

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	9	Elefant.....	26
2. Körperwahrnehmung	11	Fisch (einfache Version)	27
Spiel der Fische – Kräftigungsübung für Hände, Arme und Schultern	12	Fisch (fortgeschrittene Version) – Matsyasana	27
Zauberstab-Spiel.....	13	Flamingo	28
Spiel mit Cent-Stücken.....	13	Frosch – Mandukasana.....	28
Fingerkuppen-Spiel	14	Liegender und schlafender Frosch	29
Bildhauer-Spiel	15	Hahn.....	29
Statuen-Spiel	15	Hase – Shashankasana	30
Zauberlöwe-Spiel	15	Heuschrecke – Salabasana	30
3. Die Atmung	16	Hund – Adho Mukha Svanasana	31
Atem beobachten	17	Hund schaut nach oben – Urdhva Mukha Svanasana	31
4. Asanas – Körperhaltungen.....	19	Hund macht Sitz und Männchen.....	32
Adler – Garudasana (auch Seeadler).....	20	Igel (auch Seeigel) – Variation von Yoga Mudra..	32
Affe	20	Katze – Chakravakasana	33
Affentanz.....	21	Katze trinkt Milch	33
Bär – Chatuspadasana	21	Kobra/Schlange – Bhujangasana	34
Variante: Tanzbär	21	Krabbe – Variation von Dvipada Pitham	34
Baum – Vrksasana	22	Kranich.....	35
Berg – Tadasana	22	Kuh – Gomukhasna	35
Biene	23	Löwe – Simhasana	36
Blatt – Variation von Yoga Mudra	23	Maus – Variation von Yoga Mudra.....	36
Blume (Lotosblume) – Variation von Padmasana ..	24	Möwe – Bhega Kriya.....	37
Blume mit den Händen (Lotosmudra)	24	Mond – Variation von Tadasana (wie Sonnenblume)	37
Sternenblümchen	25	Halbmond – Ardha Chandrasana	38
Sonnenblume	25	Palme – Sivas (Tanzhaltung)	38
Boot – Navasana.....	26	Schildkröte – Kurmasana (auch Wasserschildkröte)	39
		Schmetterling – Badha Konasana	39
		Schnecke – Variation von Yoga Mudra	40
		Seemuschel	40
		Sonne – Kreuzpose.....	41

Stern – (Seestern) Variation von Ardha	
Chandrasana	41
Großer Stern	42
Sternschnuppe	42
Storch	43
Schreitender Storch	43
Tanne	44
Taube – Fakthasana	44
Tiger – Vyaghrasana	45
Geheime Tigerübung	45
Vogel – Vihangasana	46
Kleiner Vogel	46
Wal – Variation von Bhujangasana	47
Wolf	47

5. Gelenkigkeitsübungen 48

Übungen für die Nackenmuskulatur	48
Seitliche Rumpfbeuge	49
Arme kreuzen	49
Drehübung	49
Übungen für Hände, Finger, Arme	50
Arme beugen und strecken	51
Schulterkreisen	51

6. Kleine Übungen für zwischendurch .. 52

7. Yoga-Spiele..... 54

Bewegungsspiel Groß – Klein	54
Hexenzauberspiel	55
Übungen zum Hexenzauberspiel	56
Konzentrieren mit Instrumenten	57
Schmetterling – Tiger – Frosch	58
Schnecken-Tastspiel	58

8. Yoga mit Sprechversen 59

Die kleine Schnecke Veronika	59
Übungen zu „Die kleine Schnecke Veronika“	60
Der Storch, der Frosch, der Has’	61
Die Brotkrume	62
Übungen zu „Die Brotkrume“	64
Affen am Strand	66
Übungen zu „Affen am Strand“	67
Mir ist warm, mir ist kalt	68
Übungen zu „Mir ist warm, mir ist kalt“	70
Die Superfliege	71
Übungen zu „Die Superfliege“	73
Mit der Eisenbahn	74

9. Yoga in Geschichten 78

Die kleine Katze	79
Wir bauen ein Zelt auf	82
Regenspaziergang	84
Ein abenteuerlicher Ausflug	86

10. Bewegungsspiele mit anschließender Traumreise 92

Das Baumspiel	92
Baumgeschichte	93
Der dicke Elefant	94
Traumreise zu „Der dicke Elefant“	95

11. Meditative Spiele 96

Ich höre was, was du nicht hörst	96
Traumsteine	97
Stummes Spiel	98

Meditation mit „Frederick“ 100
 Die Zauberblume..... 101
 Die Tulpe 102
 Schmetterling und Blume 103

12. Fantasie- und Traumreisen..... 104

Der Herbstbaum 105
 Seifenblasenspiel..... 106
 Rückenspaziergang – Im Regen 108
 Rückenspaziergang – Das Vogelnest..... 109

13. Bildergeschichten 110

Nike übt Yoga..... 110
 Nikes Traumblume 115
 Nikes Reise zum Regenbogen 116
 Nikes Wolkenschloss 117

14. Planung von Yogastunden..... 119

Besuch in der Löwenhöhle 124
 Besuch im Zoo 126
 Die kleine Maus..... 129
 Der kleine Igel 131
 Zugvögel..... 134
 Im Winterwald..... 136
 Gespenster 139
 Der schüchterne Vogel..... 141
 Der Zaubervogel..... 143
 Am Meer 145
 Klangspiele am Meer 148

Literatur- und Internettipps 150



Vorwort

Mit diesem Buch wende ich mich an alle, die mit Kindern zu tun haben, die gerne die Erfahrung des Zur-Ruhe-Kommens machen und auf diesem Wege lernen, die Frustrationen zu reduzieren und die eigenen Kraftquellen besser zu erschließen. Das Buch soll Impulse geben, erprobte und in meiner Praxis bewährte kleine Übungen auszuprobieren, um mit Kindern gemeinsam stille Momente zu genießen und die täglichen Anforderungen gelassener und stressfreier anzugehen. Ich widme das Buch allen Kindern in der Hoffnung, dass sie viele Oasen der Ruhe erleben, in denen sie in Kontakt mit sich selbst kommen, und dass sie Möglichkeiten finden, ihren natürlichen Bewegungsdrang auf sinnvolle und körperfreundliche Weise zu befriedigen und zu gesunden, selbstbewussten Erwachsenen heranreifen.

In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit ...

... gehören gestresste Menschen fast schon zur Norm. Auch nervöse, von Stress geplagte Kinder prägen jedes Klassenbild in der Schule. LehrerInnen werden immer kreativer im Ausprobieren verschiedener Techniken, die helfen, Ruhe und Ausgeglichenheit im Klassenraum herzustellen. Erst wenn die Kinder in der Lage sind, sich für einen Moment von äußeren Reizen zu lösen und ruhig zuzuhören, ist die Voraussetzung für einen effektiven Unterricht gegeben. Ich selbst habe über Yoga und Medi-

tation einen Weg gefunden, mit den vielfältigen Problemen in der Schule gelassener umzugehen. Viele Kinder sind durch ständige Reizüberflutung und durch Bewegungsmangel in ihrer Körperbeweglichkeit, Konzentration, in ihrem gesamten Leistungsvermögen eingeschränkt. Ihnen fällt es immer schwerer, sich konzentriert einer Sache zuzuwenden. Ihr Selbstwertgefühl, ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist gestört. Sie entwickeln dann schnell Ersatzmechanismen, mit denen sie Stärke vortäuschen, um Anerkennung zu finden. Da Kinder grundsätzlich gerne lernen, offen und aufgeschlossen allem Neuen gegenüber sind, sind sie auch für Entspannungsmethoden leicht zu motivieren. Voraussetzung ist, dass LehrerInnen selbst die Fähigkeit besitzen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Yoga bietet eine gute Möglichkeit, über körperfreundliche Bewegungen in die Innenräume, die geistigen und seelischen Bereiche vorzudringen und so ganzheitliches Lernen zu unterstützen. Die Kinder können über Yogaübungen lernen, alle Sinne, Gedanken und die Aufmerksamkeit zu bündeln und zu konzentrieren, sich von ablenkenden äußeren Einflüssen zu lösen und aus der inneren Ruhe Kraft zu schöpfen, um mit den Alltagsproblemen bewusst und kreativ umzugehen. Einfache Bewegungsabläufe sind im Klassenraum ohne Hilfsmittel jederzeit durchführbar. Sie bringen LehrerInnen und Kindern in kurzer Zeit frische Energie und fördern auch das gesamte Wohlbefinden.

1. Einführung

Wenn wir uns die komplizierten Funktionen unseres Körpers genauer anschauen, wird uns klar, welche ungesunden Verhaltensweisen sich in unseren Alltag eingeschlichen haben. Die industrielle Revolution hat uns viele technische Fortschritte und angenehme Vorteile gebracht, doch jedes Ding hat zwei Seiten, und so auch hier. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit in gebeugter Haltung vor Maschinen, sitzend vor Computern, sind ständig Geräuschen und verschmutzter Luft ausgesetzt. Die psychische Belastung nimmt unaufhaltsam zu, da immer wieder neue Dinge entdeckt und verändert werden. Der Konkurrenzdruck ist stark.

Schon in der Schule beginnt dieser Kreislauf. Kinder sitzen stundenlang über Schultische gebeugt im Schulmief. Die Leistungsanforderungen wachsen. Auch der Spielzeugmarkt, die gesamte Freizeitgestaltung ist so konzipiert, dass die Kinder unter Stress geraten. Wer nicht alle Serien kennt, nicht die neueste Barbie oder Power-Ranger-Figur hat, ist out.

Auch die LehrerInnen geraten unter Druck und Spannung. Immer neue Lehrmaterialien, immer neue Unterrichtsformen, die Abhilfe bei den vielfältigen Problemen versprechen, neue Techniken und Therapieformen kommen auf den Markt. Wer hier nicht fit ist, ist out, dem ist nicht zu helfen, der ist selber schuld, wenn er es nicht schafft. Ich habe mit Yoga eine Möglichkeit gefunden, mich

selbst gegen die Anforderungen zu wappnen und mir die Arbeit mit den Kindern zu erleichtern. Mein Blick richtet sich zunehmend mehr auf das, was machbar ist, als auf die Hindernisse, die sich in den Weg stellen könnten. So habe ich gelernt, zu sehen und zu akzeptieren, was die Kinder können, und damit zu arbeiten. Um selbst und mit Kindern Yoga üben zu können, braucht man nur seinen Körper, sich selbst. Sri Aurobindo, der Begründer des Integralen Yoga, sagt: „Bei rechter Betrachtung von Leben und Yoga erkennen wir, dass alles Leben bewusst oder unbewusst Yoga ist. Unter Yoga verstehen wir das methodische Bemühen, zur Selbstvollendung zu gelangen, indem wir alle Kräfte und Anlagen, die in unserem Wesen verborgen sind, zum Ausdruck bringen und unser individuelles Menschsein mit dem universalen und transzendenten Sein, das wir partiell im Menschen und im Kosmos offenbart sehen, einen.“

In Indien ist Yoga auch heute noch in den Alltag integriert. Yoga gehört hier zur Allgemeinbildung und ist Bestandteil der Erziehung.

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit, der alten indischen Gelehrtensprache, und bedeutet so viel wie Joch oder anjochen. Vereinfacht ist damit gemeint, dass der Mensch über Yoga lernen kann, Sinne, Gedanken, seinen Körper, sich selbst optimal zu konzentrieren, also Körper, Geist und Seele in den natürlichen, ursprünglichen Zusammenhang zu bringen.

Am effektivsten lernt man ...

... die vielen Vorteile und wohltuenden Wirkungen auf Körper, Geist und Seele durch eigenes Üben. Yoga ist ein Übungssystem, das auf genauen Kenntnissen des menschlichen Körpers und seiner Funktionen beruht. Die Übungen wirken auf den ganzen Körper, das Drüsen- und Nervensystem, den Blutkreislauf, das Rückgrat, die Gelenke, auf Muskeln und Organe. Manche Übungen stärken die Willenskraft und Stabilität, fördern die Gedächtnisfähigkeit und erhöhen die Konzentration. Eine wichtige Funktion für die Tiefenwirkung des Yoga hat der Atem. Yoga lehrt uns tief, vollständig und gleichmäßig zu atmen. Wir können mit dem Atem

*Als die Rede ausgezogen war,
lebte der Mensch als Stummer weiter.*

*Als das Sehen ausgezogen war,
lebte der Mensch als Blinder.*

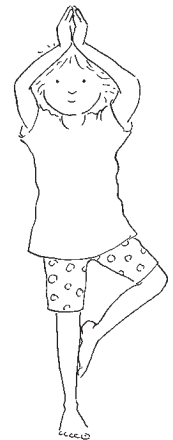
*Als das Hören ausgezogen war,
lebte der Mensch als Tauber.*

*Als das Denken ausgezogen war,
lebte der Mensch als Tor.*

*Als aber der Atem ausziehen wollte,
hätte er beinahe alle anderen Lebenskräfte
mit sich gerissen.*

*Da flehten ihn die anderen an, zu bleiben,
und erkannten seine Oberhoheit an.*

bewusst unsere Atemräume erschließen, den Bauch-Becken-Raum, den Brustkorb bis in die Lungenspitzen. Das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, bewirkt, dass auch das Becken vom Atem bewegt wird. In den Upanishaden, das sind altindische philosophische Schriften, gibt es eine Fabel über den Streit der Lebenskräfte, die die Bedeutung des Atems auf einfache Weise wiedergibt: Wir können einige Wochen ohne feste Nahrung auskommen, ohne Wasser nur einige Tage. Ohne zu atmen, schaffen wir es einige Minuten. Das zeigt, wie wichtig der Atem für die Versorgung des Körpers ist. Auch das seelische Befinden wird durch die Atmung beeinflusst und gesteuert. Sind wir aufgeregt oder ängstlich, atmen wir schneller und unregelmäßig. Sind wir entspannt und fühlen uns wohl, atmen wir ruhig und gleichmäßig. Haben wir dieses Wechselspiel erkannt, können wir lernen, bewusst den Atem zu nutzen, um uns zu entspannen und gegen Ängste anzugehen. So eröffnet die Yoga-Praxis immer wieder neue Möglichkeiten, in die verschiedenen Bereiche des Lebens hineinzuwirken. Ich möchte in diesem Buch einige Übungen und Spiele vorstellen, in die ich Elemente aus dem Yoga eingebaut habe, um Kindern im Schulalltag spielerisch die vielen Vorteile des Yoga nahezubringen. Sie können so lernen, ihre Kräfte bewusst zu erleben, sich optimal zu konzentrieren und den Körper zu kräftigen.





2. Körperwahrnehmung

Spiele zur Körperwahrnehmung bewirken, dass die Kinder ihren Körper besser kennen und verstehen lernen. Sie erfahren mehr über die Funktionen der einzelnen Körperteile und bekommen Einblick in den Zusammenhang der verschiedenen Körperfunktionen. Solche Spiele können den Unterricht auflockern, die Konzentration steigern, Beweglichkeit fördern und auch die Koordinationsfähigkeit verbessern. Je älter die Kinder sind, umso mehr Interesse zeigen sie an der Anatomie des Körpers.

Finger und Hände

Die Hände sind wesentlich an der Umsetzung der Gedanken und Ideen des Gehirns in die Tat beteiligt. Hände können viele kleine und große Bewegungen ausführen. Sie sind recht kompliziert gebaut. Jede Hand hat 27 kleine Knochen. Die Handfläche hat 5 Knochen. Der untere Daumenknochen ist schräg zu den Knochen der anderen Finger gestellt, sodass der Daumen zu jedem anderen Finger leicht bewegt werden kann.

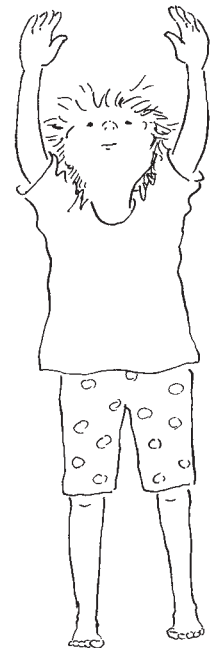
Daumenübung

Die Wichtigkeit des Daumens beim Aufnehmen und Festhalten von Gegenständen kann im Spiel erfahren werden, z.B. so: Die Kinder greifen verschiedene Gegenstände mit den Fingern auf, erst

ohne, dann mit Daumen, und vergleichen. Dabei beobachten sie ihre Hände und nehmen immer mehr Feinheiten wahr, die bei kleinen Bewegungen ausgelöst werden.

Weitere Fingerübungen

Finger beugen und strecken, einzelne Finger bewegen, wenn die Handfläche auf dem Tisch liegt. Mit ausgestreckten Armen mal die Handflächen, dann die Handrücken nach vorn schieben, als wenn etwas weggeschoben werden müsste. So werden auch die Schultern bewusst wahrgenommen. Sie können gehoben, gesenkt und gedreht werden. Spiele zur Körperwahrnehmung können in vielfältigen Variationen ausgeführt werden. Beispielsweise können Instrumente angegeben, welche Körperteile bewegt werden sollen. Beim „Zauberspiel“ zeigt der Zauberstab an, auf welches Körperteil beim Laufen eine Hand aufgelegt wird. Freies Bewegen nach Musik kann unterbrochen werden, um einzelne Körperteile zur Bewegung frei zu geben.





Spiel der Fische – Kräftigungsübung für Hände, Arme und Schultern

Text

Auf dem Meer bewegen sich die Wellen auf und ab.

Ein kleiner Fisch kommt angeschwommen.

Er trifft einen anderen Fisch.

„Komm, spielen wir zusammen“, sagt der eine Fisch, und gemeinsam schwimmen sie vor und zurück.

Da kommt eine hohe Welle, und sie tauchen tief in die Welle ein.

Dann lassen sie sich von der Welle hoch bewegen

und tauchen anschließend wieder ins Wasser ein, mal auf, mal ab, wie die Wellen.

Nun bleiben sie hoch auf der Welle, schauen aufs Meer und lassen sich leicht nach links und nach rechts wiegen.

Zum Schluss tauchen sie noch einmal tief ins Wasser, verabschieden sich, und jeder schwimmt in seine Richtung.

Bewegungen

Wellenbewegungen mit Armen und Händen machen.

Handgelenk der rechten Hand auf- und abklappen.

Handgelenk der linken Hand auf- und abklappen.

Handflächen aneinanderlegen, Ellbogen nach außen drücken und die aneinandergelagerten Hände nach vorn und hinten bewegen, sodass die Fingerspitzen einmal vom Körper weg und einmal zum Körper hin zeigen.

Hände über die Fingerspitzen öffnen, die Handflächen zeigen zum Boden, dann die Handflächen nach außen bewegen, bis die Handrücken aneinanderliegen und auch die Unterarme sich berühren.

Handflächen über die Fingerspitzen wieder aneinanderlegen, auch die Unterarme berühren sich.

Vorangegangene Bewegungen einige Male wiederholen.

Handflächen und Unterarme liegen aneinander, die Hände aus den Handgelenken heraus abwechselnd nach links und rechts beugen.



Zauberstab-Spiel

Körperteile erspüren

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen im Kreis. Ein Kind geht nach leiser Musik mit dem Zauberstab herum und berührt nacheinander die Kinder an bestimmten Körperteilen. Die Kinder legen eine Hand an die Stelle, wo sie mit dem Zauberstab berührt wurden. So folgen sie dem Kind mit dem Zauberstab, bis sie wieder „erlöst“ werden. Erlöst werden sie, wenn sie noch einmal vom Zauberstab berührt werden und sagen können, wie das Körperteil, das sie halten, heißt. Wissen sie es nicht, können sie sich bei einem anderen Kind Hilfe holen.

Spiel mit Cent-Stücken

Körperteile erkennen

Jedes Kind bekommt 5 1-Cent-Stücke.

Die Klangschale ertönt, und sie konzentrieren sich. Man nennt ein Körperteil und eine Zahl im Zahlenraum 1–5.

Die Kinder legen die entsprechende Anzahl Cent auf das genannte Körperteil.

Beispiel

Rechte Hand und 3: Die Kinder legen 3 Cent auf die rechte Hand und versuchen, sie hier 1 Minute zu halten. Dieses Spiel kann man auch variieren, indem man ein Partnerspiel daraus macht:

Je 2 Kinder sitzen sich gegenüber und legen sich gegenseitig die genannte Anzahl Cent auf ein bestimmtes Körperteil und halten 1 Minute still.



Fingerkuppen-Spiel

Körperteile finden

Die Kinder schließen die Augen, führen die Arme seitlich gestreckt nach oben, die Handflächen stehen sich gegenüber, und die Fingerkuppen finden zueinander. Dann werden die Arme seitlich wieder nach unten geführt, und die Fingerkuppen berühren den Bauch. Diese Übung wird dann im Atemrhythmus gemacht: Einatmend die Arme nach oben führen, ausatmend die Fingerkuppen auf den Bauch legen. Diese Übung kann man folgendermaßen erweitern: Die Kinder finden mit geschlossenen Augen ein Körperteil.

Haben die Kinder so ihren eigenen Körper ertastet, kann die gleiche Übung als Partnerübung gemacht werden. Die Kinder bewegen sich nach Musik frei im Raum. Auf ein verabredetes Signal finden je 2 Kinder zusammen. Sie bekommen immer neue Anweisungen, wo sie sich beim Zusammentreffen berühren sollen.

Beispiel

Der Zeigefinger zeigt auf die Nase, der Daumen findet den Bauchnabel, der kleine Finger zeigt auf das Ohr, ...
Auch die Finger können sich gegenseitig mit geschlossenen Augen finden, z.B.:
der rechte Mittelfinger findet den linken Daumen usw.

Beispiel

Rücken an Rücken, Nase an Nase, die rechten Fußsohlen berühren sich usw.



Bildhauer-Spiel

Körper ertasten

Jeweils 3 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind bekommt die Augen verbunden oder schließt sie fest. Nun stellt sich ein zweites Kind in eine bestimmte Position, die das Kind mit verbundenen Augen ertastet, um diese Position am dritten Kind nachzubilden. Dann schaut es sich das „Kunstwerk“ an und stellt fest, wie die Nachbildung gelungen ist.

■ Variante

Jeweils 3 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind ist Bildhauer, schließt die Augen, oder sie werden verbunden. Ein zweites Kind zieht eine Karte aus einem Yoga-Spiel (für das Spiel bildet man auf Karteikärtchen Yoga-Positionen z.B. als Strichzeichnungen ab) und stellt die auf der Karte abgebildete Position nach. Das „Bildhauerkind“ ertastet die Stellung und bildet sie an einem dritten Kind nach, indem es die Körperteile in die entsprechenden Stellungen bringt. Dann schaut es sich das „Kunstwerk“ an und verbessert gegebenenfalls, was nicht gelungen ist.

Statuen-Spiel

Bewegungen koordinieren

Ein Kind hält den Zauberstab und beschreibt genau, welche Stellung die anderen Kinder einnehmen sollen. Ist die gewünschte Position erreicht, wird der Zauberstab an ein anderes Kind weitergereicht.



Beispiel

Der rechte Daumen geht zum linken Nasenloch, die linke Hand fasst den linken Fuß und hebt ihn so hoch, dass die linke Ferse die linke Pobacke berührt.

Zauberlöwe-Spiel

Yoga-Stellungen erkennen

Ein Kind sitzt in der Löwenstellung *Simhasana* (siehe S. 36). Mit lautem Gebrüll verzaubert der Löwe die anderen Kinder, die in eine erdachte Stellung gehen, sobald das Geschrei ertönt. Der Löwe muss erraten, welche Stellung die anderen Kinder eingenommen haben. So werden sie vom Zauber wieder befreit, und ein anderes Kind spielt den Zauberlöwen.



3. Die Atmung

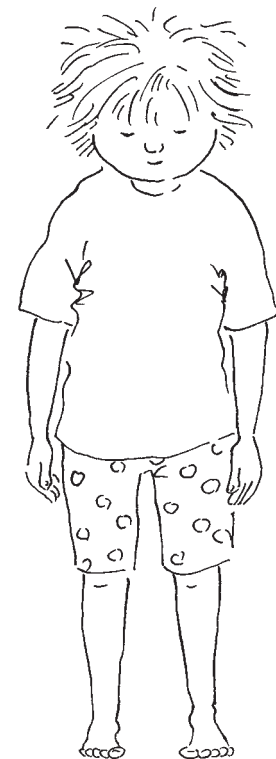
Atemübungen eignen sich zu Beginn des Unterrichts, aber auch als Auflockerung bei Arbeitsphasen, wenn Ermüdungserscheinungen auftreten. Wichtig ist, diese Übungen bei geöffnetem Fenster oder sogar ganz im Freien durchzuführen.

Wärme atmen

Die Vorstellungskraft der Kinder ist leicht zu aktivieren. Besonders in den Wintermonaten beobachte ich nach den großen Pausen, wenn die Kinder vom Schulhof in die Klasse kommen, wahre „Hustenkonzerte“. In diesen Fällen kann ganz einfach Abhilfe geschaffen werden. Die Kinder reiben ihre Handinnenflächen so lange aneinander, bis sie ganz warm sind. Dann legen sie die warmen Hände auf die Lunge und „atmen die Wärme ein“, ganz tief und gleichmäßig.

Lunge aufblasen

Die Kinder stellen sich die Lunge als Luftballon vor, den sie mit der Einatmung „aufblasen“. Der Brustkorb wird ganz weit. Beim Ausatmen wird der Brustkorb wieder schmaler, die Luft strömt aus.





Atem beobachten

Die Kinder legen sich ein Kuscheltier auf den Bauch und beobachten, wie der Atem den Bauch und das Kuscheltier bewegt. Dabei beruhigen sie sich, da sie das Kuscheltier auf dem Bauch halten möchten. Eine weitere Möglichkeit, den Weg der Atmung zu beobachten, ist das Auflegen der Hände auf bestimmte Körperteile.

Atem spüren

Die Hände liegen auf dem Bauch und spüren, wie der Einatem die Bauchdecke hebt und wie der Ausatem sie wieder senkt. Die Hände liegen an den Flanken, und die Kinder spüren, wie der Einatem den Brustkorb weitet und der Ausatem ihn wieder schmaler werden lässt. Die Fingerkuppen liegen unter den Schlüsselbeinen, und die Kinder spüren, wie der Atem in die Lungenspitzen fließt.

Partnerübung zur Beobachtung des Atems

Die Kinder sitzen Rücken an Rücken und beobachten zuerst ihren eigenen und dann den Atem des Partners. Nach einer Weile heben sie einatmend die Arme über die Seiten nach oben über den Kopf, fassen die Hände und wiegen sich leicht nach links und rechts.

➔ Vorbereitung

Kuscheltier oder Sandsäckchen bereitlegen.

➔ Lernziel

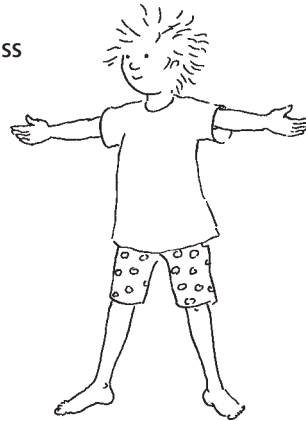
Die Kinder werden sich der Atmung und ihrer Funktion bewusst.

➔ So geht es

Die Kinder liegen entspannt am Boden und beobachten, wie sie ausatmen und einatmen. Wenn alter Atem gegangen ist, strömt neuer Atem ein. Zwischen Ausatem und Einatem entstehen kleine Pausen. Wichtig ist, die Kinder zum Beobachter werden zu lassen, sie sollen nicht in ihren Atemvorgang eingreifen, sondern es einfach geschehen lassen. Jetzt legen sie sich ein Kuscheltier oder Sandsäckchen auf den Bauch und beobachten, wie der Atem es wiegt, hinauf und hinab. Nach einer Weile nehmen sie es wieder herunter und legen die Hände auf das Sonnengeflecht, das etwa 2–3 cm über dem Bauchnabel liegt. Sie nehmen die Atembewegung unter den Händen wahr. Um die Zwerchfellmuskulatur anzuregen, die für eine tiefe Atmung wichtig ist, können beim Ausatmen Töne erzeugt werden. Die Kinder atmen ein, spüren mit den Händen ins Sonnengeflecht und atmen aus, indem sie ein „brummmm“ tönen. Sie können auch auf fffff, sssst, aaaaa, ooooo, uuuuu, mmmm ausatmen. Die AOUM-Atmung kann durch Bewegung vertieft werden.



A: Die Arme weit öffnen und nach vorne führen. Der Brustkorb wird offen und weit, der Atemfluss verbessert.



U: Mit den Händen zum Becken gleiten. Der Ton wirkt wohltuend auf die inneren Organe.



O: Hände auf die Brust legen, Ellbogen nach außen dehnen. Das Herz wird belebt, der Kreislauf tonisiert.



M: Handflächen seitlich an den Kopf legen. Die Kopfregion wird beeinflusst.





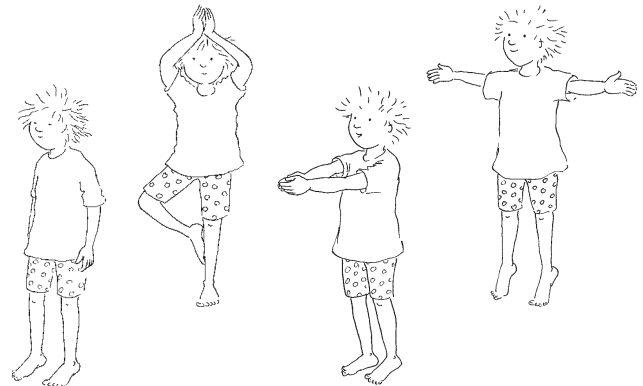
4. Asanas – Körperhaltungen

Kinder lernen Asanas spielerisch ...

... durch Nachahmung, aber auch durch eigenes Ausprobieren. Erwachsene brauchen meist mehr Anleitungen, Erklärungen und wollen wissen, wofür die Übungen gut sind. Wichtig ist bei allen Übungen ein guter Kontakt zum eigenen Körper, das Wissen um die Grenzen, aber auch ein Zutrauen zu seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Yoga sollte man immer ohne Leistungsdruck üben, nur so kann man eines der wesentlichen Ziele erreichen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Konzentrationsschwäche, Nervosität, Zerstreuung und innere Spannungszustände resultieren aus der ständigen Reizüberflutung und der Unfähigkeit, störende Gedanken einfach mal abzustellen. Viele Stresserkrankungen treten schon im frühen Kindesalter auf. Nervöse, angespannte und ängstliche Stimmungen können Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen und noch viele andere Beschwerden hervorrufen. Aktives Entspannen mit Yogaübungen kann solchen Störungen vorbeugen, sie lindern oder sogar beseitigen. Ist der Körper entspannt, wächst die Fähigkeit, körpereigene Energie besser zu nutzen und so die Lebensfreude zu steigern. Ist eine Übung noch mit viel Anstrengung und äußerem Kraftaufwand verbunden, ist man auch mit seiner Aufmerksamkeit noch mehr nach außen gerichtet.

Man sollte sich beobachten und seine Empfindungen und Gefühle wahrnehmen. So wird man mit der Zeit immer feinfühler, achtsamer, und die Konzentration richtet sich mehr auf die Vorgänge in einem selbst.

Wichtig: Kinderyoga ist anders als Erwachsene-yoga. Die Ansagen zum Atem sind für ältere und geübte Kinder gedacht. Kleine Kinder lassen den Atem fließen. Die Wahrnehmung des Atems wird geschult. Im Gegensatz zu Erwachsenen sollten Kinder nicht zu lange in den Yogastellungen verweilen (ca. 5 Sek.). Kinder sind im Aufbau. Die Wirkungen stellen sich bei Kindern früher ein, als bei Erwachsenen. Aus diesem Grunde ist für Kinder ein spielerischer Yoga angemessen, der in Geschichten, Spielen, Liedern, Sprechversen und Tänzen im Fluss ist. Wichtig ist, dass man die Technik der Übungen sicher beherrscht, sodass sie guttun.





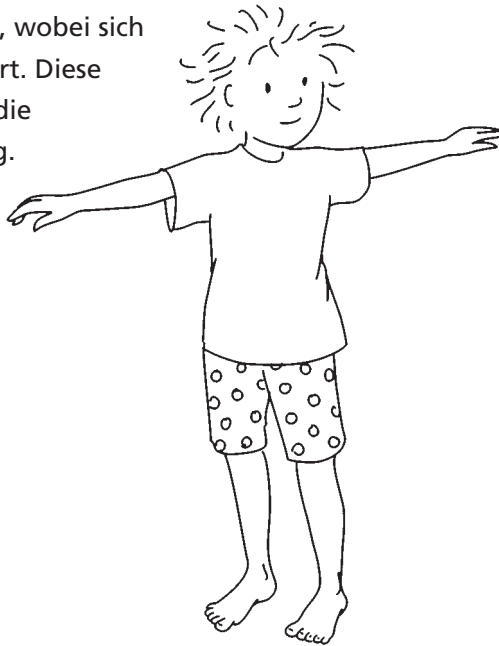
Adler – Garudasana (auch Seeadler)

■ So geht es

Stelle dich aufrecht hin, und breite deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Drehe den Oberkörper nach links und rechts, und halte dabei deine Arme in Verlängerung der Schultern. Achte darauf, dass dein Becken nach vorn gerichtet bleibt. Hilfreich ist es, wenn du bei der Drehung nach rechts die rechte Hüfte nach vorn schiebst und bei der Drehung nach links die linke Hüfte.

■ Wirkung

Bei dieser Übung wird dein Körper aufgerichtet. Die Muskeln deiner Arme und Schultern werden gekräftigt, die Brustwirbelsäule kommt in Bewegung, wobei sich die Atmung verbessert. Diese Übung fördert auch die Körperwahrnehmung.



Affe

■ So geht es

Du stehst aufrecht und trommelst mit den Fäusten auf die Brust. Dabei kannst du laut „Uahhh ...“ brüllen.

■ Wirkung

Bei dieser Übung kräftigst du deine Stimmbänder, deine Ausatmung wird verlängert, was sich auch beruhigend auf das Nervensystem auswirkt.





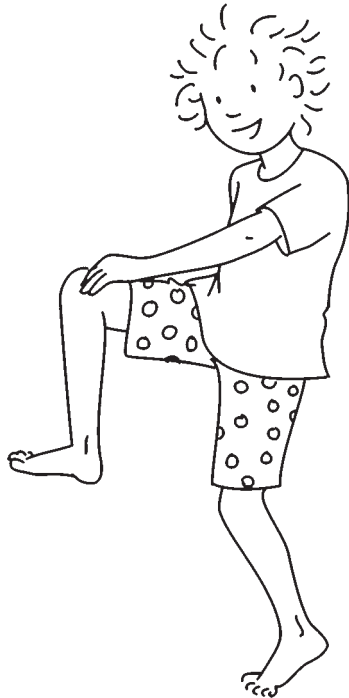
Affentanz

■ So geht es

Stehe aufrecht, und hüpfе abwechselnd vom linken auf den rechten Fuß. Ziehe die Knie dabei hoch, und schlage mit der linken Hand auf das rechte und mit der rechten Hand auf das linke Knie.

■ Wirkung

Beim Affentanz verbesserst du deine Koordination. So können deine Gehirnhälften besser zusammenarbeiten. Auch die Konzentration und Aufmerksamkeit werden gefördert.



Bär – Chatuspadasana

■ So geht es

Stelle dich in den Vierfüßlerstand, die Knie sind unter den Hüften und die Hände unter den Schultern. Strecke die Beine, und stelle die Füße auf den Boden. Laufe mit gestreckten Armen und Beinen auf Händen und Füßen, ohne die Knie und Ellbogen zu beugen.



Variante: Tanzbär

■ So geht es

Stelle dich aufrecht hin, breite deine Arme auf Schulterhöhe, richte die Unterarme senkrecht zu den Oberarmen, und tanze mit gestreckten Beinen.

■ Wirkung

Wenn du die Bären-Übung machst, kräftigst du deine Arme und Beine, deine Hand- und Fußgelenke. Auch dein Kopf wird gut durchblutet. Durch das Laufen mit gestreckten Armen und Beinen verbessert sich die Koordination deines Körpers. Vorsicht bei Bluthochdruck!



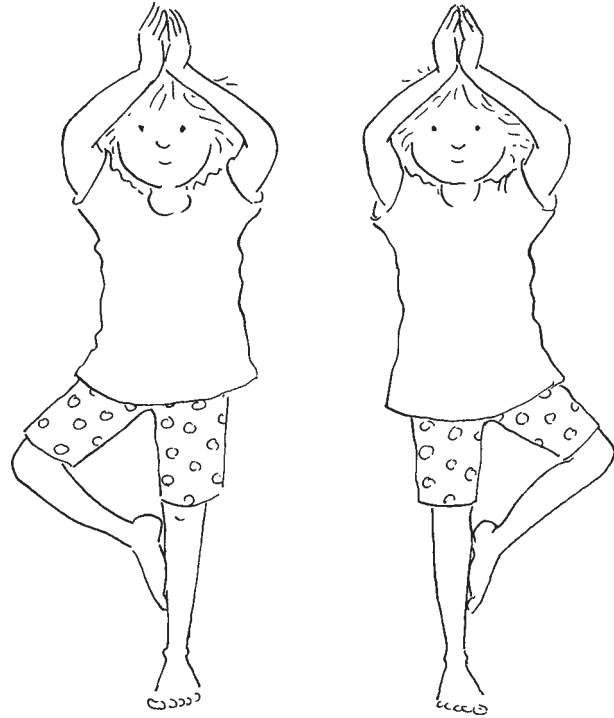
Baum – Vrksasana

■ So geht es

Richte im aufrechten Stand die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht auf den linken Fuß, stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme, und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Wiederhole das Gleiche auf dem anderen Bein.

■ Wirkung

In der Baumstellung werden deine Füße und Beine gekräftigt. Du schulst dein Gleichgewicht und lernst, äußerlich und innerlich ruhig zu werden. So wird auch deine Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert und dein Selbstbewusstsein gestärkt.



Berg – Tadasana

■ So geht es

Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sind nebeneinander und fest am Boden, die Beine und Wirbelsäule sind gestreckt. Dehne den Kopf nach oben, so als wenn er von einem Faden gezogen wird, der in der Mitte des Kopfes befestigt ist. Dehne die Schultern nach hinten unten und außen. Ziehe die Arme nach unten, und lege deine Hände seitlich an die Oberschenkel.

■ Wirkung

In dieser Übung lernst du, ruhig und achtsam zu werden. Dein Körper wird aufgerichtet, standfest und stabil. Das hilft dir, alle Anforderungen, die auf dich zukommen, besser zu meistern.





Biene

■ So geht es

Stehe aufrecht, und breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Beuge die Knie, strecke den Po nach hinten, und beuge den Oberkörper gestreckt vor, als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest. Der Oberkörper liegt auf den Oberschenkeln. Bewege die Hände und Finger, und summe wie eine Biene.

■ Wirkung

In der Stellung der Biene wird dein Rücken gedehnt. Deine Hüftbeuger, Arme, Beine, Hand- und Fußgelenke werden gekräftigt und der Bauchraum gut durchblutet. Wenn du sumst wie eine Biene, verlängert sich deine Ausatmung. Das kräftigt den Atem, wirkt aber auch beruhigend.



Blatt – Variation von Yoga Mudra

■ So geht es

Sitze im Fersensitz, lege die Hände mit den Handrücken an den Boden, die Fingerspitzen weisen nach hinten. Bringe den Kopf langsam zum Boden, und lasse die Hände dabei nach hinten gleiten, bis sie neben den Füßen sind.

■ Wirkung

In dieser Stellung kannst du dich gut entspannen. Dabei wird der Kopf gut durchblutet.





Blume (Lotosblume) – Variation von Padmasana

■ So geht es

Lege im Sitz mit gekreuzten Beinen die Handflächen vor der Brust aneinander, und beuge den Oberkörper weit vor, bis die Stirn am Boden liegt. So schläft die Lotosblume. Dann richte dich langsam auf, und strecke die Arme nach oben. Die Handflächen bleiben dabei fest aneinandergedrückt. Wenn die Arme gestreckt sind, befinden sich die aneinanderliegenden Hände über dem Scheitelpunkt und die Oberarme neben den Ohren. Das ist die Knospe. Dann breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, richte die Unterarme senkrecht zu den Oberarmen auf, und klappe die Handflächen nach oben auf. So leuchtet die Blüte. Wenn die Blume ihre Blütenblätter wieder zusammenfaltet, strecke die Arme wieder nach oben, lege die Handflächen über dem Kopf aneinander, beuge die Ellbogen, und senke die Hände vor die Brust. Dann beuge den Oberkörper gestreckt vor, bis die Stirn am Boden liegt.

■ Wirkung

Die Stellung der Lotosblume hilft dir, dich in eine Blume hineinzusetzen und das Blühen und Verblühen nachzustellen. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet, der Rücken, die Arme, die Schultern und Hände werden gekräftigt und dein Selbstbewusstsein gestärkt.



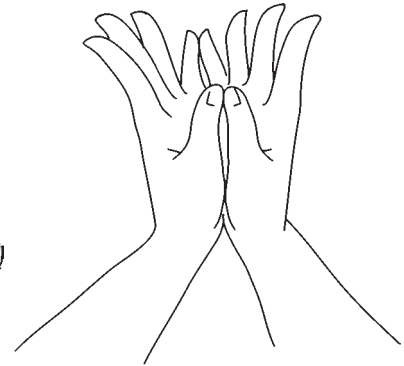
Blume mit den Händen (Lotusmudra)

■ So geht es

Stehe oder sitze aufrecht, lege die Handflächen vor der Brust aneinander, dehne die Ellbogen zu den Seiten, löse die Finger voneinander, spreize sie, und dehne sie nach außen. Deine Daumen und kleinen Finger behalten Kontakt.

■ Wirkung

Diese Übung hilft dir, deine Nerven zu beruhigen, wenn du aufgereggt und unruhig bist. So kannst du deine Achtsamkeit schulen. Gleichzeitig kräftigst du deine Hände und Finger.





Sternenblümchen

■ So geht es

Winkle im aufrechten Sitz die Knie an, lege den rechten Arm von innen unter die rechte Kniekehle und den linken Arm unter die linke Kniekehle. Hebe die Füße dabei vom Boden, lege die Fersen aneinander, und dehne die Füße nach außen. Richte die Handflächen nach oben, und spreize die Finger.

■ Wirkung

Stelle dir vor, wie du mit deinem Körper ein kleines Sternenblümchen formst. Dabei kräftigst du deinen Rücken, deine Arme, Beine, Füße und Hände. Du schulst auch dein Gleichgewicht und stärkst das Selbstbewusstsein.



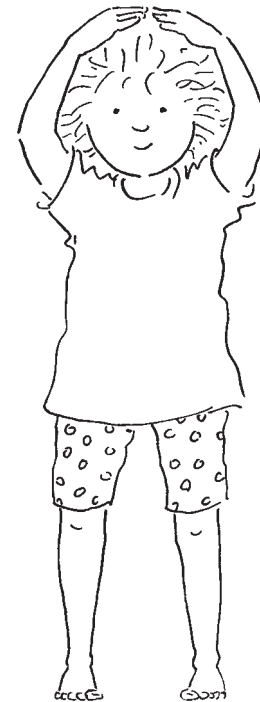
Sonnenblume

■ So geht es

Hebe im aufrechten Stand die Arme über die Seiten, spreize die Finger, und lege die Fingerkuppen aneinander, dehne dabei die Ellbogen nach außen.

■ Wirkung

In der Sonnenblumen-Übung wird dein ganzer Körper aufgerichtet, gedehnt und gekräftigt.



Literatur- und Internettipps

Literaturtipps

Femmy Brug:

Achtsamkeit und Yoga in der Grundschule.

Kleine Übungen: leicht erklärt und sinnvoll eingesetzt.

Verlag an der Ruhr 2018.

ISBN 978-3-8346-3780-2

Petra Proßowsky:

Hokus Pokus Asana.

Yogaspiele für jeden Monat des Jahres.

Aurum Verlag 2009.

ISBN 978-3-89901-450-1

Petra Proßowsky/DeFlyer:

Traumgeschichten für die Grundschule.

Entspannungs- und Bewegungsübungen mit Musik zur Förderung von Ruhe, Konzentration und Fantasie (1. bis 4. Klasse).

Auer Verlag, 2018.

ISBN 978-3-40308-123-4

Petra Proßowsky, Ilona Holterdorf:

Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag.

Mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren.

Verlag an der Ruhr, 2010.

ISBN 978-3-8346-0610-5

Petra Proßowsky:

Mit Yoga durch das Grundschuljahr.

Yogaübungen mit Monatsversen und Bewegungsgeschichten für den Anfangsunterricht.

Verlag an der Ruhr, 2014.

ISBN 978-3-8346-2506-9

Graham Wiseman:

„Auf meiner Wolke“ – Eine Entspannungs-Kartei.

Yoga, Meditation und Achtsamkeit für Kinder.

Verlag an der Ruhr, 2019.

ISBN 978-3-8346-3993-6

Internettipps

www.kinderyoga.de

Infos zum Kinderyoga, Arbeitskreise, Buchempfehlungen, Seminare, Kinderyogalehrer.

www.pro-yoga.de

Aus- und Weiterbildungsinformationen zu Kinderyoga.

Die in diesem Werk angegebenen Internetadressen haben wir geprüft (Stand Oktober 2019). Da sich Internetadressen und deren Inhalte schnell verändern können, ist nicht auszuschließen, dass unter einer Adresse inzwischen ein ganz anderer Inhalt angeboten wird. Wir können daher für die angegebenen Internetseiten keine Verantwortung übernehmen.