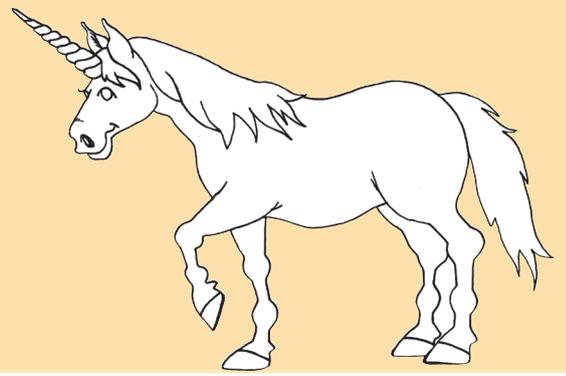


# Einhorn-Yoga

Thomas Bannenberg  
info@kinderyoga.de

Altersgruppe: für alle, die Einhörner mögen  
Ausgearbeitet für: Kurs, Einzel, Kita und Schule



Quelle: [www.kinderyoga.de](http://www.kinderyoga.de)

## Stundenanfang

### Zur Einstimmung

Worum geht es im Yoga? Es geht darum, sein eigenes wahres Ich zu erkennen (Yoga Sutra 1,3). Dafür gibt es die Haltungen (asanas), Atemübungen und viele Konzentrations- und Meditationsübungen.

Es geht also um das Folgende:

Sei immer du selbst.  
Außer du bist ein Einhorn.  
Dann sei immer ein Einhorn.

Stelle dir jetzt dein Einhorn vor.  
Und dann stelle dir vor, du bist das Einhorn.

Wie fühlst du dich als Einhorn?  
Wie geht dein Atem?  
Wie siehst du als Einhorn?  
Wie hörst du als Einhorn?  
Wie bewegst du dich?

## Übungsreihe

### Namaste

Der indische Gruß unter Yogis bedeutet soviel wie „Ich begrüße das Lebendige in Dir“. Drücke deine Handflächen gegeneinander. Füße fest auf dem Boden.

### Aufrechter Stand – *tadasana*

Rechter und linker Fuß sind gleichmäßig belastet.  
Du kannst ein bisschen hin und her pendeln, um die Position zu finden, in der beide Füße gleich stark belastet sind. Die Arme und Hände lasse seitlich locker herunterhängen. Atme ruhig und gleichmäßig.

**Vierfüßlerstand**, besser: Fäuste-Stand, denn du hast ja Hufe ;-)  
Stehe fest und stabil. Spüre die Verbindung zum Boden und deine Kraft.

### Einhorndehnung I: Einhornbuckel – Variation *majariasana*

Bleibe im Vierfüßlerstand. Achte darauf, dass deine Handgelenke unter den Schultern stehen und deine Knie unter den Hüftgelenken. Die Arme sind lang und die Ellbogen gerade. Schiebe nun einen „Buckel“ hoch, lasse den Kopf dabei locker hängen. Die Arme bleiben lang. In der Gegenbewegung bleiben deine Arme lang. Lasse deinen Bauch durchhängen.

### Einhorn-Dehnung – Variation *majariasana*

Komme in den Fersensitz und stelle die Hände vor die Knie. Lege den Kopf zwischen die Hände vor die Knie und schiebe die Arme nach vorne. Dein Rücken wird lang. Stelle deine Ellbogen seitlich heraus, so dass sich die Fingerspitzen vorne leicht berühren. Dein Gesäß geht mit hoch, bleibt aber hinter den Knien. Lege deinen Kopf mit der Stirn auf den Boden. Lasse nun deinen Rücken durchhängen. Gähne geräuschvoll in dieser Haltung. Vom Gesäß aus zieht es dich wieder zurück, bis du auf den Fersen sitzt.

### **Einhorn-Dehnung II: Vorder-/Hinterbeine dehnen – majariasana Variation**

Bleibe im Vierfüßlerstand, wie beim „Einhornbuckel“ beschrieben.

Dehne nun nach hinten bzw. vorne lang heraus je ein „Vorderbein“ (einen Arm) und ein „Hinterbein“ (ein Bein von dir).

Dehne dich lang, wie Einhörner es machen.

Dann wechsle die Seiten.

### **Nach unten schauendes Einhorn – adho mukha svanasana**

Stelle deine Arme nach vorne auf dem Boden auf.

Die Fersen gehen ein wenig vom Boden, die Hände sind vollflächig auf dem Boden, die Hände und Arme sind parallel.

Die Beine sind zunächst leicht angewinkelt in den Knien. Wenn es geht, kannst du sie durchdrücken.

Den Rücken halte lang mit der Vorstellung „meinen Po schiebe ich hoch zur Decke“.

Stelle dir vor, du bist ein Einhorn, das sich lang dehnt.

### **Zauberhorn heben rechts/links**

Komme zurück in einen Sitz oder in den Stand.

Drehe deinen Kopf langsam in einer fließenden Bewegung nach rechts und links.

Wiederhole das mehrfach und atme dabei ruhig und gleichmäßig.

Das Einhorn schaut nach oben und unten.

Dafür lege deinen Kopf sanft in den Nacken und hebe ihn.

Dann lasse ihn sinken, bis dein Kinn fast die Brust berührt.

Wiederhole auch dies mehrfach und atme dabei ruhig und gleichmäßig.

Nun schaut das Einhorn nur mit den Augen nach links und rechts!

Der Kopf bleibt also nach vorne ausgerichtet.

Bewege deine Augen von rechts nach links und umgekehrt.

Danach schaue nur mit den Augen auch nach oben und unten.

Wiederhole auch dies mehrfach und atme dabei ruhig und gleichmäßig.

### **Einhorn-Dehnung wie ein „Halbmond“ – Variationen ardha chandrasana**

Stelle dich schulterbreit gegrätscht hin. Beide Füße zeigen nach vorne. Bringe die Arme seitlich neben dem Körper hoch über den Kopf und lege die Finger ineinander. Strecke dich lang nach oben und dehne dich aus der Körpermitte mit der Hüfte nach rechts, soweit es leicht geht. Lasse deinen Atem fließen und schwinde deine Hüfte zurück zur Mitte und gleich weiter nach links. Wiederhole dies nach rechts und links noch 2-3x und lasse dabei deinen Atem ruhig fließen.

Mache eine kurze Pause und lasse deine Arme seitlich herunterhängen.

Weiter geht es mit der Vorstellung, dass der Halbmond sich vor und zurück bewegt.

Dazu strecke deine Arme wieder nach oben. Schiebe nun dein Becken sanft nach vorne. Die Hände bleiben aber über den Füßen! Achte also darauf, dass du dich nicht zu weit nach hinten beugst. Das wäre auch nicht so gut für deinen unteren Rücken. Komme in einer gleichmäßigen Bewegung wieder zurück und schiebe nun das Gesäß langsam nach hinten. Dadurch beugst du dich nach vorne. Wieder sollen die Hände über den Füßen bleiben. Wiederhole auch diesen Ablauf 2-3x und denke daran, den Atem „fließen“ zu lassen, ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus. Komme dann zurück, lasse deine Arme wieder hängen und spüre im Stand einen Moment nach.

### **Glitzer-Prusten**

Jetzt einmal zwischendurch prusten, so dass die Lippen „flattern“ mit einer prustenden Ausatmung zwischen den lockeren Lippen durch.

Stelle dir vor, du prustet Glitzer heraus.

Mehrmals wiederholen, im Stand oder im Sitzen.

Danach mehrere ruhige Atemzüge.

Einhörner können fliegen. Natürlich auch im Yoga. Los geht's!

### **Einhorn-Flug im Stand – Variation virabhadrasana**

Aus dem aufrechten Stand heraus verlagere dein Gewicht auf einen Fuß und hebe das andere Bein lang gestreckt nach hinten heraus und dazu beide Arme mit den Händen verschränkt nach vorne heraus. Der Blick geht nach unten. Achte darauf, dass du mit dem Becken nicht zur Seite drehst. Fließend atmen und halten. Dann zurück und wieder auf beiden Füßen stehen. Nun wiederhole mit dem anderen Fuß als Standfuß. Du kannst mehrmals die Seiten wechseln.

### **Einhorn-Fluganz – Variation natarajasana**

Beginne im aufrechten Stand, verlagere dein Gewicht auf einen Fuß und nehme das Fußgelenk des anderen Fußes in deine Hand (rechte Hand am rechten Fußgelenk bzw. linke Hand am linken Fuß). Fixiere einen Punkt mit den Augen, um leichter auf einem Bein stehen zu können. Nun strecke dich im ganzen Körper und ziehe das Bein mit dem Fuß in der Hand weiter nach hinten, dadurch beugst du dich vor. Dabei hebe deinen Kopf nach vorn und die freie Hand führe nach vorn oben.

Halte nur so lange es leicht geht für dich und atme fließend weiter.

Dann alles zurück - nach einer kurzen Atempause wechsele die Seite und übe erneut wie beschrieben. Auch bei dieser Übung kannst du mehrmals die Seiten wechseln.

### **Einhorn, schwebend**

Komme in die Bauchlage.

Lege die Arme seitlich neben dem Körper in Schulterhöhe ab.

Lege den Kopf auf die Stirn. Die Füße und Beine gehen zusammen zum „Einhornschweif“. Die Zehen zeigen nach hinten außen. Hebe die Beine ein wenig. Hebe dann den Kopf und die Arme. Die Arme sind die „Einhorn-Flügel“.

Drehe nach rechts und links die Schultern und Arme, so lange es gut geht und nicht zu sehr anstrengt. Lege Beine und Arme ab.

Kopf auf eine Seite. Atme gleichmäßig und spüre der Bewegung nach.

### **Einhorn-Kugel**

Ausgleichshaltung zum schwebenden Einhorn: balasana (Haltung des Kindes).

### **Einhorn in Rückenlage**

Komme in die Rückenlage und stelle dir vor, du wärst ein Einhorn, das auf der Zauberwiese auf dem Rücken liegt. Strample mit Armen und Beinen nach oben. Zapple und atme kräftig aus dabei auf HAA! Aus dem HAA kann auch ein Lachen entstehen:

ho-ho-ho-hi-hi-hi-ha-ha-ha!

### **Einhorn-Entspannung – shavasana**

Stelle dir vor, du bist schön, mutig und gelassen wie ein Einhorn.

Bleibe auf dem Rücken liegen.

Lasse alle Muskeln locker und strecke dich wohligh.

Die „Einhornzunge“ ist gelöst vom Gaumen und liegt locker an den unteren Zähnen.

Atme ruhig und tief durch die Nase ein und aus.

Stelle dir vor, du bist ein Einhorn.

Du liegst sicher auf der Zauberwiese.

Du spürst unter dir das warme, weiche Gras.

Der Boden ist warm und trägt dich.

Du kannst ganz loslassen.

Als Einhorn bist du stark.

Du liegst sicher und ruhig.

Du brauchst dich vor nichts und niemandem zu fürchten.

Du liegst ruhig und sicher.

Du bist mutig, stark und gelassen.

Atme tief ein und stelle dir vor, dass du mit dieser Einatmung ganz viel Mut aufnimmst.

Mit der Ausatmung, die danach kommt, verteilt sich dieser „Mut des Einhorns“ in deinem ganzen Körper.

Wiederhole das ein paar Mal.

Beim nächsten Üben kannst du auch die Kraft oder Gelassenheit des Einhorns mit dieser Atmung aufnehmen.

Denke bitte unbedingt an die Rücknahme!

Also: dehne dich, strecke und räkle dich!

## Abschluss

### Abschlussmeditation

Bleibe auf der Matte liegen oder setze dich in einen Bodensitz (Schneider- oder Fersen-Sitz).

Erlebe dich noch einmal ganz als Einhorn.

Spüre in dich hinein.

Formuliere für dich die folgenden Sätze weiter:

Mir als Einhorn ist wichtig...

Und im Umgang mit Anderen ist mir wichtig....

Verweilen, weiteratmen, liegenbleiben ...

Komme zurück, mit prustendem „Glitzer-Atem“.

Räkele dich wach, dann strecke und dehne dich.

Und jetzt – lebe dein Einhorn.

Wenn du möchtest, kannst du das Einhorn-Bild ausmalen.

Oder du benutzt es als Vorlage für deine Einhorn-Meditationen.

Oder als Erinnerung: Sei immer ganz du selbst.

Bist du ein Einhorn - dann sei immer ein Einhorn.

