

# Yoga bei den Marktspatzen

VON JANINE, SALIA, MEGGY, PIA, SYLVIE

---



Es ist 13.00 Uhr und viele kleine neugierige Augen blinzeln durch die Türscheibe. Die Yogamatten liegen und die verschiedensten Klangschalen, die Sansula und die Klangstäbe liegen bereit. „Können wir reinkommen?“, ruft Lilly. „Ja“, sage ich und schwupps hat sich jedes Kind eine Matte gesucht. Schnell noch die Schuhe aus und die Brille abgesetzt und dann kann's losgehen.



Alle sitzen im Yoga Sitz und die Klangschale ertönt. Wir begrüßen uns mit unserem Yoga Gruß: „Namaste“. „Darf ich die Kerze anzünden?“, fragt Anna. „Wollen wir unseren Leuchtball entscheiden lassen?“, frage ich. Alle rufen: „Ja!“ und schon hopst der Ball wild durch den Raum und landet bei Jeremy. Jeremy zündet gemeinsam mit Janine die Kerzen an.



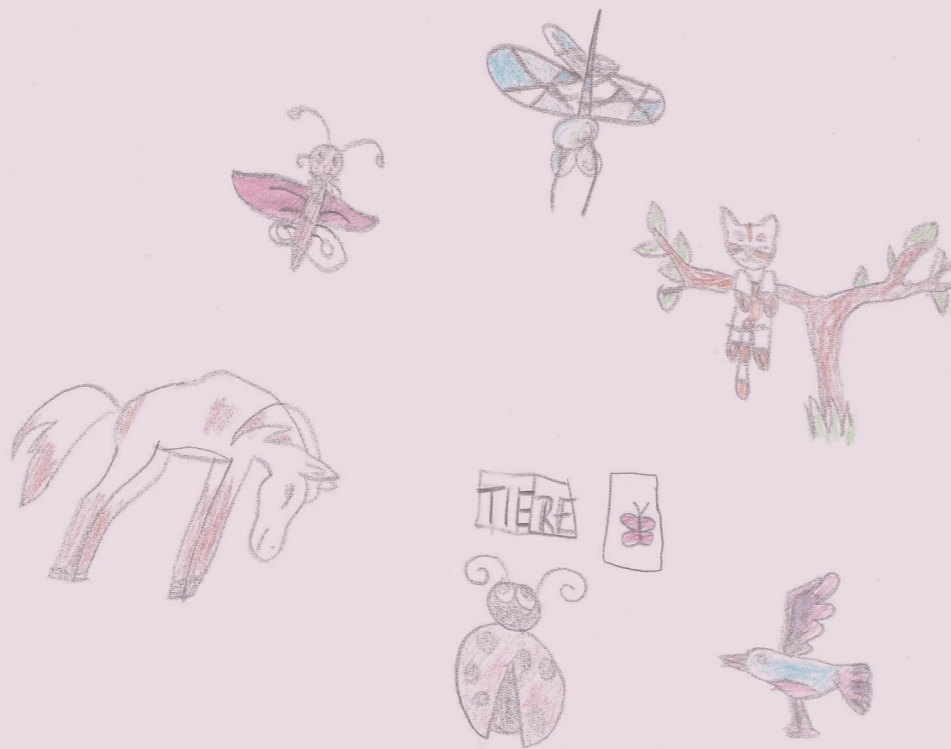


„Machen wir jetzt unsere kurze Entspannung?“, fragt Toni. „Ja!“, ruft Lilly und alle legen sich ganz entspannt auf ihre Matte. Wir lauschen den Naturklängen des Dschungels und hören den Tiger, die Affen und alles was sonst noch so durch den Dschungel flitzt.





Nach dieser kleinen Entspannungsrunde wärmen wir uns auf und es geht nun ab in den Dschungel. Wir steigen auf einen Berg, wir flitzen wie der Löwe, bewegen uns wie die Schlange, fliegen wie der Kolibri und bewegen uns wie die Palmen im Wind. Jetzt sind wir aufgewärmt.



MEGGY

Nach einer kurzen Atempause ertönt die Klangschale. „Jetzt sind die Yogakarten dran?“, ruft Tiana ganz aufgeregt. Elias ist heute das erste Mal dabei, er klatscht und guckt freudestrahlend, was jetzt wohl passiert. Deshalb darf er heute auch als erster die Karte umdrehen. Anna ruft: „Du musst jetzt zu uns kommen und uns die Karte zeigen.“ Elias ist ganz stolz und geht von einem Kind zum anderen. Und schon geht's los. Nach und nach hat so jedes Kind eine Karte aufgedeckt und alle haben sich in die verschiedensten Tiere verwandelt.



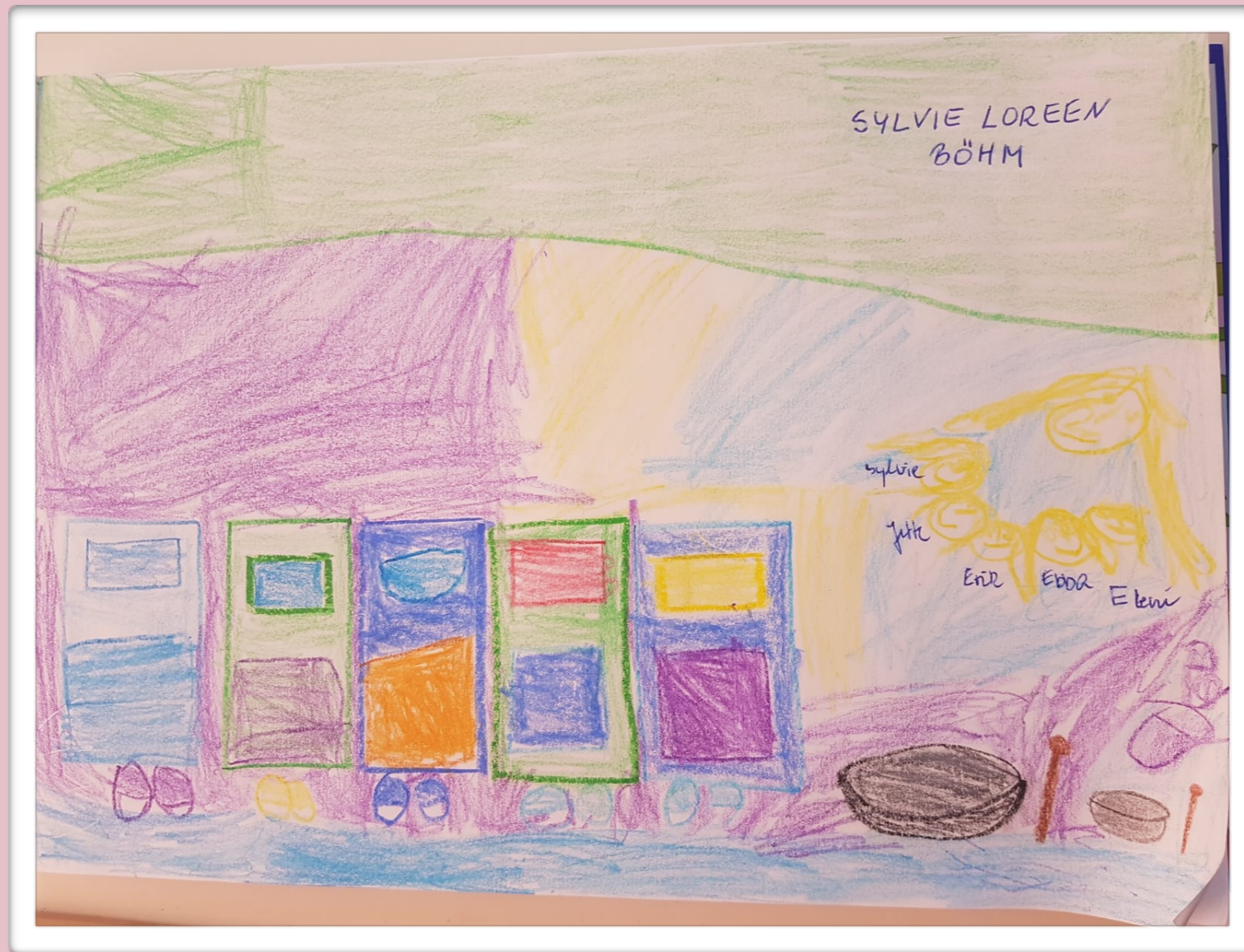


Nun sind wir alle geschafft. „Oooohhh, jetzt habe ich auch große Muskeln, so wie Papa.“, sagt Toni. „Machen wir jetzt die richtige Entspannung?“, fragt Lilly. Ich sage: „Ja“. „Weißt du, ich mache auch manchmal zu Hause Yoga mit Mama.“, erklärt mir Pia. Nun kuscheln sich alle ein und machen es sich bequem auf der Matte.



Alle Liegen ganz entspannt. Und während ich eine Fantasiegeschichte vorlese, lasse ich die Klangschalen, die Klangstäbe und die Sansula erklingen. Eine beruhigende Stille liegt im Raum. Danach können die Kinder noch den verschiedensten Naturklängen lauschen. Nach einer Weile blinzelt mir Anna zu und sagt: „Ich glaube Jeremy ist eingeschlafen.“ „Ja“, sage ich dann müssen wir ganz leise sein.





Nun verstummt die Musik und ein zarter leiser Klang einer Klangschale ertönt. Alles reckt und streckt sich. Nur Jeremy nicht, der ist eingeschlafen. Ein Kichern geht in die Runde, als alle bemerkt haben, dass Jeremy schläft. Leise versammeln wir uns alle im Kreis und lassen unsere Erzählmuschel von Kind zu Kind wandern. Natürlich ganz leise. Jeder kann nun erzählen wie es ihm ergangen ist, was Spaß gemacht hat aber auch was nicht so schön war. Auch kleine Ideen und Wünsche können die Kinder für das nächste Mal vorschlagen.



Nun verabschieden wir uns mit unserem Yoga Gruß und alle dürfen die Kerzen gemeinsam auspusten. Es beginnt ein Rascheln und schnell wird gemeinsam aufgeräumt. Auch Jeremy ist nun wach. Lilly hilft den Kindern beim Matten zusammenrollen, Tiana kippt die Wasserschale mit der Lotusblume aus und die Decken und Kissen kommen in die große Tüte. Jeder weiß was er zu tun hat und wo was hinkommt.