

Spielideen für Yogakiesel – Asanas und Sonnengruß

Game Ideas for Yoga Pebbles – Asanas and Sun Salutation

Idées de jeux avec galets de yoga – Asanas et salutation au soleil

Nr./Art. 765162



Standpositionen/Standing poses/Postures debout



garudasana
Adler
Eagle Pose
L'aigle



vrikshasana
Baum
Tree Pose
L'arbre



urdhva hastasana
Berghaltung mit Händen nach oben
Raised hands pose
Posture de la montagne les mains vers le ciel



tadasana
Ausgangsposition Berg
Starting pose: mountain pose
Posture de la montagne, posture de base



trikonasana
Dreieck
Triangle Pose
Le triangle



virabhadrasana 1
Krieger 1
Warrior Pose 1
Guerrier 1



virabhadrasana 2
Krieger 2
Warrior Pose 2
Guerrier 2

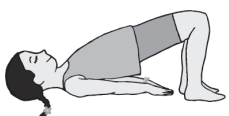


uttanasana
Stehende Vorwärtsbeuge
Standing forward bend
Flexion avant debout

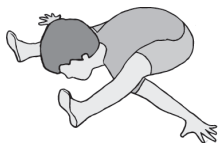


natarajasana
Tänzer
Lord of the Dance Pose
Le danseur

Bodenpositionen/Floor-based poses/Postures au sol



setu bandha sarvangasana
Schulterbrücke
Bridge Pose
Le pont



kurmasana
Schildkröte
Tortoise Pose
La tortue



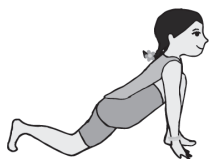
ardha matsyendrasana
Drehsitz
Half Lord of the Fishes Pose
Le demi-roi des poissons



kapotasana
Tauben
Pigeon Pose
Le pigeon



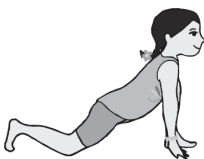
adho mukha svanasana
Herabschauender Hund
Downward Dog Pose
Le chien tête en bas



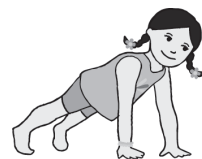
ashwa sanchalanasana
Tiefer Ausfallschritt rechts
Low lunge on the right-hand side
Fente basse avant, à droite



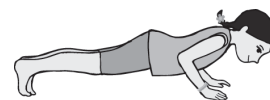
navasana
Boot
Boat Pose
Le bateau



ashwa sanchalanasana
Tiefer Ausfallschritt links
Low lunge on the left-hand side
Fente basse avant, à gauche



kumbhakasana
Bretthaltung
Plank pose
Posture de la planche



chaturanga dandasana
Niedrige Bretthaltung
Low plank pose
Posture du bâton

Entspannungspositionen/Relaxing poses/Postures de relaxation



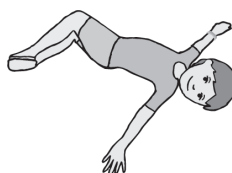
bhujangasana
Kobra
Cobra Pose
Le cobra



baddha konasana
Schmetterling
Butterfly Pose
Le papillon



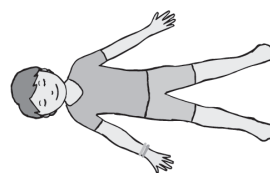
balasana
Kindhaltung
Child Pose
L'enfant



makarasana
Krokodil
Crocodile Pose
Le crocodile



sukhasana
Schneidersitz
Easy Pose
La posture facile



savasana
Rückenentspannungslage
Corpse Pose
Posture de relaxation du dos

DE Verwendung der Yogakieselsteine – Asanas und Sonnengruß

Auf den insgesamt 27 Kieselsteinen sind verschiedene Körperhaltungen (Asanas) des Yogas abgebildet. Die Yogakiesel motivieren die Kinder in ihrer Bewegungsfreude. Anhand der Bilder können die verschiedenen Yogapositionen ausgeführt werden. Die Punkte geben hierbei an, ob der Kiesel horizontal oder vertikal gehalten werden muss.

Die Asanas können als einzelne Übungen ausgeführt werden. Die Übungen mehrerer Kieselsteine können zu eigenen Bewegungsabfolgen und Kombinationen zusammengestellt werden. Die Reihenfolge der ausgewählten Positionen wird durch die Steine vorher festgelegt und die Asanas können je nach Gruppe und Zeit, wenn möglich fließend, ineinander übergehen.

Die 11 Kieselsteine mit den Positionen des Sonnengrußes (surya namaskar) dienen zum Erlernen der richtigen Abfolge oder als Erinnerungshilfe. Der Sonnengruß besteht aus 12 Positionen, die fließend ineinander übergehen und von den 11 Kieselsteinen als Kreislauf veranschaulicht werden (je einer für jede Haltung, die 1. und 12. Haltung teilen sich einen Stein, die 2. und 3. Position kommen doppelt vor). Der Sonnengruß kann als einzelne Übungsabfolge durchgeführt werden oder am Anfang einer Yogastunde stehen und dabei ein- bis fünfmal wiederholt werden.

Die Yogakiesel sind geeignet für Bewegungsimpulse, Konzentrations-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Da es sich bei den hier aufgeführten Bezeichnungen um Eigennamen der Positionen handelt, wird an dieser Stelle das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint.

Vorbereitung

- Entscheiden Sie, ob Sie alle Steine verwenden oder wählen Sie eine bestimmte Anzahl an Steinen aus.
- Zwei Spielsteine sind doppelt enthalten. Sortieren Sie diese aus, falls es für die von Ihnen ausgewählte Spielidee erforderlich ist.
- Für die Spielideen zum Sonnengruß wählen Sie die entsprechenden Positionen aus (siehe Abbildung S. 1).

Vorschläge für verschiedene Vorgehensweisen

- Die Yogasteine werden verdeckt abgelegt und jedes Kind wählt einen Stein oder sie werden verdeckt an die Kinder verteilt.
- Die Steine werden offen abgelegt und die Kinder nehmen sich einen oder mehrere Steine ihrer Wahl.
- Eine beliebte Methode ist die Verwendung eines Säckchens, in das die Kieselsteine gegeben werden. Nach dem Zufallsprinzip wird ein Stein oder eine bestimmte Anzahl an Steinen gezogen. Ein Kind nimmt einen Kiesel heraus und beginnt mit der entsprechenden Übung. Alternativ nehmen alle Kinder je einen Stein aus dem Säckchen, bevor gemeinsam mit der Übung oder dem Spiel begonnen wird.
- Ein Kind bestimmt, wer eine Position vormacht. Alle machen mit.
- Wird mit den 11 Steinen des Sonnengrußes gearbeitet, können bei mehr als 11 Kindern pro Stein Paare/Gruppen gebildet werden.

So können einzelne oder mehrere Yogaübungen hintereinander durchgeführt werden

1. Nimm dir einen Kiesel mit einer Übung, die dich anspricht.
2. Stehe entspannt auf deiner Matte. Konzentriere dich auf deine Asana.
3. Schließe die Augen und atme fünfmal durch die Nase tief in deinen Bauch ein und langsam wieder aus.
4. Öffne die Augen und nimm deine Position ein. Atme fünfmal ein und aus und löse dann die Position.
5. Schließe die Augen und nimm noch einmal 5 Atemzüge.
6. Schüttele dann deinen Körper aus.

Abfolge des Sonnengrußes



Stehe entspannt auf deiner Matte. Konzentriere dich auf den Sonnengruß. Schließe die Augen und atme fünfmal durch die Nase tief ein und aus.

1. „Namaste.“
Ausgangsposition Berg (tadasana)
2. „Ich begrüße die Sonne.“
Berghaltung mit Händen nach oben (urdhva hastasana)
3. „Ich begrüße die Erde.“
Stehende Vorwärtsbeuge (uttanasana)
4. „Ich bin stark.“
Tiefer Ausfallschritt rechts (ashwa sanchalanasana)
5. „Ich bin mutig.“
Bretthaltung (kumbhakasana)
6. „Ich bin kräftig.“
Niedrige Bretthaltung (chaturanga dandasana)
7. „Ich bin konzentriert wie eine Kobra.“
Kobra (bhujangasana)
8. „Ich bin freundlich wie ein Hund.“
Herabschauender Hund (adho mukha svanasana)
9. „Ich bin stark.“
Tiefer Ausfallschritt links (ashwa sanchalanasana)
10. „Ich begrüße die Erde.“
Stehende Vorwärtsbeuge (uttanasana)
11. „Ich begrüße die Sonne.“
Berghaltung mit Händen nach oben (urdhva hastasana)
12. „Namaste.“
Ausgangsposition Berg (tadasana)

WICHTIG: Diese Verwendungsmöglichkeiten der Kiesel mit den Asanas ersetzen keine professionelle Ausbildung als Yogalehrer/in für Kinder. Um die Praxis kindgerecht und physiologisch richtig anzuleiten und zu begleiten, ist ein gewisses Grundwissen erforderlich, welches vorausgesetzt wird.

Spielideen allgemein:

Der Reihe nach

Lassen Sie ein Kind 3 bis 5 Kiesel auswählen. Legen Sie diese in einer Reihe auf den Tisch und lassen Sie das Kind die Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge ausführen. Ändern Sie anschließend die Reihenfolge der Kiesel. Das Kind führt nun die Übungen in der geänderten Reihenfolge durch.

Impulse für Bewegungsgeschichten

Ein Kind wählt 3 bis 6 Yogakiesel aus und legt eine Reihenfolge fest. Es überlegt sich dann eine Geschichte zu den Positionen. Jede Position wird mit einem Satz beschrieben. Z. B. Schneidersitz, Baum und Kobra: „Ich sitze im Schneidersitz ganz entspannt und lausche dem Wind. Der Wind rauscht in den Blättern eines Baumes. Plötzlich schaut eine Kobra unter einem Stein hervor.“ Die Steine werden an ein anderes Kind weitergereicht. Dieses verwendet genau dieselben Kiesel, um eine andere Geschichte zu erzählen. Ergänzend zu den erzählten Geschichten können die entsprechenden Bewegungen ausgeführt werden.

Gedächtnisspiele

Die Kinder stehen in einem großen Kreis. Jedes Kind erhält nun einen Kiesel und behält das Motiv für sich. Nun können sie wie nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ spielen. Das erste Kind führt die Bewegung seines Kieselsteins aus. Das nächste Kind in der Reihe führt die erste Bewegung aus und ergänzt die Bewegung seines Kieselsteins. Hinzugefügt wird immer eine Bewegung, basierend auf der jeweiligen Asana des Kieselsteins. Jedes Kind merkt sich die Reihenfolge der einzelnen Bewegungen. Alle machen bei den bereits bekannten Bewegungen mit. Das Spiel wird ohne zu sprechen durchgeführt.

Die Kinder können sich auch eine eigene Geschichte zu den einzelnen Positionen ausdenken. Jedes Kind ergänzt die Position um einen passenden Satz.

Wird nach diesem Prinzip mit den 11 Steinen des Sonnengrußes gespielt, werden die Steine in der richtigen Abfolge an die Kinder verteilt. Jedes Kind wiederholt zuerst alle Übungen der Vorgänger/-innen, bevor es seine Übung zeigt. Zum Abschluss machen alle Kinder gemeinsam den ganzen Sonnengruß.

Tauschspiel

Jedes Kind hält einen Kieselstein in der Hand. Alle Kinder laufen durch den Raum und tauschen ihre Kiesel. Auf ein vorher verabredetes Zeichen hin bleiben alle stehen und führen die jeweilige Bewegung ihres Kieselsteins aus. Anschließend gehen alle wieder durch den Raum und tauschen ihre Kiesel.

Entspannungsübung zwischendurch

Jedes Kind sucht sich einen Kieselstein aus. Diesen darf es den ganzen Tag bei sich behalten. Auf ein Zeichen, zu einer vorher vereinbarten Zeit oder immer, wenn sie das Bedürfnis nach Entspannung haben, führen die Kinder ihre Übungen aus.

Bewegungsdiktat

Ein Kind zieht verdeckt einen Stein und beschreibt möglichst genau die abgebildete Position. Die anderen Kinder versuchen, die Übung auszuführen. Wer führt die Position genau nach der Beschreibung durch? Z. B. „Stehe auf einem Bein, das andere Bein ...“

Ratespiel

Die Kieselsteine liegen für alle sichtbar aus. Ein Kind führt eine Bewegung aus. Die anderen erraten möglichst schnell den richtigen Kieselstein und versuchen, sich diesen zu schnappen. Das Kind, das den passenden Kieselstein ergattert hat, legt ihn wieder zurück und darf die nächste Übung ausführen.

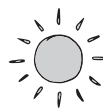
Spiegelbild

Ein Kind sucht sich mehrere Steine aus und führt die Übungen in einer Abfolge durch. Der Partner/die Partnerin ahmt die Übungen spiegelverkehrt nach.

Was fehlt?

Alle Steine liegen sichtbar in der Kreismitte. Ein Kind verlässt den Raum. Ein Kiesel wird entfernt. Das Kind wird hereingerufen und muss raten, welcher Stein fehlt, indem es die entsprechende Bewegung ausführt. Die anderen Kinder wiederholen nur dann die Bewegung, wenn die Antwort richtig war.

Spielideen mit den Steinen zum Sonnengruß:



Steine tauschen

Die Kieselsteine mit den Asanas des Sonnengrußes werden verdeckt an 11 Kinder verteilt. Alle Kinder laufen durch den Raum. Hierbei werden die Kiesel getauscht bzw. an Kinder ohne Stein weitergegeben. Auf ein vorher verabredetes Zeichen hin bleiben alle stehen und führen, ohne zu sprechen, die jeweilige Bewegung ihres Kieselsteins durch. Wer keinen Stein hat, sucht sich eine/n Partner/in. Die Kinder wiederholen ihre jeweiligen Bewegungen und stellen sich im Kreis in der richtigen Abfolge des Sonnengrußes auf. Anschließend gehen alle wieder durch den Raum und wiederholen die beschriebene Vorgehensweise. Zum Abschluss oder zwischendurch machen alle Kinder gemeinsam den gesamten Sonnengruß.

Mantras sprechen

Der Sonnengruß kann mit oder ohne die vorgeschlagenen Mantras (gesprochen oder in Gedanken) durchgeführt werden. Die Kinder sprechen bei der Abfolge der Asanas die Mantras (siehe S. 1). Durch diese Sätze erhalten die Kinder eine bildliche Vorstellung zu den einzelnen Positionen und können sich so die Reihenfolge besser einprägen. Die Mantras haben eine motivierende, positive Selbstverstärkung.

Sie oder die Kinder können sich auch eigene Mantras oder Geschichten zu den Positionen ausdenken.

Sortieren

Die 11 Steine mit den Asanas des Sonnengrußes werden aufgedeckt in beliebiger Reihenfolge in einer Reihe auf dem Tisch angeordnet. Das erste Kind nimmt sich einen beliebigen Stein und tauscht ihn mit dem Stein an der richtigen Position. Das nächste Kind tauscht wieder Steine aus. Es wird so lange gespielt, bis sich alle einig sind, dass die Positionen die richtige Reihenfolge haben. Bevor ein Stein getauscht wird, führen alle Kinder die Bewegung aus. Zum Abschluss wird der gesamte Sonnengruß mehrmals wiederholt.

Various yoga poses (asanas) are depicted on the 27 pebbles. The yoga pebbles encourage children to enjoy exercising. Each of the yoga poses can be performed using the images. The dots indicate whether the pebble must be held horizontally or vertically.

The asanas can be performed as individual exercises. The exercises shown on different pebbles can be combined to make your own yoga flows and combinations of poses. The sequence of the selected poses is predetermined by the pebbles and, depending on the abilities of the group and amount of time available, the asanas can flow into one another, where possible.

The 11 pebbles with the sun salutation poses (surya namaskar) can be used to learn the correct sequence or as a reminder. The sun salutation consists of 12 poses that flow into one another and that can be illustrated as a circuit using the 11 pebbles (one for each pose, the first and twelfth pose are on the same stone and the second and third poses occur twice). The sun salutation can be performed as a single exercise routine or at the start of a yoga session, and repeated between one and five times.

The yoga pebbles are suitable for providing motivation to move as well as concentration, mindfulness and relaxation exercises.

Preparation

- Decide whether you want to use all of the pebbles or select a certain number of them.
- Two of the pebbles are included twice. If required, sort them for the game idea that you have chosen.
- For the sun salutation game, pick out the appropriate poses (see illustration on p. 1).

Suggestions for different approaches

- The yoga pebbles are turned over so that the poses are hidden and each child chooses a pebble or is given one at random.
- The pebbles are placed face up and the children pick one or more pebbles.
- One popular method is to use a bag containing the pebbles. One or a specific number of pebbles are drawn randomly. A child takes a pebble and starts the relevant exercise. Alternatively, all children take a pebble from the bag before starting the exercise or game together.
- One child decides who will demonstrate a pose. Everyone joins in.
- If you are working with the 11 sun salutation pebbles and there are more than 11 children, each pebble could be assigned to a pair or group.

A single yoga exercise or a sequence thereof can be performed

1. Pick a pebble with an exercise that you find appealing.
2. Stand on your mat, relaxed. Focus on your asana.
3. Close your eyes and breathe through your nose. Breathe deeply into your abdomen and slowly out again five times.
4. Open your eyes and get into your pose. Breathe in and out five times and then release the pose.
5. Close your eyes and take another five breaths.
6. Then shake out your body.



Sun salutation sequence

Stand on your mat, relaxed. Concentrate on the sun salutation. Close your eyes and breathe deeply in and out five times through your nose.

1. "Namaste."
Starting pose: mountain pose (tadasana)
2. "I am greeting the sun."
Raised hands pose (urdhva hastasana)
3. "I am greeting the earth."
Standing forward bend (uttanasana)
4. "I am strong."
Low lunge on the right-hand side – equestrian pose (ashwa sanchalanasana)
5. "I am brave."
Plank pose (kumbhakasana)
6. "I am powerful."
Low plank pose (chaturanga dandasana)
7. "I am as focused as a cobra."
Cobra (bhujangasana)
8. "I am as friendly as a dog."
Downward-facing dog (adho mukha svanasana)
9. "I am strong."
Low lunge on the left-hand side – equestrian pose (ashwa sanchalanasana)
10. "I am greeting the earth."
Standing forward bend (uttanasana)
11. "I am greeting the sun."
Raised hands pose (urdhva hastasana)
12. "Namaste."
Starting pose: mountain pose (tadasana)

IMPORTANT: These suggestions for ways to use the pebbles do not replace training from a professional yoga teacher for children. In order to teach and supervise the practice in a way that is suitable for children and correct physiologically, it is assumed that you have the required basic knowledge.

Popular game ideas:

In sequence

Let a child select three to five pebbles. Place them in a row on the table and let the child perform the exercises in the order specified. Then change the order of the pebbles. Now, the child performs the poses following the new order.

Ideas for stories based on the poses

A child picks three to six yoga pebbles and decides on a sequence. They then create a story that matches the poses. Each pose is described using a sentence. E.g. easy pose, tree pose and cobra pose: "I am sitting cross-legged on the floor, listening to the wind. The wind is rustling the leaves of a tree. Suddenly, a cobra peaks out from under a stone." The pebbles are passed on to another child. They use exactly the same pebbles to tell a different story. The poses corresponding to the stories told can also be performed.

Memory games

The children stand in a large circle. Each child receives a pebble and keeps the picture a secret. Now, they can play a game similar to "I went to the shop and I bought a...". The first child performs the pose on their pebble. The next child in the circle performs the first pose and adds the pose that was on their pebble. Each turn, a pose is added. This pose is based on the asana on the pebble. Each child needs to remember the order of the individual poses. Everyone joins in with the movements that have already been performed. The game should be played in silence.

The children could also make up their own story for each of the poses. Each child thinks of a suitable sentence to go with their pose. If you are playing with the 11 sun salutation pebbles in this way, the pebbles should be handed out to the children in the correct sequence. To begin with, each child repeats the exercises of the children before them. Then, they share their exercise. Finally, all of the children should perform the sun salutation at the same time.

Swapping game

Each child holds a pebble in their hand. All of the children walk around the room and swap their pebbles. On an agreed signal, everyone stands still and performs the pose on their pebble. Everyone then walks around the room again, swapping their pebbles.

Quick relaxation exercise

Each child chooses a pebble. They must keep it with them all day. Each child performs their pose upon a signal, at an agreed time or whenever they feel the need to relax.

Movement descriptions

A child chooses a pebble, keeping it hidden, and describes the pose depicted as precisely as possible. The other children try to perform the pose. Who has performed the pose exactly as described? E.g. "Stand on one leg, with the other leg..."

Guessing game

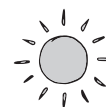
The pebbles are visible to everyone. One of the children performs a pose. The others try to guess the correct pebble and grab it as quickly as possible. The child who manages to pick the right pebble puts it back and can perform the next pose.

Mirror image

One child chooses several pebbles and performs the poses in a sequence. The partner copies the poses as a mirror image.

What's missing?

All pebbles are visible in the middle of the circle. One child leaves the room. A pebble is then removed. The child is called back in and must guess which pebble is missing by performing the pose in question. The other children then repeat the pose, but only if the answer was correct.



Game ideas for the sun salutation pebbles:

Swapping pebbles

The pebbles with the asanas for the sun salutation are turned over and handed out to 11 children. All of the children walk around the room. While doing this, the pebbles are swapped or passed on to children without pebbles. On an agreed signal, everyone stands still, remains silent and performs the pose on their pebble. Anyone who does not have a pebble picks a partner. The children repeat their respective poses and arrange themselves in a circle in the correct sequence for the sun salutation. Then, everyone walks around the room again and repeats this activity. At the end or in the meantime, all of the children carry out the entirety of the sun salutation together.

Chanting mantras

The sun salutation can be performed with or without the recommended mantras (spoken or thought). The children chant the mantras while performing the sequence of asanas (see p. 1). These phrases provide the children with a visual idea for each pose, which helps them to better memorise the sequence. The mantras provide positive, motivational self-reinforcement.

You or the children could also come up with your own mantras or stories for the poses.

Sequencing

The 11 pebbles with the sun salutation asanas are laid out in a row on the table at random. The first child takes a pebble of their choice and swaps it with the pebble that is in the correct position. The next child switches the pebbles again. The game is played until everyone agrees that the poses are in the correct order. Before a pebble is swapped, all of the children perform the pose. Finally, the sun salutation is repeated several times in its entirety.

Les 27 galets contenus dans ce set représentent différentes postures de yoga (asanas). Les galets de yoga apportent une motivation au mouvement. Les images permettent de reproduire différentes postures de yoga. Les points indiquent si le galet doit être tenu à l'horizontale ou à la verticale.

Il est possible d'effectuer les mouvements individuellement, sans les enchaîner dans une séquence. Les exercices figurant sur plusieurs galets peuvent être combinés pour créer vos propres séquences de mouvements et enchaînements. L'ordre dans lequel les enfants exécutent les postures choisies est déterminé au préalable par la disposition des galets. En fonction du groupe et du temps, les enfants peuvent les enchaîner de manière fluide, si possible.

Les 11 galets représentant les postures de la salutation au soleil (surya namaskar) permettent d'en apprendre l'enchaînement correct ou servent d'aide-mémoire. La salutation au soleil se compose de 12 postures à enchaîner de façon fluide, représentées sur les 11 galets disposés en cercle (un galet par posture, la posture 1 et 12 étant représentée sur le même galet, et la posture 2 et 3 étant en double). La salutation au soleil peut être exécutée comme une séquence d'exercices unique ou au début d'une séance de yoga où elle sera répétée 1 à 5 fois.

Les galets de yoga servent à stimuler le mouvement, la concentration, l'attention et la relaxation.

Les désignations énumérées ici étant des noms propres de postures, le masculin générique est utilisé ici. Féminin et autres sont incluses et inclus de manière implicite.

Préparation

- Choisissez si vous souhaitez utiliser tous les galets ou seulement un certain nombre d'entre eux.
- Deux des galets existent en double. Si nécessaire, mettez-les de côté pour le jeu que vous avez choisi.
- Pour les jeux avec la salutation au soleil, choisissez les postures correspondantes (voir illustration p. 1).

Suggestions pour différentes approches

- Les galets de yoga sont placés face cachée. Chaque enfant choisit un galet, ou ils sont distribués face cachée aux enfants.
- Les galets sont disposés face visible et les enfants choisissent un ou plusieurs galets de leur choix.
- Il est également possible d'utiliser un petit sac et d'y placer tous les galets. Au hasard, un enfant tire un galet ou un nombre défini de galets. Un enfant tire au sort un galet et commence à réaliser l'exercice représenté. Tous les enfants peuvent également tirer un galet au sort, pour ensuite effectuer tous ensemble l'exercice ou le jeu.
- Un des enfants décide qui commence à exécuter la posture. Tous les enfants participent.
- Si les 11 galets de la salutation au soleil sont utilisés et si plus de 11 enfants participent, il est possible de former des binômes/groupes.

Ainsi, un seul ou plusieurs exercices de yoga peuvent être effectués successivement.

1. Prends un galet avec un exercice qui te plaît.
2. Tiens-toi debout, détendu, sur le tapis. Concentre-toi sur ton asana.
3. Ferme les yeux et effectue cinq respirations en inspirant par le nez, profondément, en gonflant ton ventre, et en expirant lentement.
4. Ouvre les yeux et réalise la posture. Effectue cinq inspirations et expirations, puis relâche la posture.
5. Ferme les yeux et respire de nouveau 5 fois.
6. Secoue la tête, puis tout ton corps.



Enchaînement de la salutation au soleil

Tiens-toi debout, détendu, sur le tapis. Concentre-toi sur la salutation au soleil. Ferme les yeux et effectue cinq respirations en inspirant et expirant profondément par le nez.

1. « Namaste. »
Posture de la montagne (tadasana, posture de base)
2. « Je salue le soleil. »
Posture de la montagne les mains vers le ciel (urdhva hastasana)
3. « Je salue la terre. »
Flexion avant debout (uttanasana)
4. « Je suis puissant. »
Fente basse avant, à droite (ashwa sanchalanasana)
5. « Je suis courageux. »
Posture de la planche (kumbhakasana)
6. « Je suis fort. »
Posture du bâton (chaturanga dandasana)
7. « Je suis concentré comme un cobra. »
Posture du cobra (bhujangasana)
8. « Je suis gentil comme un chien. »
Posture du chien tête en bas (adho mukha svanasana)
9. « Je suis puissant. »
Fente basse avant, à gauche (ashwa sanchalanasana)
10. « Je salue la terre. »
Flexion avant debout (uttanasana)
11. « Je salue le soleil. »
Posture de la montagne les mains vers le ciel (urdhva hastasana)
12. « Namaste. »
Posture de la montagne (tadasana, posture de base)

IMPORTANT : Ces exercices avec les asanas ne remplacent pas la formation professionnelle d'un professeur de yoga pour enfants. Afin de guider et d'accompagner ces exercices d'une manière adaptée aux enfants et physiologiquement correcte, certaines connaissances de base sont nécessaires. Nous parlons du principe que les personnes utilisant ces cartes disposent de ces connaissances.

Spielideen für Yogakiesel – Asanas und Sonnengruß

Game Ideas for Yoga Pebbles – Asanas and Sun Salutation

Idées de jeux avec galets de yoga – Asanas et salutation au soleil

Nr./Art. 765162

Idées de jeux variées :

L'un après l'autre

Un enfant choisit 3 à 5 galets. Disposez ceux-ci les uns à côté des autres sur la table. L'enfant exécute les exercices dans l'ordre indiqué. Ensuite, modifiez l'ordre des galets. L'enfant exécute de nouveau les exercices dans l'ordre modifié.

Histoires en mouvements

Un enfant sélectionne 3 à 6 galets et définit un ordre. Il imagine une histoire pour chaque posture. Chaque posture est décrite par une phrase. Par ex. en tailleur, la posture de l'arbre et celle du cobra : « Je suis assis en tailleur, détendu, et j'écoute le vent. Le vent souffle dans les feuilles d'un arbre. Soudain, un cobra surgit derrière une pierre. » Les galets sont ensuite remis à un autre enfant. Celui-ci utilise les mêmes galets pour raconter une autre histoire. Pour accompagner l'histoire racontée, l'enfant peut exécuter les mouvements correspondants.

Jeux de mémoire

Les enfants forment un cercle. Chaque enfant reçoit un galet et garde le dessin pour lui. Ensuite, les enfants jouent selon le principe de « Je fais ma valise ». Le premier enfant exécute le mouvement représenté sur son galet. Le deuxième reproduit le premier mouvement, puis enchaîne avec le sien. Chaque enfant mémorise la séquence de postures et ajoute à l'enchaînement l'asana qui figure sur son galet. Tous font les mouvements déjà connus. Le jeu s'effectue sans parler.

Les enfants peuvent aussi imaginer une histoire pour chaque posture. Chaque enfant accompagne la posture d'une phrase correspondante.

Si les 11 galets de la salutation au soleil sont utilisés, ceux-ci sont distribués aux enfants dans l'ordre. Chaque enfant répète d'abord tous les exercices des précédents, avant d'effectuer son propre exercice. Pour finir, tous les enfants effectuent ensemble la salutation au soleil complète.

Échange de galets

Chaque enfant tient un galet dans sa main. Les enfants se promènent dans la salle et s'échangent les galets. À un signal convenu à l'avance, chacun s'arrête et effectue le mouvement correspondant à son galet. Ensuite, les enfants se remettent à marcher dans la salle et échangent les galets.

Exercice de relaxation ponctuel

Chaque enfant choisit un galet. Ils peuvent le garder avec eux toute la journée. À un signal donné, à un moment défini ou à chaque fois que le besoin de se détendre se fait sentir, les enfants effectuent chacun le mouvement correspondant.

Dictée de mouvements

Un enfant tire un galet, face cachée, et décrit le plus précisément possible la posture représentée. Les autres enfants essaient de faire l'exercice en fonction des indications données. Qui arrive à reproduire la posture avec le plus de précision ? Par ex. « Replie une jambe – l'autre jambe, etc. »

Devinette

Les galets sont disposés face visible. Un enfant exécute une asana. Les autres enfants doivent deviner le plus rapidement possible de quel galet il s'agit et s'en emparer. L'enfant qui a pris le bon galet le repose et peut faire l'exercice suivant.

En miroir

Un enfant choisit plusieurs galets et effectue les mouvements correspondants les uns après les autres. Son binôme reproduit la séquence de mouvements en miroir.

La posture manquante

Tous les galets sont disposés au centre, visibles de tous. Un enfant quitte la pièce. Un galet est retiré. On fait revenir l'enfant, qui doit deviner quel galet a été retiré en effectuant l'asana correspondante. Les autres enfants ne répètent le mouvement que si la réponse est correcte.



Idées de jeux avec les galets de la salutation au soleil :

Échange de galets

Les galets représentant les asanas de la salutation au soleil sont distribués à 11 enfants. Tous les enfants se promènent dans la salle. Ils s'échangent les galets ou en donnent à ceux qui n'en ont pas. À un signal convenu à l'avance, chacun s'arrête et effectue, sans parler, le mouvement correspondant à son galet. Les enfants qui n'ont pas de galet cherchent un binôme. Les enfants répètent le mouvement correspondant puis forment un cercle, dans l'ordre correct de la salutation au soleil. Ensuite, les enfants se remettent à marcher dans la salle et répètent l'opération. Au cours du jeu ou à la fin, tous les enfants effectuent ensemble la salutation au soleil complète.

Récit de mantras

La salutation au soleil peut être accompagnée au choix de mantras (récités à voix haute ou dans la tête). Les enfants récitent les mantras lors de la séquence d'asanas (voir p. 1). Ces phrases donnent aux enfants une représentation imagée de chacune des postures, pour leur permettre ainsi de mieux s'imprégner de la séquence de mouvements. Les mantras ont un effet de renforcement positif et stimulant.

Les enfants peuvent aussi imaginer un mantra ou une histoire pour chaque posture.

Jeu du tri

Les 11 galets représentant les asanas de la salutation au soleil sont disposés les uns à côté des autres sur la table dans un ordre aléatoire. Le premier enfant prend un galet au choix et l'échange contre le galet placé à la position correspondant au galet qu'il a entre les mains. Le deuxième reproduit la même opération avec un autre galet. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les enfants pensent avoir disposé les différents galets dans l'ordre correct. Avant d'échanger un galet, tous les enfants effectuent le mouvement indiqué. Pour finir, tous les enfants répètent la salutation au soleil complète plusieurs fois.