

# Storch trifft Kranich

Die Kinder des offenen Ganztags der Brunoschule lieben ihre Yoga-Stunde

**SOEST • Schildkröten, Kraniche, Tiger oder Störche gibt es an der offenen Ganztagschule der Brunoschule zwar nicht als echte Tiere, doch die Kinder kennen sich mit diesen Figuren bestens aus.**

Sie sind in der Yoga Gruppe, und der Kranich oder die Schildkröte sind Figuren, die die Kinder nachstellen. Yoga kommt aus Indien und umfasst Körperübungen, die das Körper- und Raumgefühl verbessern sowie entspannend sind. Die zahlreichen Figuren oder Stellungen heißen im Yoga „Asanas“. Auch viele Erwachsene machen Yoga, weil sie sich danach gut fühlen.

Geleitet wird die Yoga-Gruppe in der Ganztagschule von Petra Trottenberg, die sich zur Yoga-Lehrerin hat ausbilden lassen. „Yoga fördert die Beweglichkeit und beugt Haltungsschäden vor“, sagt die Lehrerin. Die Kinder entspannen sich, lernen ihren Körper kennen. In den stillen Momenten sind die Kinder ganz bei sich, ihren Gedanken, Gefühlen und ihrer Fantasie.

Jede Yoga-Stunde folgt einem festgelegten Ablauf: Der Raum wird abgedunkelt, Maten und Decken liegen auf dem Boden. Petra Trottenberg schlägt den Gong – die Stunde beginnt. „Wir denken an Menschen, denen es nicht



Beim Yoga wird die Muskulatur gedehnt, nach den Übungen fühlt man sich entspannter. ■ Foto: Dahm

so gut geht und sprechen auch kurz darüber – wir schicken das Licht in die Welt, dorthin, wo es gebraucht wird“, so Trottenberg. Viele der Kinder denken dabei an ihre Großeltern, die alt und krank sind. Die Yoga-Kinder sitzen dabei im Schneidersitz und achten darauf, ganz grade zu sitzen.

Danach wärmen die Kinder sich mit einigen Asanas (Figuren) auf. „Wir spielen dabei zum Beispiel Schneeköni-

gin“, erzählt Alice: Einer hat einen Zauberstab, mit dem er andere berührt und sie damit „einfriert“. Nur durch die Umarmung eines anderen wird das Kind wieder lebendig. Natürlich dürfen die Asanas nicht fehlen: Jeder Teilnehmer hat sein eigenes Lieblings-Asana. Das kann der Stern, die Blume, die Schildkröte oder die Schlange sein. Wichtig ist, dass die Muskulatur dabei gedehnt wird.

Zum Entspannen und um

die Fantasie anzuregen wird ein Geschichten-Mandala erzählt. Auf einem blauen und einem grünen Tuch werden verschiedene Gegenstände ausgebreitet: Ein kleiner Kürbis, mehrere Igel, ein Maiskolben. Jetzt verbinden die Kinder diese Gegenstände durch eine fantasievolle Geschichte.

Zum Schluss entspannen die Yoga-Kinder bei der Bären-Massage und einer Fantasiereise. ■ agu

## DIE GLORREICHEN SIEBEN

### Was gefällt Dir beim Kinder-Yoga?



Amelie (9)  
Soest

Ich mag die Entspannung, die man während und nach dem Yoga spürt. Wenn man sich gedehnt hat, fühlt man sich gut. Nach dem Yoga hat man mehr Power und auch bei den Hausaufgaben ist man konzentrierter.



Sina (8)  
Soest

Meine Lieblingsfigur im Yoga ist der „Held“. Da streckt man ein Bein nach hinten und einen Arm weit nach vorn. Ich bin jetzt schon seit einem Jahr in der Yoga-Gruppe mit dabei und es macht mir immer noch Spaß.



Olivia (8)  
Soest

Ich mag den Stern als Lieblings-Asana (= Figur). Dabei beugt man den Oberkörper weit nach vorn und streckt ein Bein nach hinten. Ich spiele auch gerne Schnick, Schnack Schnuck zum Aufwärmen.



Vivien (6)  
Soest

Ich bin erst seit ein paar Wochen beim Yoga dabei, weil ich erst im August in die Schule gekommen bin. Ich wollte Yoga machen, weil das gut für die Wirbelsäule ist und man sich dabei schön entspannen kann.



Celine-Marie (6)  
Soest

Mir gefällt hier beim Kinder-Yoga vor allem das Aufwärmenspiel mit der Schneekönigin. Die muss andere Kinder mit dem Zauberstab berühren und dabei muss man durch den Raum rennen. Ich war selbst noch keine Königin.



Marie (6)  
Soest

Ich mache beim Yoga mit, weil auch meine große Schwester Amelie hier mit macht. Die macht das schon ganz lange und findet Yoga gut. Mir macht es auch Spaß, ich mag gerne zum Schluss den Zaubervogel.



Sara (6)  
Soest

Auch meine große Schwester ist hier. Ich mag zum Beispiel die Geschichten, die beim Yoga erzählt werden. Beim Feuervogel liegt man im dunkeln unter einer Decke und geht auf Fantasiereise. Das mag ich. ■ agu/Fotos: Dahm