

## Anfangsentspannung

Eine Yoga-Stunde beginnt üblicherweise mit einer kurzen Entspannungsübung von wenigen Minuten. Lege dich dazu auf den Boden.

Vielleicht kann dir jemand diesen kurzen Text vorlesen, während du dich entspannst.

*Stell dir vor, du bist eine Katze. Du liegst auf einer Wiese und spürst das weiche, grüne Gras unter dir. Der Boden trägt dich und du kannst alles loslassen. Über dir ist der blaue Himmel und die Sonne scheint. Die Sonnenstrahlen wärmen dein Fell und du räkelst und streckst dich und machst es dir an diesem Sommernachmittag so richtig gemütlich auf deiner Wiese. Alles ist ruhig und friedlich. Du hörst die Vögel zwitschern, in der Ferne plätschert ein Bach. Nun atme tief ein und aus. Strecke dich. Mache dich ganz lang und roll dich dann über eine Seite hoch und komm ins Sitzen. Jetzt bist du wach und voller Energie.*



## Die Sonne

*Es ist noch ganz früh am Morgen.*

Setz dich in die Hocke. Lass den Kopf und die Arme locker hängen.



*Da taucht die Sonne am Horizont auf und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut. Guten Morgen, liebe Sonne.*

Richte dich langsam auf. Führe dabei die Arme seitlich am Körper nach oben und strecke dich der Decke entgegen. Atme dabei ein.



*Nach einem langen Tag geht die Sonne langsam wieder unter. Auf Wiedersehen, liebe Sonne.*

Gehe ausatmend wieder in die Hocke. Führe dabei die Arme seitlich am Körper entlang zum Boden. Stütze die Hände auf den Boden und lasse den Kopf entspannt nach vorne sinken.

## Die Katze

Die Sonnenstrahlen hat auch die Katze Minka aufgeweckt, die gemütlich auf ihrer Kuschedecke geschlafen hat. Als die ersten Sonnenstrahlen auf ihrem Fell kitzeln, reckt und streckt sie sich und stellt sich auf alle ihre vier Pfoten.

Gehe auf alle Viere. Die Knie befinden sich unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Der Rücken ist gerade.



Nun macht Minka einen ganz runden Katzenbuckel, um richtig wach zu werden.

Mach den Rücken rund. Der Kopf geht dabei nach unten, sodass das Gesicht in Richtung Bauch zeigt.



Ah, das tut gut. Jetzt reckt Minka ihren Kopf der Sonne entgegen. „Das wird ein schöner Tag zum Mäusejagen“, denkt sie sich und miaut ganz laut.

Leg den Kopf in den Nacken, lass den Bauch etwas durchhängen und gehe dabei ein wenig ins Hohlkreuz.



## Der Hund

*Nanu, was raschelt denn da im Gebüsch? Aufmerksam beobachtet Minka die Büsche. Vielleicht kann sie gleich die erste Maus des Tages fangen. Aber nein! Aus dem Gebüsch taucht schnüffelnd ihr Freund, der Hund Jacky, auf.*

Gehe auf alle Viere. Hebe jetzt den Po nach oben. Arme, Oberkörper und Beine bilden dabei ein Dach. Versuche, die Fersen zum Boden zu drücken. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen und das Gesicht schaut zu den Zehen. Gehe dann zurück auf alle Viere.



## Die Brücke

*Gemeinsam machen sich Minka und Jacky auf den Weg. Sie haben Hunger und wollen schauen, ob die nette Nachbarin ein paar Leckereien für sie hat. Plötzlich kommen sie an einen Bach. Am anderen Ufer steht das Haus der Nachbarin. Doch wie kommen sie da hinüber? „Schau mal“, sagt Jacky. Da ist eine Brücke. „Los komm“. Schnell sind Minka und Jacky auf der anderen Seite des Baches.*

Lege dich auf den Rücken. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Hebe nun langsam Po und Rücken an und atme dabei gleichmäßig. Lass nach einigen Sekunden Rücken und Po langsam Wirbel für Wirbel absinken.



## Der Baum

*Unter dem großen Apfelbaum sitzt die Nachbarin. Fröhlich laufen Minka und Jacky zu ihr und werden erst einmal ausgiebig gestreichelt. Natürlich hat die nette Nachbarin auch ein paar Leckereien für die beiden. Minka, Jacky und die Nachbarin sitzen nun vergnügt unter dem Apfelbaum, der sich sanft im Wind wiegt und ihnen Schatten schenkt. Der Baum steht schon viele Jahre hier und ist mit seinen Wurzeln tief im Boden verankert. Schön und friedlich ist es hier.*

Zu Beginn stehst du aufrecht da. Stelle den linken Fuß auf den rechten. Die Knie bleiben locker. Hebe jetzt die Arme und schließe sie über dem Kopf zu einem kleinen Dach zusammen. Halte diese Position einige Sekunden lang. Probiere es dann mit dem anderen Bein.

