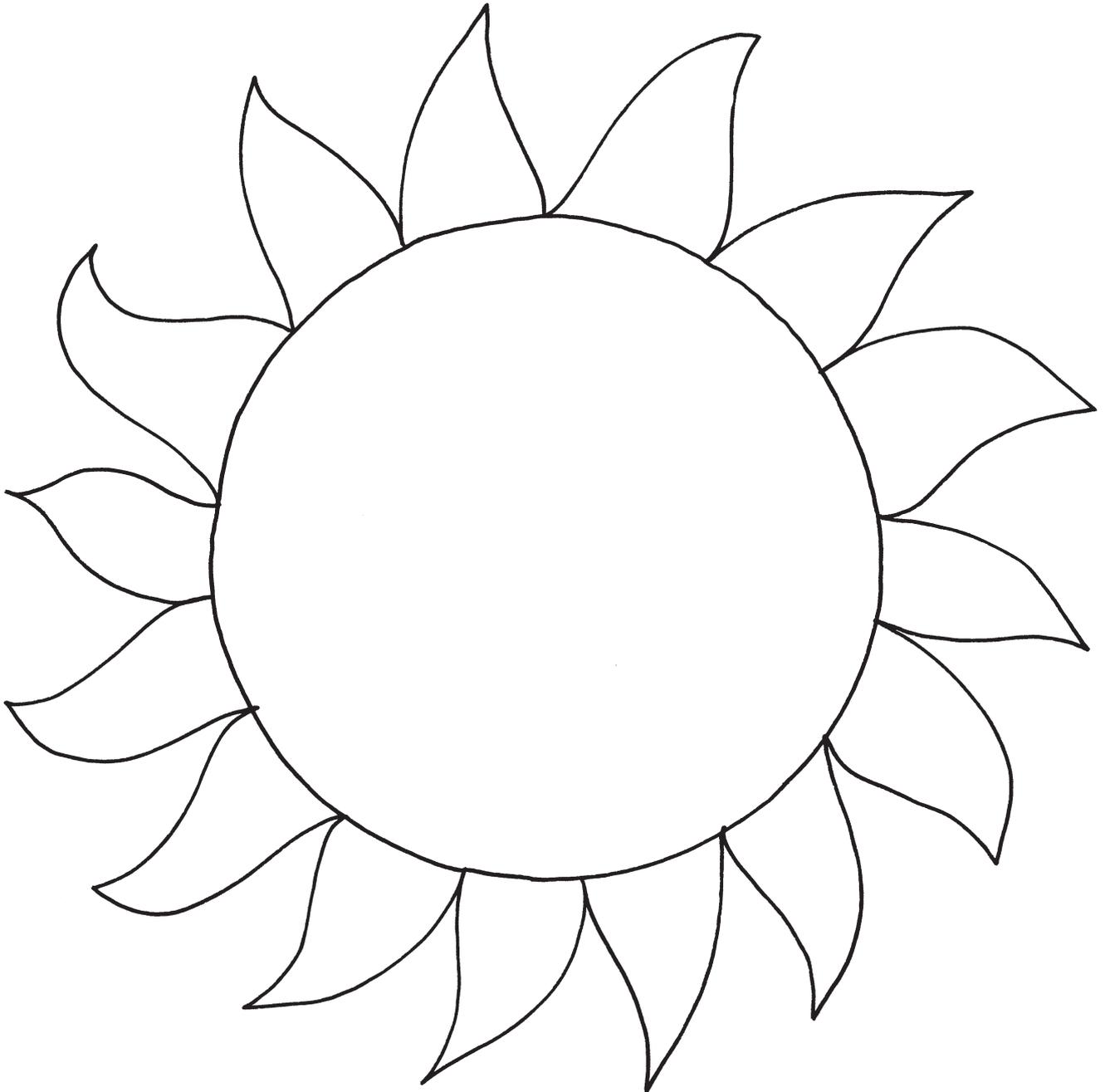
4. „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.



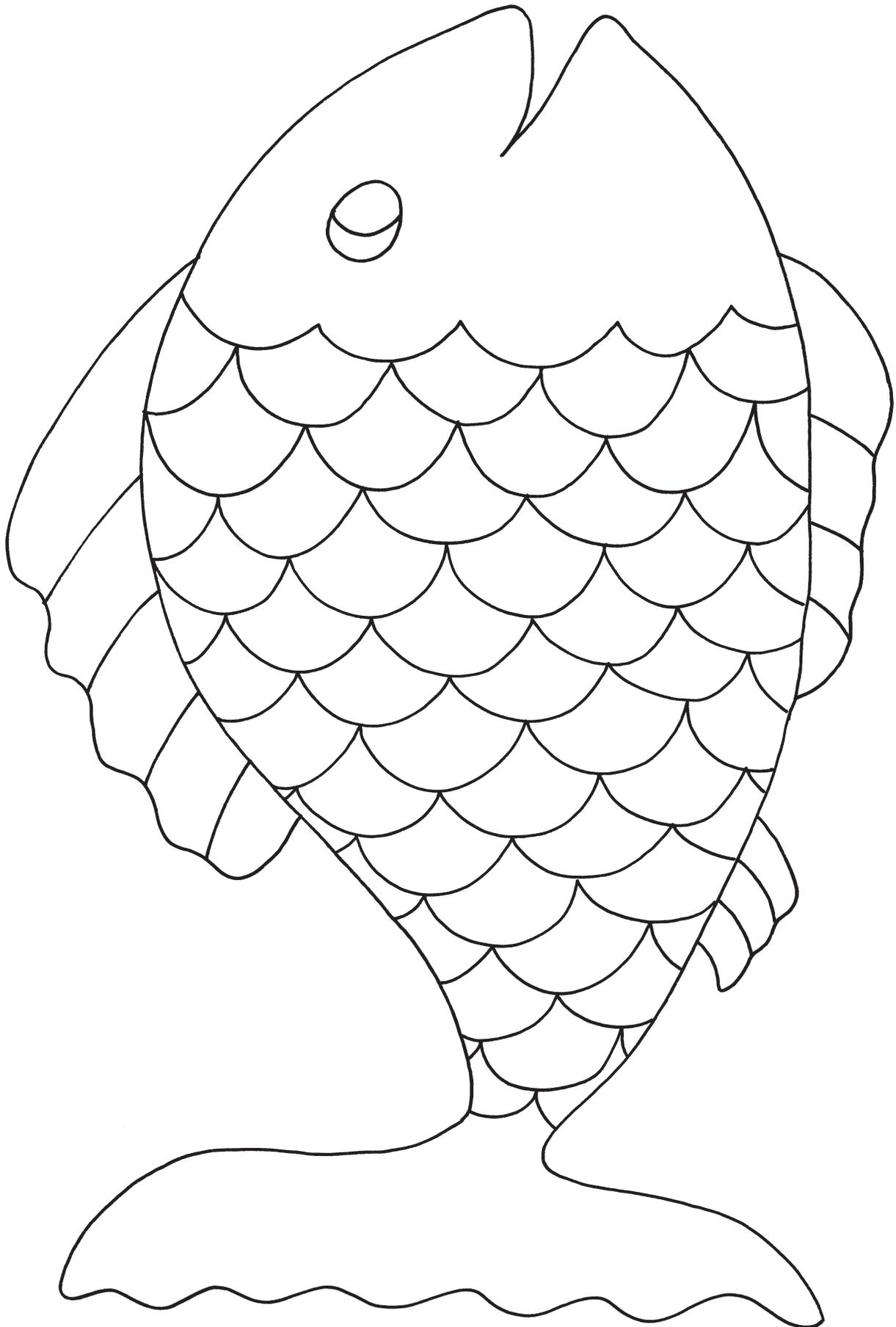


Sonne





Fisch



Hier ist dein fünfter Zauberspruch:

„Mein Bauch ist ganz warm, strömend warm.“

Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

**1. „Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken!
Ich bin ganz ruhig.“**

Danach sagst du dir mit deiner inneren Stimme jeweils ein paar Mal die weiteren Zaubersprüche:

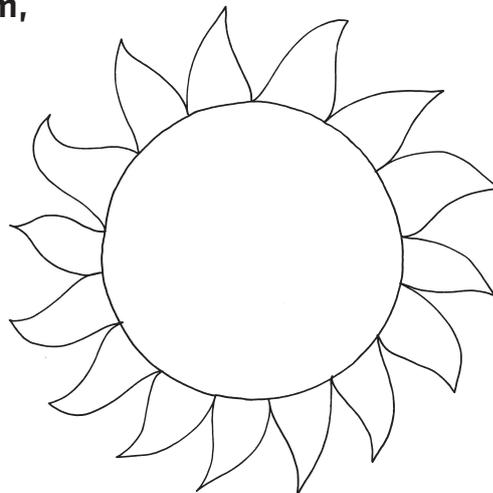
2. „Meine Arme sind ganz schwer und meine Beine sind ganz schwer.“

3. „Meine Arme sind ganz warm und meine Beine sind ganz warm.“

4. „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“

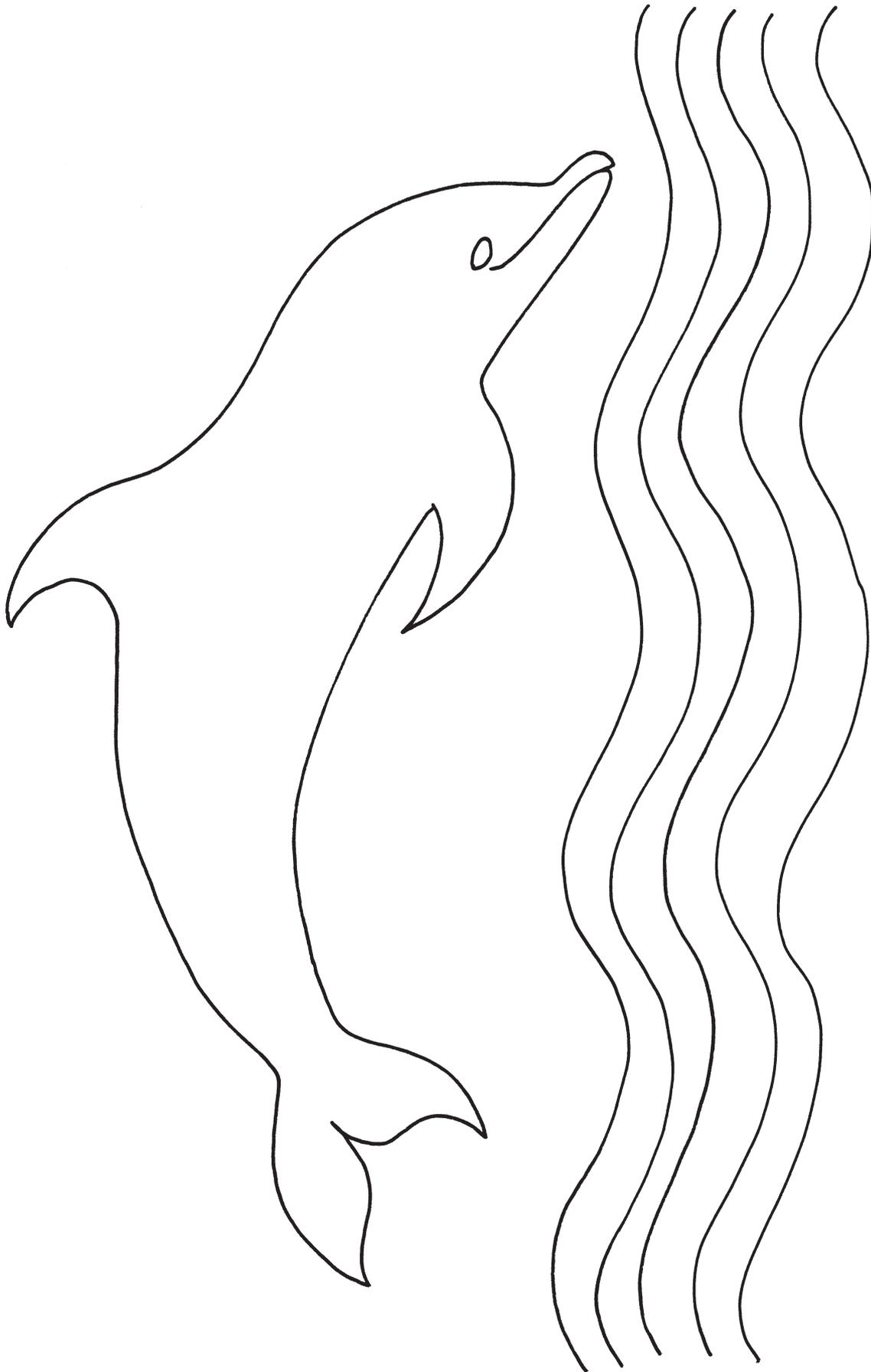
**5. „Mein Bauch ist ganz warm,
strömend warm.“**

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.





Schwimmen mit dem Delfin



Hier ist dein sechster Zauberspruch:

„Meine Stirn ist angenehm kühl.“

Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper. Deine Beine sind ausgestreckt und deine Füße fallen locker nach außen.

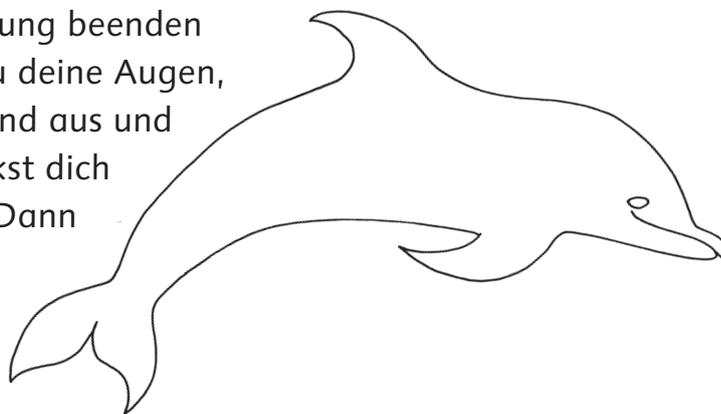
Schließe deine Augen und sage dir mit deiner inneren Stimme ein paar Mal den ersten Zauberspruch:

1. **„Geräusche und Gedanken sind hinter den Schranken!
Ich bin ganz ruhig.“**

Danach sagst du dir mit deiner inneren Stimme jeweils ein paar Mal die weiteren Zaubersprüche:

2. **„Meine Arme sind ganz schwer und meine Beine sind ganz schwer.“**
3. **„Meine Arme sind ganz warm und meine Beine sind ganz warm.“**
4. **„Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“**
5. **„Mein Bauch ist ganz warm, strömend warm.“**
6. **„Meine Stirn ist angenehm kühl.“**

Wenn du die Übung beenden willst, öffnest du deine Augen, atmest tief ein und aus und reckst und streckst dich wie eine Katze. Dann bist du wieder ganz wach.





Grundschul Kinder entspannen mit Autogenem

Training Praxiserprobte Übungen und Geschichten
Susanne Schaadt
978-3-8346-3574-7
Verlag an der Ruhr, 2017

Kinder entspannen beim Zeichnen

Vom Nachspüren zum Flow-Erlebnis mit Unendlich-Schleifen
Susanne Schaadt
978-3-8346-3571-6
Verlag an der Ruhr, 2017

Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag

Mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren
Petra Proßowsky, Ilona Holterdorf
978-3-8346-0610-5
Verlag an der Ruhr, 2010

„Auf meiner Wolke“ –

Eine Entspannungs-Kartei

Yoga, Meditation und Achtsamkeit für Kinder
Graham Wiseman
978-3-8346-3993-6
Verlag an der Ruhr, 2019

Weitere Titel zum Thema:

Achtsamkeit und Yoga in der Grundschule

Kleine Übungen: leicht erklärt und sinnvoll eingesetzt
Femmy Brug
978-3-8346-3780-2
Verlag an der Ruhr, 2018

Kinder entspannen mit Yoga

Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs
Petra Proßowsky
978-3-8346-0291-6
Verlag an der Ruhr, 2007