



Yoga für Kinder

Yoga bedeutet „Einheit/Harmonie“

Yoga ist eine Philosophie und keine Religion

Es gibt verschiedene Yoga-Ansätze, wir haben uns mit Hatha-Yoga beschäftigt (Ha-Sonne Tha-Mond)

3 Säulen des HathaYoga werden meistens in unserer westlichen Welt mit dem Hatha-Yoga gelehrt und geübt. Diese findet man auch sich auch im Kinderyoga wieder.

- Stellungen (Asanas)
- Atmung (Pranayama)
- Tiefenentspannung

2 weitere Säulen sind: Ernährung und Meditation

Unterscheidung Yoga für Kinder und für Erwachsene:

- Kinder halten die Stellungen nicht lange und machen dafür mehr Wiederholungen
- Keine langen Erklärungen
- Korrekturen nur wenn nötig
- Die Entspannungsphasen sind wesentlich kürzer (5 Min können schon ausreichen)
- Bei den Atemübungen (Wechselatmung) nicht die Luft anhalten
- Beim Sonnengruß in der Stützpositon Brett nicht die Luft anhalten
- Die Didaktik auf Kinder ausrichten

Rituale:

- Gleiche Zeit
- Gleicher Ort
- Matte – Orientierung im Raum, Struktur
- Kleidung
- Begrüßung und Abschlussritual (Struktur)
- Genügend Zeit für den Abschluss lassen



Beispiel für Begrüßungsritual:

Om, Namaste: „ich begrüße alle Kinder mit dem Yogagrüß der Inder“

Erwärmungsphase:

Recken, Strecken, Ausschütteln, jeh nach Raumgröße zwischen die Matten durch den Raum laufen, die Blume erwachen lassen.

Kindersonnengruß:

(bei der ersten Runde langsam und mit Atemansage)

Ich begrüße die Sonne!

(ein+ausatmen Namaste)

Ich begrüße den Himmel!

(einatmen lang strecken)

Ich begrüße die Erde!

(ausatmen beugen, Hände neben die Füße)

Wo ist der Sprinter?

(einatmen rechtes Bein zurück)

Auf dem Berg,

(in den Stütz weiteratmen – Kinder sollen die Luft nicht anhalten)

Dort ist die Raupe...,

(ausatmen, Knie, Brust, Stirn zu Boden)

Mit der Kobra,

(einatmen Kobra)

die beiden kriechen auf den Berg

(herabschauder Hund – Stütz mit Po zur Decke ausatmen)

Dort ist wieder ein Sprinter. (einatmen rechtes Bein nach vorne)

Ich verabschiede mich von der Erde,

(ausatmen linkes Bein dazu)

Ich verabschiede mich vom Himmel

(einatmend hoch strecken)

Und sagte Danke“.

(ausatmen, Namaste)

(Durchlauf mit dem linken Bein)



Yogageschichte:

Reise in den Zauberwald:

Der Froschkönig hat seine silberne Kugel verloren:

Die Reise in den Zauberwald

Fahrrad fahren – Partnerübung

... Berge, Täler, Kurven

Seht ihr den Zauberwald?

Baum

Bienensummen

Schmetterlinge

Blumenwiese

Den **Löwen, Gorilla, Tänzer, Krähe.....** fragen wir: "hast Du meine Kugel gesehen"

Der **Krieger** schießt den Pfeil in den Baum und da fällt die Kugel vom Baum

Wir **Paddeln** (Partnerübung) in die Mitte des Teiches. Dort kommen wir an eine riesige **Seerose**: (Partnerübung mit allen im Kreis: an den Händen fassen und das rechte Bein jeweils über das linke Bein des rechten Nachbarn, die Seerose ist geschlossen und öffnet sich im Sonnenschein...)

In der Mitte sitzt der Froschkönig

Der Frosch schenkt jedem von uns als Dank einen fliegenden Teppich (zurück auf die Yogamatten).

Wir sind glücklich unsere Aufgabe erfüllt zu haben und lassen uns von unseren Teppich, ruhig und sicher nach Hause fliegen.

Endentspannung:

Körperteile anspannen, entspannen

Du liegst auf deinem fliegenden Zauber-Teppich

Fühl wie du ganz in ihn einsinkst

Fühl wie weich und warm er ist

Stell dir vor was für ein Muster, was für Farben er hat...

Vielleicht hat er auch einen ganz besonderen Duft?

(evtl. Kissen auf den Bauch

Bauch hebt sich beim einatmen, senkt sich beim ausatmen)

Du fühlst dich warm, wohl und geborgen.

Atme wieder tiefer, reck dich, streck dich, gähne... **setzt dich auf** deiner Matte auf.

Winken mit den Füßen, mit den Händen.....



Abschlussritual:

Dem Körper danken: alle Körperteile abklopfen und dabei sagen, z.B.: „Danke liebe Füße, ich bin froh das es euch gibt, schön dass ihr da seid!“

Einige Beispiele möglicher Yogastellungen:

Blume, / Blume mit allen Kindern
Krieger oder Held
Baum in verschiedenen Variationen
Löwe
Halbkerze
Pflug
Vorwärtsbeuge
Kobra
Raupe
Heuschrecke
Delphin
Krähe
Tänzer

Und viele mehr.....

Internetadressen:

Bilder, Kurzvideos und das kostenlose Poster zum Sonnengruß findest Du auf der homepage von Yoga-Vidya

Dort gibt es auch Beispielstunden, Anleitungen und viel Information rund um das Thema Yoga www.yoga-vidya.de

Bei Labbé gibt es unter der Rubrik zzzebra (da unter Suche Yoga eingeben) auch Informationen und Bilder zu Yogastellungen. www.labbe.de

Buchtipps:

- Verse zum Kinderyoga von Elke Gulden 15,95 Euro
- Yoga für Kinder Thomas Bannenber (incl. CD) 19,99 Euro
- Der kleine Yogi von Christine Rank für 12,90 Euro
- Hokus Pokus Asana von Petra Proßowsky für 17,50 Euro