

Shobana R. Vinay



Illustriert von Orelí Gouel

Aus dem Französischen von Marion Herbert

ANACONDA

# Inhalt

## Meditation und Entspannung

### Entspannung

1. Der Kopf
2. Vom Hals zu den Hüften
3. Von den Hüften zu den Zehen
4. Der Rücken und die Wirbelsäule
5. Der ganze Körper – *Savasana*

### Meditation

6. Beine an der Wand – *Viparita karani*
7. Teich – *Tadagasana*
8. Fersensitz – *Vajrasana*
9. Schneidersitz – *Sukhasana*
10. Lotus und halber Lotus – *Padmasana* und *ardha padmasana*
11. Vollkommener Sitz – *Siddhasana*

### Atmung

12. Der Berg
13. Der Elefant
14. Der Pfau
15. Die Schlange
16. Der Schmetterling und der Nektar

### Lockerung

17. Die Arme – *Hasta sanchalan*
18. Die Füße – *Padha sanchalan*
19. Die Knie – *Janu sanchalan*
20. Die Schultern – *Skandha sanchalan*
21. Der Hals – *Kantha sanchalan*

## Mudras


22. Mudra des Grußes und des Dankes – *Anjali-Mudra*
23. Mudra der Meditation – *Dhyana-Mudra*
24. Mudra der Erkenntnis – *Gnyana-Mudra*
25. Mudra des Raums und der Leere – *Shunya-Mudra*
26. Mudra der Erde – *Prithvi-Mudra*
27. Mudra des Wassers – *Varuna-Mudra*
28. Ur-Mudra – *Adhi-Mudra*
29. Mudra der Energie – *Prana-Mudra*
30. Mudra der Sonne – *Surya-Mudra*
31. Mudra der Konzentration – *Akini-Mudra*
32. Mudra des Muts – *Ahamkara-Mudra*

## Yoga

### Stehende Positionen

33. Berg – *Tadasana*
34. Tänzerin – *Natarajasana*
35. Baum – *Vrkshasana*
36. Krieger III – *Veerabhadrasana III*
37. Drachen – *Patangasana*
38. Mond – *Piraiasana*
39. Pendel – *Dholasana*
40. Stehende Vorwärtsbeuge – *Uttanasana*
41. Winkel – *Konasana*
42. Stuhl – *Utkatasana*
43. Krähe – *Bakasana*
44. Stern – *Dhopadautkatasana*
45. Krieger I – *Veerabhadrasana I*
46. Krieger II – *Veerabhadrasana II*
47. Gestreckter seitlicher Winkel – *Utthita parsva konasana*
48. Dreieck – *Trikonasana*



- 
- 49. Gedrehtes Dreieck – *Parivrtta trikonasana*
  - 50. Vorbeuge aus dem Stand mit gegrätschten Beinen – *Ugrasana*

### Sitzende Positionen

- 
- 51. Stock – *Dhandasana*
  - 52. Schiefe Ebene – *Purvottanasana*
  - 53. Kopf zum Knie – *Janu sirsasana*
  - 54. Vorwärtsbeuge – *Paschimottanasana*
  - 55. Vorbeuge mit gespreizten Beinen – *Upavistha konasana*
  - 56. Schildkröte – *Kurmasana*
  - 57. Pfeil und Bogen – *Akarna dhanurasana*
  - 58. Reiher – *Krounchasana*
  - 59. Boot – *Navasana*
  - 60. Schmetterling – *Baddha konasana*
  - 61. Drehsitz – *Ardha matsyendrasana*
  - 62. Kuhkopf – *Gomukhasana*
  - 63. Kamel – *Ustrasana*
  - 64. Kind – *Balasana*
  - 65. Frosch – *Nunalasana*
  - 66. Taube – *Ekapada raja kapotasana*

### Liegende Positionen

- 67. Eidechse – *Utthan pristhasana*
- 68. Brett – *Kumbhakasana*
- 69. Halbe Heuschrecke – *Ardha salabhasana*
- 70. Heuschrecke – *Salabhasana*
- 71. Umgedrehtes Boot – *Viparita navasana*
- 72. Kobra – *Bhujangasana*
- 73. Bogen – *Dhanurasana*
- 74. Krokodil – *Makarasana*

- 75. Seitenlage mit gehobenem Bein – *Ananthasana*
- 76. Fisch (gedrehte Variante) – *Supta matsyendrasana*
- 77. Fisch – *Matsyasana*
- 78. Brücke – *Setu bandha sarvangasana*
- 79. Liegender Held – *Supta virasana*
- 80. Liegender Schmetterling – *Supta baddha konasana*
- 81. Pflug – *Halasana*
- 82. Knie zum Kinn – *Apanasana*
- 83. Happy Baby – *Anandha balasana*

### Weitere Positionen

- 84. Girlande – *Malasana*
- 85. Tor – *Parighasana*
- 86. Katze und Kuh – *Marjaryasana*
- 87. Tiger – *Vyagarasana*
- 88. Herabschauender Hund – *Adho Mukha Svanasana*
- 89. Halber Kopfstand – *Ardha sirsasana*
- 90. Kopfstand – *Sirsasana*
- 91. Tisch – *Ardha purvottanasana*
- 92. Rad – *Chakrasana*
- 93. Augen-Yoga – *Netra yoga*
- 94. Gesichts-Yoga – *Mukha yoga*
- 95. Gehirn-Yoga – *Thoppukaranam*

### Yoga-Spiele

- 96. Brüllen wie ein Löwe – *Simhasana*
- 97. Spiel mit dem Atem
- 98. Spiel mit Lauten
- 99. Gleichgewichtsspiel
- 100. Konzentrations- und Reflexspiel

# Einleitung



**Y**oga ist eine uralte Lehre. Mithilfe von einfachen oder komplexen Übungen und einer bewussten Atmung erhält es die Gelenkigkeit des Körpers, löst mentale und physische Spannungen und schenkt neue Energie. Als die alten Yogis vor Jahrtausenden die Asanas (Körperstellungen) entwickelten, lebten sie in engem Kontakt mit der Natur und ließen sich von Tieren und Pflanzen inspirieren (z.B. von der Anmut eines Schwans oder der Standhaftigkeit eines Baums). Die meisten Kinder imitieren auch gern das, was sie sehen, und werden sich Ihnen sicher schnell anschließen, wenn sie Sie regelmäßig Yoga praktizieren sehen.

Wenn Kinder früh mit Yoga beginnen, ermöglicht ihnen das einen guten Start ins Leben und bringt ihnen viele Vorteile. Körperlich verbessert Yoga die Gelenkigkeit, die Kraft und die Koordination von Körper und Geist, und das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt.

Es schult ihre Konzentrations-, Beruhigungs- und Entspannungsfähigkeiten. Kinder sind so gelenkig und verfügen über einen derart guten Gleichgewichtssinn, dass ihnen die einzelnen Positionen oft viel leichter fallen als Erwachsenen. Viele von ihnen sind experimentierfreudig und brauchen zum Üben nur ein bisschen Ermutigung!



Im Alltag sind Kinder oft fern von der Natur und durch ein Leben voller Aktivitäten und Herausforderungen unterschiedlichen Arten von Stress ausgesetzt: Sie wachsen in einer modernen Welt auf, die von Schnelligkeit, Konkurrenzdruck, den Medien und neuen Technologien geprägt ist. Ihr Gehirn wird dabei unablässig von diversen Sinnesreizen beansprucht und muss eine große Menge an Informationen verarbeiten, ohne ausreichend zur Ruhe zu kommen.

Das richtige Atmen und die bewusste Aufmerksamkeit bei den Meditationsübungen gehören schon für die Jüngs-

ten zu den besten Möglichkeiten, den Geist ausruhen zu lassen, wobei gleichzeitig kognitive Fähigkeiten entwickelt werden.

Ein Kind kann meist nicht lange bei einer Sache bleiben. Die Meditation steigert zusammen mit Mudras die Konzentrationsfähigkeit. Mudras sind einfache, spielerisch auszuführende Gesten, eine Art Mini-Yoga für die Hände.

Bei den Übungen geht es darum, auf einen bestimmten Punkt der Hand oder der Finger zu drücken, um die fünf Elemente im Körper zu regulieren. Die Mudras helfen Ihrem Kind dabei, schnell wieder Ruhe und Selbstsicherheit zu finden. Jede

Mudra hat eine bestimmte Funktion und eine eigene Heilwirkung. In Schulen, in denen auch Meditation auf dem Stundenplan steht, haben Lehrerinnen und Lehrer eine deutliche Verbesserung bei den Leistungen und dem Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander festgestellt.

### *Aufbau einer Yoga-Einheit*

Um den Körper einzustimmen, beginnen Sie zum Beispiel mit einer Lockerungsübung und fahren dann mit einer Atemübung (mit oder ohne Meditation, mit oder ohne Mudra) fort. Schließen Sie daran eine Abfolge mehrerer Yoga-Positionen an.

Sie können die Einheit mit Yoga-Spielen ergänzen, wenn das Kind Spaß daran hat, und mit der Entspannungsübung für den ganzen Körper abschließen (S. 14).