Bello und die Tier-Yoga-Reise

Es war einmal ein fröhlicher **Hund** namens Bello. Bello war immer in Bewegung: rennen, springen, toben! Aber eines Morgens dachte er: „Ich möchte heute etwas Neues lernen." Also machte er sich auf in den großen Park, um die anderen Tiere nach ihren Lieblingsbewegungen zu fragen.

1. Der Schmetterling



Auf der Blumenwiese saß ein bunter **Schmetterling** auf einer Blüte. „Setz dich zu mir", sagte er, „ich zeige dir, wie ich ganz leicht mit den Flügeln flattere."

Jetzt du!

- Setz dich auf den Boden. Leg deine Fußsohlen aneinander und halte deine Füße mit beiden Händen fest.
- Mach deinen Rücken ganz lang – als würde dich ein Faden am Kopf nach oben ziehen.
- Lass deine Knie auf und ab flattern wie Schmetterlingsflügel: erst schnell, dann immer langsamer, bis sie ganz ruhig sind.

2. Die Katze-Kuh



Plötzlich hörte Bello ein „Miau!" – und gleich danach ein „Muuuh!". Da stand eine lustige **Katze-Kuh**: halb Katze, halb Kuh! „Komm auf alle viere", lachte sie.

Jetzt du!

- Geh in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.
- **Kuh:** Einatmen, den Bauch sanft sinken lassen, nach vorne schauen – „Muuuh!"
- **Katze:** Ausatmen, einen runden Katzenbuckel machen, zum Bauchnabel schauen – „Miau!"
- Wechsle 3- bis 5-mal langsam zwischen Kuh und Katze.

3. Der Hund

„Das kann ich auch!“, rief Bello. „Ich zeig euch meine Lieblings-Streckung!“



Jetzt du!

- Bleib im Vierfüßlerstand, stell die Zehen auf und schieb deinen Po hoch in die Luft – wie ein umgedrehtes V.
- Deine Knie dürfen ein bisschen gebeugt bleiben. Lass den Kopf locker zwischen den Armen hängen.
- Wer mag, wedelt mit einem Bein wie Bello mit dem Schwanz. Drei ruhige Atemzüge, dann wieder auf die Knie.

4. Die Kobra

Im hohen Gras raschelte es: Eine **Kobra** schlängelte sich heran. „Ssssss … leg dich auf den Bauch, Bello, und schau, wie ich mich aufrichte!“



Jetzt du!

- Leg dich auf den Bauch, die Beine lang. Die Hände liegen neben der Brust, die Ellbogen nah am Körper.
- Einatmen und langsam Kopf und Brust anheben. Die Schultern bleiben weit weg von den Ohren.
- Ausatmen und zischen wie eine Schlange: „Ssssss!“ Dann langsam ablegen. Zweimal.

5. Das Kamel

Am Teich stand ein stolzes **Kamel**. „Ich komme aus der Wüste und kann mich ganz weit nach hinten öffnen“, erzählte es.



Jetzt du!

- Komm in den Kniestand, die Knie hüftbreit auseinander. Leg deine Hände auf den unteren Rücken.
- Einatmen und die Brust nach vorne und oben schieben – wie ein Kamel mit einem großen Höcker.
- Ganz Mutige greifen nach den Fersen. Den Kopf nicht nach hinten fallen lassen. Ruhig atmen, dann langsam hochkommen.

6. Die Taube



Auf einem Ast gurrte eine sanfte **Taube**. „Bevor du nach Hause gehst, zeig ich dir noch, wie ich mich ganz groß und stolz mache."

Jetzt du!

- Aus dem Vierfüßlerstand ein Knie nach vorne zwischen die Hände ziehen, das andere Bein lang nach hinten strecken.
- Den Oberkörper aufrichten und die Arme lang nach oben strecken – die Handflächen berühren sich wie ein Taubenschnabel.
- Dann ruht sich die Taube aus: Oberkörper nach vorne legen, Arme weit vorstrecken. Drei Atemzüge – dann die andere Seite.

Zum Schluss: Bello ruht sich aus

Müde und glücklich legte sich Bello unter einen großen Baum. Er hatte so viel gelernt: flattern wie der Schmetterling, strecken wie der Hund, zischen wie die Kobra, sich öffnen wie das Kamel und fliegen wie die Taube.

Jetzt du!

- Leg dich auf den Rücken, schließ die Augen und leg die Hände auf den Bauch.
- Spür, wie dein Bauch beim Einatmen wie ein Ballon größer wird – und beim Ausatmen wieder kleiner.
- Bleib ganz ruhig liegen – wie Bello unter seinem Baum.

Bellos Reise auf einen Blick



1. Schmetterling



2. Katze-Kuh



3. Hund



4. Kobra



5. Kamel



6. Taube