



YOGAZAUBER
AGA BECKER

Hatha Yoga, Kinderyoga, Familienyoga

Meditationen und Impulse für Kinder und Jugendliche:

„Meditation ist ein Zustand intensiver Konzentration, die nicht auf eine Kette von Gedanken oder Ideen gerichtet ist, sondern auf einen einzigen klar definierten Fokus.“

D. Fontana/ I. Slack

Wozu meditieren:

- Meditation verschafft eine Ruheinsel.
- Meditation fördert Konzentration.
- Meditation hilft den Körper und die Emotionen besser wahrzunehmen.
- Meditation reduziert Stress.
- Meditation macht Spaß.

Was ist zu beachten:

- Dauer: am Anfang reichen 3-5 Minuten
- Regeln: den Kindern erklären, was passiert und gemeinsam die Regeln aufstellen (z.B. „gleich sind wir für einen Moment ganz still“).
- Hilfsmittel: man kann die Klangschale/einen Gong oder Glocke am Anfang und am Ende der Meditation ertönen und ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen.
- Einfach ausprobieren: meiner Erfahrung nach sind manche Kinder am Anfang skeptisch und brauchen Zeit, sich auf die Meditation einzulassen. Es lohnt sich verschiedene Techniken auszuprobieren und die Kinder immer wieder einzuladen, mitzumachen.

Meditationsideen und Übungen zum Ausprobieren

Körperwahrnehmung/ Sinneswahrnehmung (im Sitzen eine bequeme Position einnehmen): schließe die Augen, spüre den Boden unter deinen Füßen und deinen Popo auf dem Stuhl. Fühle deine Hände auf deinem Schoß. Bringe deine Aufmerksamkeit zu deiner Nase; atme durch die Nase ein und aus. Spürst du die Luft an deiner Nasenspitze? Was riechst du? Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Augen; was siehst du hinter den verschlossenen Augen? Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinen Ohren; was hörst du? Welche Geräusche sind da? Spüre deine Haut; wie fühlt sich deine Haut an? Atme tief ein und aus.



YOGAZAUBER AGA BECKER

Hatha Yoga, Kinderyoga, Familienyoga

Steinmeditation (im Sitzen, Stehen oder Liegen. Kinder ziehen im Voraus einen Stein aus einem Säckchen. Am besten ist es, wenn die Kinder ihre Augen geschlossen halten und den Stein nicht sehen):

Fühle den Stein in deinen Händen. Wie fühlt er sich an? Ist er warm oder kalt? Ist er weich oder hart? Ist er rau oder glatt? Ist er leicht oder schwer? Hat er Spitzen, Kanten, Ecken? Wie riecht der Stein? Welche Farbe hat dein Stein? Welche Farbe stellst du dir vor? Wo kommt der Stein her? Öffne jetzt die Augen und schaue dir den Stein an. Ist er so, wie du ihn dir vorgestellt hast?

Atemmeditation (im Sitzen, Stehen oder Liegen eine bequeme Position einnehmen):

lege die Hände auf deinen Bauch. Stelle dir vor, dass sich in deinem Bauch ein Luftballon befindet. Welche Farbe hat er? Stelle dir vor, du möchtest den Luftballon aufpusten. Einatmend schicke die ganze Luft in den Bauch, stelle dir vor, dass du deinen Ballon aufpustest, dass er größer und größer wird. Wenn du ausatmest, stelle dir vor, dass der Luftballon langsam klein wird. Spüre deine Hände auf deinem Bauch, spüre wie sich dein Bauch bewegt. Wiederhole einige Male.

Mantrameditation. Zwei Finger zueinander bringen, so dass sie sich berühren:

1. Daumen und Zeigefinger: ICH
2. Daumen und Mittelfinger: KANN
3. Daumen und Ringfinger: DAS
4. Daumen und kleiner Finger: SCHAFFEN

Mehrere Male wiederholen. Auch mit anderen Mantras tauschbar: „ich bin ganz ruhig“, „ich bin sehr stark“.



Gehmeditation (im Park, im Hof, oder auch drinnen. Man kann als Hilfe ein längeres Seil auf den Boden ausbreiten, worauf Kinder achtsam und langsam gehen. Es ist auch möglich, das Seil in einer Spirale zu legen oder aus mehreren Seilen ein Labyrinth zu machen):

Atme tief ein und aus. Schaue zu deinen Füßen. Sie tragen dich den ganzen Tag. Spürst du, wie deine Füße den Boden berühren? Nun beginne langsam einen Schritt nach dem anderen zu machen. Wird der Boden erstmal von deiner Ferse oder von deinen Zehen berührt, wenn du einen Schritt machst? Wie fühlt sich der Boden an? Mache einige Schritte. Am Ende bleibe einen Moment stehen, schaue zu deinen Füßen, schließe die Augen und atme tief ein und aus.



YOGAZAUBER AGA BECKER

Hatha Yoga, Kinderyoga, Familienyoga

3-Minuten Meditation von Anna Trökes (Übergänge mit der Klangschale ankündigen):

Die erste Minute – Du stellst Dir die Frage „Wie geht es mir?“. Beachte dabei, dass es bei der Frage um die Gefühle geht.

Die zweite Minute – Du beobachtest Deinen Atem und zählst die Atemzüge – Eins Einatmen, zwei – Ausatmen.

Die dritte Minute – Du schenkst Dir ein Lächeln.

Auch interessant

Empfehlenswerte Bücher:

- Mit Kindern meditieren: Lebensfreude, Konzentration und Heilung für Kinder und Jugendliche / David Fontana ; Ingrid Slack , ISBN 978-3-502-61209-4
- Spielerische Meditationen mit Klang, Bewegung und allen Sinnen für Kinder von 3 bis 8 Jahren / Stephanie Weich, ISBN 978-3-8346-3916-5
- Entspannung für Kinder: ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen / Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm, ISBN 978-3-432-10248-1

Musik zum Entspannen:

Playlist auf Spotify - Sunrise Yoga, YIN YOGA: Calm & Relax

Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren!

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne bei mir.



Lass uns zusammenarbeiten - Workshops, Kurse, GTAs:

Aga Becker

www.agabecker.de

info@agabecker.de

Instagram und Facebook: [aga.becker](https://www.instagram.com/aga.becker)

Tel. 015732609686