

Anhang¹: Praxisanleitung für Erzieherinnen und Pädagoginnen

Die Fünf Elemente mit Yoga und Klanginstrumenten für Vorschulkinder

Ziel: Zusammengehörigkeit, Wertevermittlung, sich spüren und mitteilen lernen, Konzentration und zur Ruhe kommen, eigene Ideen einbringen

1. Aufbau des Rituals

Ritual/Struktur:	Aufwärmen Sitzhaltungen, Om-Ton, Begrüßung „Namastee“ Sonnengruß Neues Thema oder Vertiefung Ausruhen, Massage Adlerlied mit Hausaufgabe Lieblingsyogasitz, Abschied „Namastee“
Aufwärmen:	Baum – fest verwurzelt, locker in den Knien, Bild eines Herbsttages, an dem die Blätter fallen, alte Äpfel ... Wichtig: Füße ganz fest am Boden!!! Wasserfall – warmer sanfter Wasserfall fließt von oben auf uns herunter – über Rücken, Arme, Bauch Gorilla – auf die Mitte der Brust klopfen mit Ton, auf die Nieren klopfen, überall wo es gut tut, am Kopf ganz vorsichtig Anker – das Segelschiff legt in Indien an, tief in den Bauch atmen und unsere Hand ist das Segel, das sanft mit dem Ausatmen im Wind weht (Wärme spüren ...)
Sitzhaltungen:	vom Fersensitz zum Kuhmaulsitz zum Schneidersitz in den halben Lotussitz (kitzeln, massieren) zum ganzen Lotussitz, dazwischen ausschütteln – so sitzen die Kinder in Indien in der Schule
Begrüßung:	Om-Ton mit Mudra – Handhaltung zur Konzentration Om-Ton und neue Wörter mit der Klangschale gemeinsam erklingen lassen „Namastee“ – mit gefalteten Händen vor der Brust, sich anschauen, den Kopf beugen zur Begrüßung/zum Abschied in Indien
Sonnengruß:	mit Sätzen (lt. Blatt zum Malen) verbunden, hilft den Kindern, spielerisch die Abfolge zu erlernen

2. Allgemeine Informationen

Gestaltung der Mitte:	Klangschale aus Indien in die Mitte; Tücher für die Elemente als Mandala gestaltet; Janosch-Atlas, Sitzkissen oder kleine Teppiche, entsprechende Instrumente für das Thema
Elemente:	Erde – Trommeln; Wasser – Regenmacher, Klangfrösche; Feuer – Rasseln; Luft – Bambusflöten, Zimbel, Kalimba Aus dem Klang (Kinder fühlen Klangschale) entstehen die Elemente. Welche kennen die Kinder, wo sind sie in der Natur usw.? Dazu die Yogaübung vorstellen. Erde – Baum; Wasser – Delphin; Feuer – Vulkan; Luft – Schmetterling

¹ Anhang zum Fachartikel „Der Traum des Adlers“ für Vorschulkinder – Geschichten mit Yoga und Klanginstrumenten umsetzen (Theresia Binder)

Yoga-Aufgabe:	Ein thematisches Mandala/Bild wird jeweils zum Abschluss verteilt und angefangen auszumalen. Um die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern, erhält jedes Kind eine Klarsichthülle mit Namen, um das Bild in der Gruppe fertigzustellen. Die Namen werden laut gelesen und das Bild vor dem Kind gelegt. Der Adler schaut sich alle Bilder von oben an. Gemeinsam wird das Lied gesungen. Die Bilder werden in einer Mappe für das Kind gesammelt.
Wortschatz:	Neue Wörter werden über die sinnliche Wahrnehmung, z. B. Klangschale, Tücher, Instrumente, rhythmisches Trommeln auf Knien, eingeführt. Über die Wiederholung und das gezielte Nachfragen in der Gruppe werden sie vertieft.
Bilder:	Es können Bilder zu fremden Wörtern zum Einführen bzw. Vertiefen für die Kinder ausgelegt werden, z. B. Seerose (Lotusblume), Anker.
Lieder:	Indianische Lieder von Sun Bear aus Nordamerika; die Lieder handeln von den Elementen und lassen diese mit Bewegung/Instrumenten erlebbar werden.
Yoga-Übung:	Sonne/Bär

3. Durchführung der Rituale

3.1 Namensritual/Kinder kennen lernen

Namensritual:	i – e – a – o – u im Körper fühlen (dreimal – wer möchte, schließt die Augen). Wo klingt mein Name in meinem Körper? Den Namen malen – Symbole im Namen erkennen – Glückssymbole einbauen ... Welche Glückssymbole kennt Ihr? (Herz, Sonne ...)
Ausruhen mit Klangspiel:	Wie liegst du gerne – vielleicht wie eine Katze zusammengerollt ... ? Rücknahme: Bild der Katze/Hund – ganz genüsslich!
Yoga-Aufgabe:	Der Name ist etwas ganz Besonderes – das Bild zu Ende

3.2 Ritual vertiefen/Adlerlied und -tanz einführen

Aufbau:	Wo lebt der Adler – was frisst er ... ? „Adleraugen“ Adlerfeder/Bussardfeder, Wind fühlen, Feder spüren; Adlerlied einführen! Sun bear – ein Indianer aus Nordamerika; Yoga-Sonne/Yoga-Bär
Ausruhen mit Klangspiel:	Wie der Adler im Nest; darüber erzählen; ebenso genüsslich die Federn und Krallen beim Aufwachen spüren
Yoga-Aufgabe:	beginnen, ein Adlermandala zu malen

3.3 Ritual vertiefen/Element Luft

Aufbau:	Instrumente vorspielen – zuordnen lernen; Kalimba – Schmetterling/Blätter rascheln im Wind/Zimbeln und Bambusflöte/Streicheln der Haut; die Kinder dürfen sich ein Instrument aussuchen und zum jeweiligen Einsatz spielen
Yogaübungen zur Luft einführen:	Hummel/Biene/Schmetterling
Ausruhen mit Klangspiel:	Schlafen wie der Adler in seinem Nest, mit Klangspiel umhergehen
Yoga-Aufgabe:	Adler im Nest

3.4 Instrumente zum Element Erde

Aufbau:	Trommeln vorstellen – „Samen wachsen lassen“ – 3er Rhythmus; Kinder dürfen einen Rhythmus ausprobieren; Indianisches Lied – jeweils die Trommel wechseln
Yogaübung vorstellen:	Baum/Berg
Bild:	Der Adler schaut den Indianern in Nordamerika zu.
Ausruhen mit Klangspiel:	wie der Adler im Nest
Yoga-Aufgabe:	Schlange

3.5 Instrumente zum Element Feuer

Aufbau:	Rasseln vorstellen – jedes Kind darf sich eine aussuchen – einmal im Kreis herum hören; Feuer vorstellen – Hände reiben – auf den Körper legen – wo tut es gut? Flämmchenspiel – laut – leise üben – bis es ganz still ist
Yogaübung vorstellen:	Katze, Löwe und Vulkan
Ausruhen mit Klangspiel:	Adler schläft am Lagerfeuer ein. Wovon träumt er? – Klangspiel einsetzen
Yoga-Aufgabe:	Sonnengruß

3.6 Instrumente zum Element Wasser

Aufbau:	Die Kinder lernen das zusammengerollte Blatt aus dem Yoga kennen oder schlafen wie der Adler. Der Adler träumt vom Meer: Dabei für die Kinder Regenmacher, Frösche und Meerestrommel spielen; danach dürfen die Kinder es selbst spielen und tauschen.
Yogaübung vorstellen:	Yoga-Frosch, Krokodil und Delphin
Yoga-Aufgabe:	Delphin malen

3.7 Gemeinsam feiern

Aufbau:	Das Spiel der Elemente – in der Mitte liegen die Tücher zum Wiedererkennen; Trommel der Lakota vorstellen; die Yoga-Übungen zu den jeweiligen Elementen werden wiederholt. Die Kinder gehen mit dem Lied „Hey anna“, mit der Trommel begleitet, durch den Raum – zum Wechsel und am Ende wird ein Element genannt und die Kinder machen eine der Yoga-Übungen dazu; Tier-Massage auf dem Rücken (Bezug zur Hausaufgabe „Freundschaft“ – sich etwas Gutes tun); vorher Hände reiben und zum Abschluss auf den Rücken legen
Yoga-Aufgabe:	Freundschaft

3.8 Stilleglocke basteln

Material:	Hanfkoordel, Tontopf, Stifte und Perlen
Aufbau:	Zuerst schreiben die Kinder den Namen in den Tontopf; einen Faden abschneiden und durch das Loch schieben; die Perle innen zuerst verknoten, mit etwas Abstand einen weiteren Knoten setzen, dann eine weitere Perle zum Läuten wieder anknoten; drei Perlen oben direkt hintereinander verknoten.

Ausruhen mit Klangspiel:	Adlerlied/schläft im Nest
Yoga-Aufgabe:	Glückssymbole auf ein Herz malen (Aushang in der Kita)
3.9 Stilleglocke einsetzen und Geschichten einführen	
Aufbau:	Glocken in die Mitte; alle Glocken gemeinsam klingen lassen, wie hört sich das an – woran erinnert es uns (Schulglocken/Kirchen/Yoga...)? Bedeutung von Stille, z. B. vor den Hausaufgaben; jede Glocke einzeln hören – Unterschied laut/leise; welche Symbole haben die Kinder darauf gemalt?
Ausruhen mit Klangspiel:	Adlerlied/schläft im Nest
Yoga-Aufgabe:	Glückssymbole auf Glocke malen
3.10 Wiederholung Element Erde/Element Wasser	
Aufbau:	Die Geschichte einführen; was sehen die Kinder auf dem Bild? Beginnend mit der Erde (Adler beobachtet die Indianer), dann fliegt er den Fluss entlang (folgt seinem Traum). Die Tücher/Instrumente entsprechend der Abfolge legen
Ausruhen mit Klangspiel:	gemeinsam träumen
Yoga-Aufgabe:	Bild „Traum des Adlers“
3.11 Wiederholung Element Luft/Feuer zur Geschichte	
Aufbau:	Trommeln auf den Beinen, Erzählen vom Fluss; danach Feuer – der Adler wird müde, die Eulen rufen die Nacht herbei, mit Händen reiben, sich wärmen, zwei Flämmchen auswählen und mit den Rasseln ein Lagerfeuer entstehen lassen – plötzlich wird der Adler geweckt
Ausruhen mit Klangspiel:	Adler schläft am Lagerfeuer; fliegt weiter zur Blumenwiese (Luft)
Yoga-Aufgabe:	Adler sucht Berge/Fluss/Adlerhorst
3.12 Wiederholung aller Instrumente/Generalprobe	
Die Geschichte vom Adler komplett durchspielen mit allen Instrumenten und Yogaübungen; darauf achten, welchen Platz ein Kind hat und achtsam die Instrumente nehmen.	
Entspannung:	Beim Element Feuer schläft der Adler mit Klangspiel.
Alle Kinder geben sich die Hand und bedanken sich bei den Zuschauern.	
3.13 Abschluss für die Eltern	
Ziel:	Die Eltern sollen ein Gefühl bekommen, wie Yoga aufgebaut ist und ihre Kinder dabei erleben.
Ausklang:	mit Tee und Plätzchen, um ins Gespräch zu kommen