

## **Kinder-Yoga - Kleiner Mondgruß**

*Bevor Du übst:*

- Benutze bitte eine rutschfeste Matte;
- Stelle eine Zahnputz-Sanduhr vor Dir (falls Du keine hast, macht das nichts)

*Du sollst nicht üben:*

- Wenn Du Kopfschmerzen hast,
- Wenn Du gerade gegessen hast.

Der Ablauf „Der kleine Mondgruß“ kann dir helfen abends besser zur Ruhe zu kommen, außerdem belebt er deine Wirbelsäule, kräftigt deine Muskeln und aktiviert deine Gelenke.

Wir beginnen im Fersensitz. Schließe ganz kurz deine Augen. Atme tief durch die Nase ein und aus.

Bringe deine Hände vor deiner Brust zu „Namaste“. Weißt Du noch, was „Namaste“ heißt?

Falls Du es vergessen solltest: „Das Gute in mir, grüßt das Gute in Dir“.

1. Komme jetzt hoch in den Kniestand. Hebe die Hände aus dem „Namaste“ nach oben. Öffne deine Hände so, als ob Du unseren wunderschönen Planeten zwischen deinen Händen tragen würdest und begrüße den Mond: „Guten Abend lieber Mond“.
2. Setze dich in den Fersensitz zurück und lege den Oberkörper lang auf die Oberschenkel, die Stirn zu Boden. Die Hände liegen neben dem Körper. Pssst: Du bist jetzt ein kleines „Mäuschen“.
3. Verwandle dich aus dieser Position in eine Katze, in dem Du in den VierfüßlerStand kommst. Runde kurz deinen Rücken zum Katzenbuckel. Wie macht die Katze? Richtig: „MIAU!“
4. Stelle nun deine Zehen auf und verwandle dich in einen Hund: Schiebe dich nach hinten und oben, drücke die Hände kräftig gegen den Boden. Deine Ohren befinden sich zwischen den Armen. „WUFF-WUFF“.
5. Verwandle dich jetzt aus dem Hund in eine Kobra: komme ganz vorsichtig aus dem Hund in die Bauchlage (schiebe dabei deine Füße weit nach hinten), stelle deine Hände unter die Schulter und ziehe die Ellenbogen nah zum Körper. Hebe den Oberkörper und Kopf, in dem Du mit den Händen leicht gegen den Boden drückst. Richte dich auf wie eine Kobra! „SSS“ zischt die Kobra.
6. ... und jetzt gehe diesen Ablauf rückwärts, in dem Du dich aus einer Kobra in den Hund verwandelst, dann in eine Katze, aus der Katze in das Mäuschen und aus dem Mäuschen umarmst Du die wunderbare Welt, führst die Hände vor der Brust zu „Namaste“ zusammen und setzt dich in den Fersensitz ab.

Diese Abfolge solltest Du vorm Schlafengehen mehrfach wiederholen. Die Yogis sagen, dass man mindestens 3 Minuten üben sollte. Jetzt weißt Du, warum Du eine Zahnputz-Sanduhr vor dir stellen solltest ☺

Ich wünsche Dir eine gute Nacht und sage: „Namaste!“ (kannst Du dich noch erinnern, was das heißt? ☺)

Liebe Grüße von Elena

