family flow

Dr. Daniela Heidtmann
Nataša Kaiser

FAMILIEN-YOGA

30 Auszeiten für mehr Achtsamkeit und Entspannung

ellermann
mein Vorleseglück

Die aufsteigende Kobra

Yoga-Zaubername: Bhujangasana

Im fernen Indien, in einem Urwald, steht ein alter, mächtiger Baum.
Sein Stamm hat ein großes Loch, und in diesem Loch wohnt eine Familie. Es ist das Zuhause der Schlangenfamilie „Königskobra".
Mama Kobra hat ein Nest gebaut, in dem zwanzig kleine Schlangen aus ihren Eiern geschlüpft sind. Mama Kobra passt gut auf ihre vielen Kinder auf. Besonders, wenn der hungrige Mungo kommt. Und da ist er schon, langsam schleicht er heran. Komm, ich zeige dir, wie Mama Kobra ihre Kinder beschützt!

Erwachsener legt sich auf den Bauch, die Hände sind auf dem Boden unter seinen Schultern. Kind legt sich auf Erwachsenen mit den Händen auf dessen Schulterblättern. Gemeinsam heben sie Kopf und Oberkörper an.

Wir sind eine große Kobra. Riesig steigen wir auf und machen laut „Zschschschsch". Da fürchtet sich der Mungo! Nein, mit Mama Kobra sucht er keinen Streit. Sofort trottet er weiter. Noch einmal zischt die große Schlange, dann sinkt sie zurück in ihr Nest. Mama Kobra rollt sich wieder ein, und so machen wir es auch. Jetzt herrscht Ruhe im Nest im fernen Indien!

Der leuchtende Blitz

Yoga-Zaubername: Utkatasana

Regen trommelt auf das Dach, grummelnd wird der Donner wach,
poltert, wütet, rumpelt laut, als er Wolkentürme baut.
Dunkel wird es, schwarze Nacht, doch der Blitz ist aufgewacht!
Bringt den Himmel bald zum Strahlen, wird uns weiße Zacken malen.
Auch wir woll'n Zickzack-Blitze sein! Blitz zusammen, Blitz allein!

Kind und Erwachsener stehen voreinander, Füße hüftbreit geöffnet. Sie beugen die Knie, setzen sich tief, als wollten sie sich auf einen Stuhl setzen. Sie heben beide Arme hoch, weit nach oben.

Zick, zack, du bist ein kleiner Blitz! Zick, zack, ich bin ein großer Blitz. Viele Blitze sind jetzt am Gewitterhimmel. Hier leuchtet es gelb, da flackert es weiß, ein Blitz nach dem anderen erhellt den Himmel.

Kind klettert auf Oberschenkel des Erwachsenen. Erwachsener hält Kind mit beiden Armen am unteren Rücken fest. Kind wird auch wieder ein Blitz. Beide schauen sich an.

Zickzack-Blitz, wo wir sind, ist das Licht. Wir verjagen die dunklen Wolken, den grummelnden Donner, die schwarze Nacht.

Wolkentürme ziehen weiter, und der Himmel wird ganz heiter.
Auch der Blitz ist nun vorbei, wir strahlen weiter hell, wir zwei!