

2 Übersicht über die Yoga-Übungen in diesem Buch



Hinweis:

Kinder-Yoga unterscheidet sich vom Erwachsenen-Yoga dadurch, dass Kinder spontaner üben. Sie sind noch im Wachstum: Die Knochen müssen erst fest werden, die Gelenke sind meist noch instabiler und lockerer. Auch zum Atem haben die Kinder bis zur Pubertät kaum Bezug. Das Atmen geschieht einfach und sollte nicht beeinflusst werden. Deshalb müssen Atemspiele und Atemwahrnehmungsübungen auch immer kindgerecht und altersgemäß eingeführt werden. Yoga-Übungen in Geschichten, Spiele, Sprechverse und Lieder einzubetten, kommt den Kindern entgegen. Dabei werden die Übungen immer nur kurz gehalten und der Atem fließt entspannt. Als Lehrer sollten Sie die einzelnen Entwicklungsschritte genau beobachten und das Yoga-Angebot darauf abstimmen.



Bär

Stehe aufrecht, beuge dich vor und lege die Handflächen an den Boden. Stelle die Füße so weit nach hinten, dass du auf Händen und Füßen laufen kannst, ohne die Knie und die Ellbogen zu beugen.



Tanzbär

Stehe aufrecht und breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Richte die Unterarme senkrecht zu den Oberarmen auf. Tapse mit gestreckten Beinen von einem auf das andere Bein und halte die Oberarme in Verlängerung der Schultern.



Baum

Stehe aufrecht und richte die Augen auf einen Punkt am Boden oder an der Wand. Verlagere das Gewicht deines Körpers auf den linken Fuß. Stelle die rechte Fußsohle an die Innenseite deines linken Beines und dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme nach oben und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Lasse die Schultern sinken.

Führe die gleiche Übung auf dem rechten Standbein aus.

Wenn du das Gleichgewicht noch nicht so gut halten kannst, lasse die Zehen am Boden und lehne die Ferse an die Innenseite des Standbeines.



Blume

Stehe oder sitze aufrecht, lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Löse nacheinander die Zeige-, Mittel-, und Ringfinger voneinander und dehne sie nach außen. Die kleinen Finger und Daumen behalten Kontakt.

Anschließend lege die Finger wieder achtsam aneinander.



Elch

Stehe aufrecht. Lege die Daumenkuppen an die Kopfseiten über dem Ohr und spreize die Finger weit nach außen.

4 Weihnachtsgeschichten mit Yoga-Übungen



Geschichten, die mit Bewegungen begleitet werden, motivieren die Kinder zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit.

Zunächst sollten die Übungen, die in der Geschichte vorkommen, mit den Bildkarten eingeübt werden. Dazu können die Karten unter ein Tuch gelegt werden. Ein Kind wird ausgewählt und holt eine Karte unter dem Tuch hervor, legt sie auf das Tuch und alle lernen die Übung. Das Kind sucht das nächste Kind aus, das eine neue Karte aufdeckt.

Sind die Übungen bekannt, kann die Geschichte vorgelesen werden.

Zunächst hören die Kinder zu und zeigen auf, welche Yoga-Übungen sie erkennen.

Beim zweiten Vorlesen führen sie die Übungen dann aus, wenn sie genannt werden.

4.1 Wie Elch Ecki den Weihnachtsmann kennenlernte

Der Lehrer liest die Geschichte vor. Die Schüler führen dazu die im Text genannten **Yoga- und Körper-Übungen** aus.

Folgende Yoga-Übungen kommen vor:



Elch



Bär



Haus



Tanne



Igel

Die Kinder lernen, ...

- sich nach der Geschichte zu bewegen.
- wie sich Hilfsbereitschaft anfühlt.



Der **Elch** Ecki lebt in einer Gegend, in der die Menschen sehr arm sind. Sie müssen viel arbeiten, um genug zu essen und warme Kleidung für die kalten Tage zu haben.

Eines Tages traf Ecki einen Mann mit einem langen weißen Bart und einem roten Mantel. Der Mann schleppte einen schweren Sack, den er immer wieder abstellen musste, weil ihn die Kräfte verließen. Der Mann tat Ecki leid und so fragte er ihn: „Lieber Mann, kann ich dir helfen? Schau, ich bin ein kräftiger **Elch** und kann viel tragen. Soll ich deinen Sack auf meinen Rücken nehmen?“ Der Mann war sehr dankbar für die Hilfe und verriet: „Lieber Ecki, ich bin der Weihnachtsmann und in meinem Sack sind viele Geschenke, die ich zu den Menschen bringen muss. Danke, dass du mir hilfst!“ Ecki war stolz, so einem wichtigen Mann helfen zu können.



Als Ecki und der Weihnachtsmann ein Stück gegangen waren, trafen sie einen verschlafenen **Bären**, der aus seiner Winterruhe erwacht war. Der **Bär** war sehr hilfsbereit und wusste, wo ein alter Schlitten abgestellt war, den niemand mehr brauchte. Er zeigte Ecki und dem Weihnachtsmann den Schlitten. Der Weihnachtsmann freute sich und rief: „So können wir noch mehr Geschenke zu den Menschen bringen!“

Sie zogen den alten Schlitten zwischen den **Tannen** heraus und Ecki spannte sich davor.

Der **Bär** verabschiedete sich, er wollte zurück in seine Höhle und wieder schlafen gehen. „Außerdem muss ich noch nach dem kleinen **Igel** sehen. Er hält vor meiner Höhle zwischen den

Tannen Winterschlaf und wacht erst wieder auf, wenn es wärmer wird“, erklärte der **Bär**.

Kurz darauf hatte Ecki den Schlitten zu einigen **Häusern** gezogen und der Weihnachtsmann verteilte die Geschenke. Als der Sack leer war, fuhren sie zu einem einsamen **Haus** im tiefen Winterwald.

Ecki schaute durch das Fenster und sah, wie Frauen und Männer nähten, backten, Holz und andere Dinge verarbeiteten und um sie herum waren viele volle Regale mit schönen Geschenken.

„Bin ich im Himmel bei den Engeln?“, fragte Ecki. Der Weihnachtsmann schüttelte den Kopf: „Auch auf der Erde gibt es Menschen, die gerne Gutes tun und für andere Geschenke herstellen und diese verteilen, ohne an eine Belohnung zu denken. Die Freude der Beschenkten ist diesen Menschen Belohnung genug und macht sie glücklich“, erklärte der Weihnachtsmann.

„Du bist also wirklich der Weihnachtsmann, und das sind deine Engel auf der Erde!“, freute sich Ecki. „Ich bringe die Sachen nur zu den Orten, wo sie gebraucht werden und ich freue mich sehr, dass du mir dabei hilfst“, sagte der Weihnachtsmann.

Der **Elch** Ecki fühlte ein ganz besonderes Glück in sich. Und seit dieser Zeit zieht er immer in der Weihnachtszeit den Schlitten des Weihnachtsmannes.

