

SUSANNE EICHINGER

KINDER

Yoga

DIE MITMACH

BOX

32 Übungen mit  
Lern- und Spieleffekt



G|U

# Kinderyoga – ein Abenteuer für die Sinne

*Kinder lernen spielerisch. Dies gilt für alle Lebensbereiche und ganz besonders im Yoga. Deshalb sollte eine Übungseinheit für kleine Yogis und Yoginis ein Abenteuer sein, das mit allen Sinnen erlebt wird.*

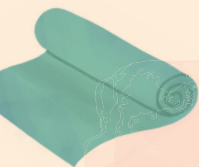
## Körper, Geist und Atem

Yoga wirkt auf der Ebene des Körpers, des Atems und des Geistes. Die Übungen trainieren den ganzen Körper, aber sie stärken und dehnen nicht nur die Muskeln, sondern unterstützen auch die Durchblutung und die Immunabwehr. Sie verbessern die Atmung, schulen das Gleichgewicht und fördern die Konzentration. Die Fähigkeit, aus der Bewegung in die Ruhe zu kommen, ist ein weiteres Geschenk des Yoga. Alles in allem stärkt

Yoga das Körperbewusstsein, fördert die kindliche Motorik und bietet einen Ausgleich zum Alltag. Es ist sogar möglich, mit den Übungen eine schlechte Haltung zu verhindern und zu korrigieren. Positive Veränderungen lassen sich zwar nur durch eine regelmäßige Praxis erzielen, aber bei Kindern wirken die Übungen schneller als bei Erwachsenen.

## Lernen in Bewegung

Lernen und Bewegung gehören bei Kindern eng zusammen. In der Yogapraxis vertiefen sie sich ganz in die Rollen von Baum, Hund oder Schmetterling. Sie sind wissbegierig und haben Freude daran, sich aktiv etwas Neues anzueignen. Deshalb werden wir im Rahmen einer ganzheitlichen Lernerfahrung beim Üben auch Konzepte aus Anatomie, Biologie, Alltag und Sprache erforschen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.



### *Yoga soll Spaß machen*

Die perfekte Ausführung der Übungen ist nicht so wichtig. Hauptsache, die Kinder haben Freude daran. Man sollte sie ermutigen, aber niemals Druck ausüben.

# Lasst uns üben!

*Neben körperlichen und geistigen Herausforderungen brauchen Kinder auch Rituale und Wiederholungen, die ihnen Stabilität und Sicherheit geben. Eine gut geplante Yogaeinheit bietet beides.*

Eine einfache Übungseinheit sollte aus folgenden Elementen bestehen:

- Ankommen
- Sonnengruß
- Yogahaltungen
- Ausklang
- Endentspannung

## Ankommen

Jede Einheit sollte mit einer oder mehreren Übungen beginnen, die beim Ankommen auf der Matte helfen. Die ersten Male kann man die folgenden Anleitungen einfach vorlesen. Die Kinder dürfen so lange üben, wie sie Spaß daran haben.

**Sonnenatem:** »Stelle dich aufrecht hin, strecke die Arme zum Himmel und versuche, die Sonne herauszukitzeln. Fülle deine Hände mit Sonnenenergie und führe die Fäuste abwechselnd zum Bauch:

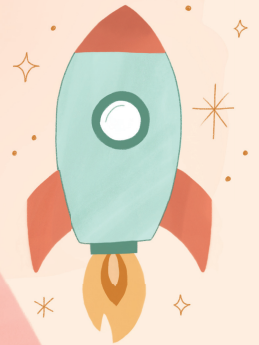
Bringe eine Handvoll Sonne mit der rechten Hand und dann eine Handvoll Sonne mit der linken Hand zum Bauch. Sage dabei jedes Mal laut: »Ha.«

**Atmen in alle Richtungen:** »Stelle dich aufrecht und etwas breitbeinig hin. Atme ein, strecke die Arme nach vorn und lege die Handflächen aneinander. Atme weiter ein und öffne die Arme zur Seite. Atme immer noch ein, hebe die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Jetzt darfst du ausatmen: Beuge dich nach unten und schwinde die Hände zwischen den Beinen durch.«

**Hasenatem:** »Setze dich bequem hin. Atme mit vier bis fünf kurzen Atemzügen ein und ziehe dabei deine Nase kraus wie ein mümmelndes Häschen. Atme langsam und in einem Rutsch wieder aus.«



# Die Rakete



# Die Rakete

## DIE ÜBUNG



1. Komme in die Hocke.  
Achte darauf, dass deine Knie eng beieinander sind. Lege deine Handflächen vor der Brust zusammen. (1)



2. Drücke dich mit den Füßen fest vom Boden ab. Komme in einen aufrechten Stand und strecke die Arme mit den aneinandergelegten Händen ganz gerade weit zur Decke hinauf – wie eine Rakete beim Start. (2)

## Warum tut die Übung gut?

Sie verbessert deine Konzentration und hilft dir, deine Mitte zu finden. Die Hocke ist gesund für den Rücken und du brauchst ein gutes Gleichgewichtsgefühl, um ohne zu wackeln in den aufrechten Stand zu kommen.

## Wusstest du schon?

Der Antrieb einer Rakete funktioniert nach dem Rückstoßprinzip. Das heißt, die Rakete bewegt sich dadurch vorwärts, dass an ihrem Ende mit sehr viel Druck Gase aus den Düsen kommen, die sie kraftvoll nach oben schieben. Diese Kraft wird Schubkraft genannt. Mit einer Rakete kann man bis in den Weltraum fliegen. Wo würdest du gern hinfliegen? Vielleicht möchtest du unser Sonnensystem erkunden?

## Willst du noch mehr?

Im Begleitheft findest du eine entspannende Traumreise, die dich in den Weltraum führt.

# Der Salamander



# Der Salamander

## DIE ÜBUNG

1



1. Komme auf alle viere. Die Handgelenke befinden sich unmittelbar unter den Schultern, die Knie unmittelbar unter den Hüften. (1)

2



2. Strecke deine Beine nun lang nach hinten aus. Achte dabei darauf, dass sich deine Handgelenke immer noch unter deinen Schultern befinden und dein ganzer Körper so fest und gerade ist wie ein Brett. (2)

## Warum tut die Übung gut?

Diese Übung kräftigt die Muskulatur deines Rumpfs und sorgt für eine gute Haltung.

## Wusstest du schon?

Salamander sind Amphibien – genau wie die Frösche. Sie legen aber keine Eier, sondern bringen Larven oder sogar lebende Junge zur Welt. Das Besondere an ihnen ist, dass abgetrennte Körperteile wieder nachwachsen. Obwohl sie Ähnlichkeit mit den Eidechsen haben, sind sie nur entfernt mit ihnen verwandt und haben keine Schuppen, sondern eine glatte Haut. Den Feuersalamander erkennt man an der schwarzen Haut mit den gelben Flecken.

## Lass uns spielen!

Stelle dir vor, du wärst ein Salamander und würdest mit deiner Zunge Fliegen fangen. Fange an zu zählen, wenn du in die Haltung kommst. Wie viele Fliegen erwischst du, während du sie hältst?

# Die Eule



# Die Eule

## DIE ÜBUNG



1. Komme in die Hocke. Die Fersen sollten auf der Matte bleiben. Wenn das schwierig ist, kannst du die Matte einrollen oder eine eingerollte Decke unterlegen. Verschränke die Finger hinter dem Rücken. (1)



2. Schau über eine Schulter. Du kannst deine »Flügel« auch weit spreizen und dich mit einem davon abstützen. (2) Übe beide Seiten.

## Warum tut die Übung gut?

Sie hilft dir, dein inneres Gleichgewicht zu finden. Die Hocke tut auch deinem unteren Rücken gut.

## Wusstest du schon?

Eulen besitzen viele erstaunliche Fähigkeiten. Am ungewöhnlichsten ist wohl die Drehung des Kopfes, den sie bis auf den Rücken und noch weiter drehen können. So bekommen sie problemlos mit, was hinter ihnen passiert. Außerdem können sie exzellent hören und auch bei Dämmerlicht hervorragend sehen. Vielleicht ist das der Grund, weshalb es so viele Geschichten über weise Eulen gibt? Am größten sind die Uhus, die bis zu 75 Zentimeter groß werden können.

## Lass uns spielen!

Schließe die Augen und spitze eine Minute lang die Ohren. Welche Geräusche nimmst du in deiner Umgebung wahr? Erzähle ganz genau, was du gehört hast, wenn die Minute um ist.

# Yoga macht Kinder stark!

*Schenken Sie Ihrem Kind Freude an der Bewegung und eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen – und legen Sie damit einen der Grundsteine für lebenslanges Wohlbefinden.*

## Yogakinder

- ♥ lernen sich und ihren Körper kennen, entwickeln Kraft und Beweglichkeit
- ♥ schulen Kreativität und Vorstellungsvermögen ♥ verbessern Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen
- ♥ entspannen sich leichter und schlafen besser ♥ kommen mit Belastungen besser zurecht

## 32 fröhliche Yogakarten

- ♥ Mit liebevollen Illustrationen, klaren Anleitungen, Hinweisen zur Wirkung der Haltungen und kreativen Spielideen.
- ♥ Wie nebenbei lernen die Kinder viele spannende Fakten über die Tiere, Pflanzen und Objekte, die den Übungen ihren Namen geben.
- ♥ Sechs Übungskategorien.

## Leporello

- ♥ Klare Anleitung zum Aufbau immer neuer Kinderyogaeinheiten – vom Ankommen auf der Matte bis zur Endentspannung.
- ♥ Mit Sonnengruß, Atem- und Meditationsübungen.
- ♥ Kurze Yogageschichten regen zum Nachdenken an.



WG 462 Yoga  
ISBN 978-3-8338-8077-3



9 783833 880773

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**Das perfekte Set**  
für abwechslungsreiches und  
gut strukturiertes Kinderyoga