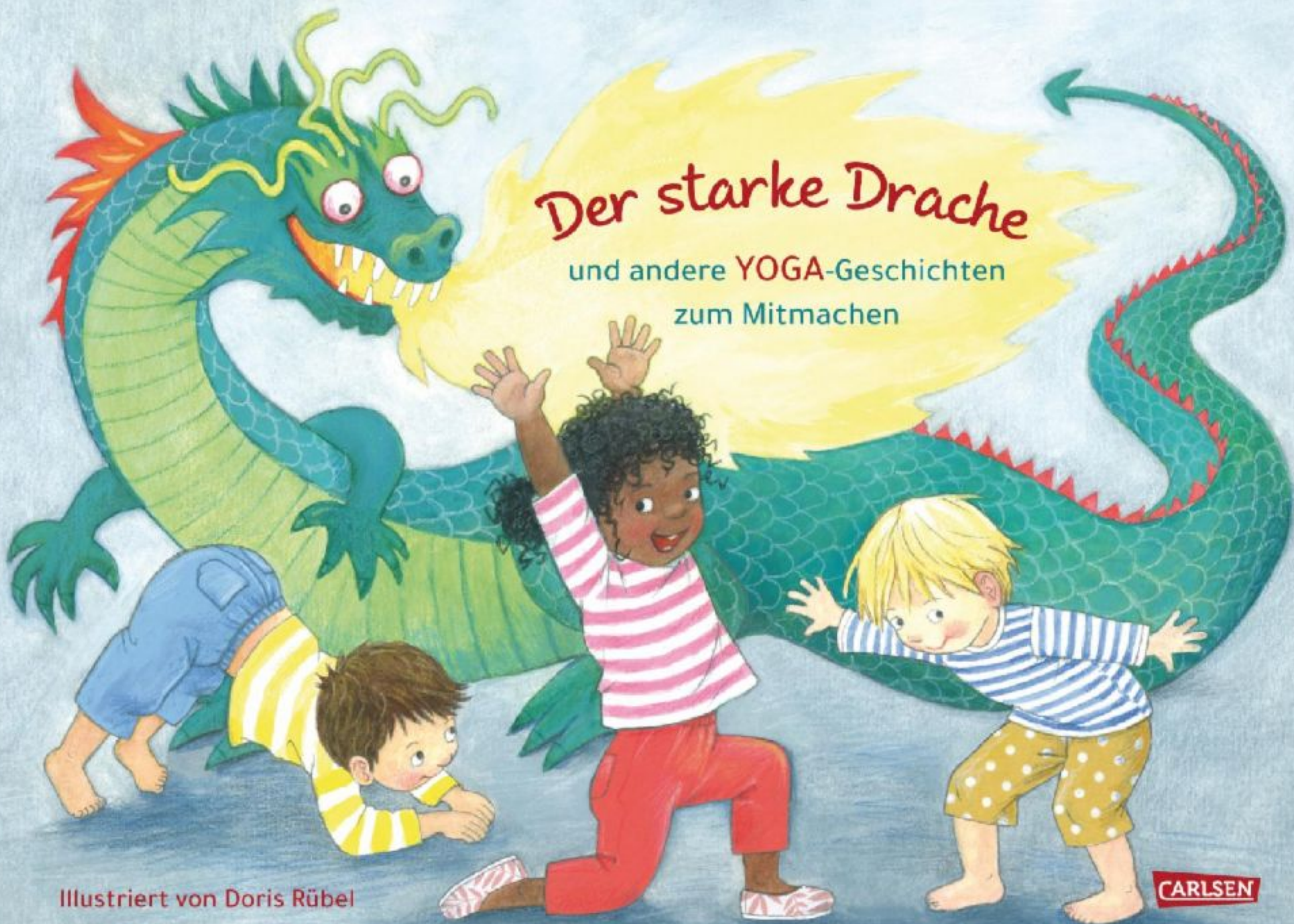




Der starke Drache

und andere **YOGA**-Geschichten
zum Mitmachen

Illustriert von Doris Rübel

CARLSEN

Die gut gelaunte Biene



Die gut gelaunte Biene

Bzzzzzz-Bzzzzzz. Eine dicke Biene fliegt direkt vor Jonis Nase hin und her. »Geh weg!«, grummelt er. »Na, da hat aber einer richtig schlechte Laune«, stellt die Biene fest.

Heute ist wirklich kein guter Tag für Joni. Erst wollte die Socke nicht an seinen Fuß, dann ist er über den Teppich gestolpert und zum Frühstück gab es keinen Joghurt mehr. Alles geht schief. »Solche Tage gibt es«, entgegnet die Biene, »da kann man nichts machen. Aber ich weiß, wie du ganz schnell wieder gute Laune bekommst. Ich habe da ein Geheimrezept!« – »Und was soll das bitte schön sein?«, fragt Joni neugierig.

»Ganz einfach«, sagt die Biene. »Brummen. Ich mach es mit meinen Flügeln und du kannst es mit deinem Atem tun. Schließe die Augen

und atme tief ein. Hmmm. Beim Ausatmen summt du, so wie ich. Mal hoch, mal tief. Versuch es mal und denk dabei an etwas Schönes.«



Joni atmet tief ein und summt beim Ausatmen, seine Lippen und sein Gesicht sind ganz weich und entspannt. Das Summen kitzelt ein wenig – Joni muss lächeln. »Siehste«, sagt die Biene. »Das funktioniert immer. Brummen und Summen macht den ganzen Körper fröhlich.«

Joni nickt und weiß schon gar nicht mehr, warum er so mies gelaunt war. »Wenn ich schon summen kann wie eine Biene, dann möchte ich auch fliegen können wie du! Kannst du mir das auch zeigen?«, fragt er seine neue Freundin. »Klar, ich erklär es dir.«

- ① Stell dich gerade hin.
- ② Streck deine Arme in Höhe deiner Schultern zur Seite aus.
- ③ Geh ein bisschen in die Knie.
- ④ Dein Oberkörper ist ganz gerade.
- ⑤ Nun beugst du dich nach vorne. Kannst du das ohne zu wackeln?
- ⑥ Bewege nun deine Hände nach oben und nach unten – wie die Flügel einer Biene.
- ⑦ Und wenn du willst, summt du jetzt noch dazu.

Wirkung

Entspannt und beruhigt

Dehnt und streckt den Körper

Stärkt den Rücken

Macht gute Laune

Der muntere Delfin



Der muntere Delfin

Da schon wieder einer – und da noch einer! Mieke kommt aus dem Staunen gar nicht raus. Auf dem Meeresboden ist so viel los: Kleine Fische flitzen an ihr vorbei, einen Seestern hat sie schon gesehen und natürlich viele verschiedene Muscheln. Dabei schwimmt sie nur vorne im flachen Wasser – was mag es da draußen wohl alles zu entdecken geben, dort, wo die Delfine schwimmen.

PLATSCH macht es auf einmal. Was war das? Mieke schaut sich um. PLATSCH – da ist ein Delfin direkt neben ihr! Der Delfin dreht eine Runde um Mieke, springt mit einem Riesenschwung aus dem Wasser, macht einen hohen Luftsprung und taucht wieder ins Meer ein. Jetzt bemerkt auch der Delfin, dass er nicht allein ist, und schwimmt neugierig auf Mieke zu.



»Na du!«, begrüßt er das Mädchen. »Wollen wir zusammen 'ne Runde drehen?« Mieke zuckt mit den Schultern. »Lust hätte ich schon, aber ich kann nicht so gut schwimmen wie du. Das sieht bei dir so leicht aus! So würde ich auch gerne durchs Wasser springen können. Wie machst du das?«

Der Delfin überlegt ein bisschen und sagt: »Na ja, ich konnte das eigentlich von Anfang an. Und ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich dir das beibringen kann – aber ich weiß eine Übung, die dich ganz schön stark macht. Und wenn du sie oft übst, dann könnte es klappen.« – »Wie geht denn diese Übung?«, will Mieke wissen. Und der Delfin erwidert: »Also, pass auf.«

- ① Stell dich auf alle viere.
- ② Lege deine Unterarme auf dem Boden ab.
- ③ Verschränke deine Finger ineinander, die äußeren Handkanten liegen auf dem Boden.
- ④ Nun stellst du dich auf die Zehenspitzen und streckst die Beine, sodass dein Po oben ist.
- ⑤ Wenn du jetzt noch ein bisschen Kraft hast, kannst du deinen Oberkörper nach vorne und wieder zurückschieben – jetzt siehst du aus wie ein Delfin, der durch das Wasser springt.

Wirkung

Kräftigt die Armmuskulatur

Stärkt die Schultern

Dehnt die Rückseite der Beine

Fördert Mut und Willenskraft