

Thomas Bannenberg

inklusive DVD
mit 75 Minuten

Yoga für Kinder

Das meist-
verkaufte
Buch zum
Thema – jetzt
mit DVD!

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

YOGA FÜR STARKE KINDER

- 6 *Was ist Yoga?*
- 6 Eine Schule fürs Leben
- 7 Der achttufige Pfad des Patañjali
- 10 *Yoga für Kinder – anders als für Erwachsene*
- 10 Kinder üben nicht, sie sind Yoga
- 12 Ein kindgerechter Übungsrhythmus
- 12 Wie Yoga bei Kindern wirkt
- 16 *Was Sie vorab wissen sollten*
- 16 Sicheres Üben
- 17 Die Vorbereitung
- 18 Der Übungsrhythmus
- 21 Vermittlung durch Eltern, Buch und DVD

SO GELINGT DER EINSTIEG

- 26 *Sicher und erfolgreich Yoga üben*
- 26 Erste Schnupperübung
- 27 Die bessere Durchblutung spüren
- 27 Gibt es »richtig« oder »falsch«?
- 29 Ampelmännchen
- 30 Das Yoga-Ritual
- 31 *Zu Beginn erst mal aufwärmen*
- 34 *Das Basis-Programm*

VIER BEWÄHRTE YOGA-REIHEN

- 46 *Der Yoga-Klassiker: Sonnengruß*
- 51 In alter Tradition die Sonne grüßen
- 52 *So lernen Yogis und Yoginis leichter*
- 58 *Sich mal richtig auspowern*
- 64 *Kraftvoll und stabil im Leben*
- 70 *Geschichten zum Entspannen*
- 70 Wie lese ich die Geschichten vor?
- 71 Nach der Entspannung
- 71 Auf der Wiese
- 72 Die Geschichte vom Schmetterling
- 73 Die Geschichte von der Blume
- 74 Die Ballonfahrt
- 75 Entspannen wie ein Löwe



76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 80 Impressum





SO GELINGT DER EINSTIEG

Auf den folgenden Seiten beginnt die Praxis. Sie erhalten weitere wichtige Informationen zum Üben, die teilweise gleich auf der Matte ausprobiert werden können. Bestens vorbereitet lernen Sie dann das Aufwärm- und das Basis-Programm kennen. So können Sie und Ihr Kind bald sicher, erfolgreich und mit viel Spaß an die Yoga-Haltungen gehen.

SICHER UND ERFOLGREICH YOGA ÜBEN

Die ersten beiden Übungen sind noch für Sie als Elternteil gedacht, damit Sie einen Eindruck vom Yoga bekommen, der Ihnen hilft, Ihr Kind optimal zu unterstützen. Zudem werden hier die wesentlichen Grundsätze des Übens für Kinder vorgestellt – und dann kann Ihr Kind bereits selbst aktiv werden.

Erste Schnupperübung

Was macht Yoga eigentlich so besonders? Wenn Sie diese allererste Übung zunächst selbst versuchen, bekommen Sie einen ersten Eindruck von dem, was Yoga auszeichnet.

► Im Sitzen oder Stehen heben Sie, während Sie diese Zeile lesen, Ihren Arm. Lesen Sie nicht weiter, sondern heben Sie Ihren Arm.

► Nehmen Sie den Arm wieder herunter und lassen Sie mich raten: Wahrscheinlich haben Sie Ihren Arm hochgehoben, gehalten und bald wieder abgesenkt. Spüren Sie etwas in Ihrem Arm? Wahrscheinlich nicht viel. Das ist völlig in Ordnung, aber noch kein Yoga.

► Wollen Sie jetzt einmal den Arm im Sinne des Yoga heben? Das geht so: Stellen Sie sich zunächst vor, was geschehen

wird, wenn Sie den Arm hochheben. Welche Muskeln und Gelenke werden Sie dafür bewegen? In welcher Weise werden Sie den Arm heben? Wie wird sich das voraussichtlich anfühlen? Was wird im Rest des Körpers geschehen? Wenn Sie diese gedankliche Vorbereitung absolviert haben, kommt die Bewegung.

► Heben Sie also jetzt Ihren Arm. Spüren Sie dabei, was geschieht. Halten Sie ihn einen Moment lang oben. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Arm anfühlt – und wie Sie selbst sich im Ganzen fühlen. Bewerten Sie dabei nicht, sondern nehmen Sie einfach nur wahr.

► Lösen Sie dann die Haltung auf und führen Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition. Spüren Sie einen Moment nach, wie sich der Arm jetzt anfühlt, auch im Vergleich zum anderen Arm, der unten geblieben ist.

► Wenn Sie nun noch den anderen Arm in gleicher Weise heben, verschaffen Sie sich den körperlichen Ausgleich, auf den Yoga ebenfalls Wert legt.

HINWEIS

Ich vermute, dass Sie die gesamte Bewegung deutlich langsamer ausgeführt haben als zuvor. Und wahrscheinlich können Sie jetzt auch nach der Bewegung noch etwas in Ihrem Arm spüren. Das ist Yoga: bewusstes Tun.

Die bessere Durchblutung spüren

Auch diese Übung ist noch für Sie als Elternteil gedacht. Sie erspüren damit die Durchblutung, die Yoga schenkt.

► Im Sitzen oder Stehen heben Sie den rechten Arm nach oben. Dehnen Sie ihn aus der Schulter heraus noch ein wenig und ballen Sie die Hand fest zur Faust.

► 2 bis 3 Atemzüge lang halten – und ganz langsam wieder auflösen: Die Faust lösen, den Arm sinken lassen und auf dem Oberschenkel ablegen (oder neben dem Körper hängen lassen, wenn Sie im Stehen geübt haben).

► Nun spüren Sie mal, was geschieht: Wie fühlt sich die Hand an? Wie fühlt sich die Schulter an? Und – ganz wichtig im Yoga: Wie fühlt sich der andere, der nicht geübte Arm im Vergleich an?

► Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm in gleicher Weise. Und spüren Sie ebenfalls nach: Wie fühlt sich diese Hand jetzt an? Was ist zu spüren, und wie fühlen sich Arm und Hand im Vergleich zur anderen Seite an?

HINWEIS

Durch das Heben des Arms und das Ballen der Faust wird Blut zurückgedrängt. Die Durchblutung wird teilweise reduziert. Im Senken des Arms und beim anschließenden Nachspüren hängen der Arm und die Hand locker herunter. Das zurückgestaute Blut strömt jetzt stärker durch Arm und Hand und löst ein Kribbeln oder ein Gefühl von Wärme aus.

GIBT ES »RICHTIG« ODER »FALSCH«?

Ein grundsätzliches »richtig« oder »falsch« gibt es beim Hatha-Yoga nicht, denn: Jede Körperhaltung hat eine Wirkung. Die Frage ist nur, ob beim Üben noch die spezielle Wirkung erzielt wird, die ursprünglich mit der Yoga-Haltung beabsichtigt war. Die Übungsanleitungen im Buch und auf der DVD geben Schritt für Schritt vor, wie eine Haltung eingenommen werden sollte, und die Fotos beziehungsweise Filmsequenzen zeigen in der Regel die genaue Endposition. Wenn Sie sich möglichst genau an diese Anleitungen halten, sind Sie auf der sicheren Seite.

DER YOGA-KLASSIKER

»Surya Namaskar« – der Sonnengruß – ist einzigartig im Hatha-Yoga und wird von allen Traditionen seit teilweise vielen Hundert Jahren weitergegeben. Es gibt diese Übungsreihe daher in vielen verschiedenen Variationen, aber die grundsätzliche Abfolge der Haltungen ist immer gleich. Sie werden stets in einem Fluss geübt und bereiten Körper und Geist bestmöglich auf den Tag vor.

SONNENGRUSS

Track 2

DIE WIRKUNG

Da die einzelnen Haltungen in stets gleicher Reihenfolge und mehrfacher Wiederholung geübt werden, ergänzen und verstärken sich ihre Wirkweisen. Alle großen Muskelgruppen werden aktiviert und gedehnt, die inneren Organe massiert und teilweise entlastet, der Kreislauf kommt in Schwung. Je nach Wiederholungsanzahl kommt es zu einem sanften, aber steten Muskelaufbau. Insgesamt wird der Organismus mit Energie aufgeladen und der Geist entspannt.

Erste Haltung

- Stell dich aufrecht hin und leg die flachen Hände vor der Brust aneinander, Fingerspitzen nach oben. **1**



Zweite Haltung

- Führe deine Arme gestreckt nach oben und folge ihnen mit deinem Blick.
- Achte unbedingt darauf, dass der untere Rücken aufgerichtet bleibt und kein Hohlkreuz bildet. **2**



Dritte Haltung

- Komm lang nach vorn gedehnt hinunter in die Klappmesserposition. **3**
- Lass die Schultern ganz locker und umfasse mit den Händen die Unterschenkel oder Fußgelenke.



Vierte Haltung

- Stell die Hände neben den Füßen auf. Geh ein wenig in die Knie, streck das linke Bein lang nach hinten und stell die Zehen auf. Das rechte Knie ist gebeugt. Schau möglichst nach vorn. **4**



HINWEIS FÜR DIE ELTERN

Hände beziehungsweise Füße sollten immer wieder an die gleiche Stelle auf der Matte kommen, insbesondere bei den Haltungen vier bis elf. Ein kleiner Würfel (oder irgendeine andere geeignete Markierung) neben der Matte kann bei der Orientierung helfen.

SO LERNEN YOGIS UND YOGINIS LEICHTER

Diese kurze Reihe kann Ihrem Kind helfen, sich beim Lernen und bei den Hausaufgaben besser zu konzentrieren. Sie eignet sich besonders gut für den Morgen vor der Schule, vor allem an Tagen, an denen ein Test ansteht. Nach der Mittagspause macht sie den Kopf frei und bereit für neue Herausforderungen.

LEICHTER LERNEN

DIE WIRKUNG

Die Haltungen dieser Reihe aktivieren die großen Muskelgruppen des Körpers, dehnen entlang der Wirbelsäule und verbessern die Durchblutung, vor allem im Kopfbereich. Dazu wird die Konzentration in einzelnen Haltungen spielerisch gefordert und dadurch gefördert.

Baum 1

➤ Stell dich aufrecht hin, Rücken gerade. Deine Füße stehen so weit auseinander, dass gerade noch deine Hand längs dazwischenpassen könnte, und sie sind innen parallel. Steh locker, auch in den Knien. **1**

➤ Bilde nun die erste »Wurzel« des Baumes, indem du den linken Fuß auf den rechten stellst. Dadurch gibt es eine leichte Drehung in den Beinen, die du im Becken und Oberkörper mitmachst.

➤ Spür jetzt, wie »verwurzelt« du stehst. Nun wachse wie ein Baum weit nach oben: Dehn deine Beine lang, lass aber die Knie dabei locker. Auch im Rücken wachst du nach oben. Zum Schluss schiebst du noch den Hinterkopf nach oben und senkst zugleich das Kinn in Richtung Brust.



➤ Stell dir jetzt vor, du bist ein Baum, und deine Arme sind die Äste. Heb deine Arme dazu über die Seite nach oben. **2**

➤ Lass deinen Atem fließen. Halte diese Stellung nur so lang, wie es leicht geht, anfangs vielleicht 4 bis 5 Atemzüge lang.

➤ Lass dann die Arme sinken und stell dich wieder auf beide Füße.

➤ Wiederhole die Übung, indem du den rechten Fuß auf den linken stellst.

➤ Stell dich zum Abschluss für einen Moment aufrecht auf beide Füße und spür, wie du jetzt stehst.

Baum 2

Wenn du diese erste Variation schon sicher beherrschst, kannst du auch diesen Baum 2 üben.

➤ Stell dir wieder vor, du stehst aufrecht und sicher wie ein Baum. Stell dich dafür hin und verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß, sodass der rechte Fuß entlastet ist.

➤ Fixiere mit den Augen einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand gegenüber.

➤ Heb den rechten Fuß nach hinten hoch und umfass ihn mit der Hand am Fußgelenk. Bring dein rechtes Knie wieder neben das linke Knie.

➤ Lass deinen linken Arm über vorn hochgehen und dehne ihn weit über den Kopf nach

oben. Bleib so im Gleichgewicht stehen: sicher wie ein Baum. **3**

➤ Löse die Haltung auf, indem du zuerst den Arm herunterlässt. Dann lass den rechten Fuß los und stell ihn wieder auf den Boden.

➤ Steh einen Moment auf beiden Füßen und spür, wie sich das anfühlt: Der Standfuß und der Fuß, der oben war – welche Unterschiede kannst du wahrnehmen?

➤ Wechsel nun die Seite und beginne wie oben. Verlagere also dein Gewicht auf den rechten Fuß und fixiere mit den Augen einen Punkt. Wenn du dann stehst, sagst du dir: »Ich stehe sicher und fest wie ein Baum.«



Katzendehnung auf zwei »Beinen«

- Stell dir vor, du dehntst und streckst dich wie eine Katze. Geh dafür in den Vierfüßlerstand und streck einen Arm (das Vorderbein der Katze) lang nach vorn. Dehn ihn bis in die Fingerspitzen.
- Heb gleichzeitig ein Bein (das Hinterbein der Katze) nach hinten hoch und dehn es lang. 4 Stell dir eine Katze vor, die sich lang streckt, weich und geschmeidig.



- Halte die Position für ein paar Atemzüge – solange du sicher stehen kannst.
- Komm dann wieder zurück in den Vierfüßlerstand und wiederhole das Ganze mit dem anderen Arm und dem anderen Bein. Wiederhole die Abfolge insgesamt zu jeder Seite ungefähr 3-mal.

HINWEIS FÜR DIE ELTERN

Die Katzendehnung auf zwei »Beinen« gelingt jüngeren Kindern (bis sechs oder sieben Jahren) eventuell leichter, wenn sie Arm und Bein der gleichen Seite strecken, also zum Beispiel rechter Arm und rechtes Bein. Kinder ab etwa sieben Jahren fühlen sich sicherer, wenn sie diagonal üben, also zum Beispiel den rechten Arm nach vorn und zugleich das linke Bein nach hinten dehnen.

Katzendehnung nach vorn

- Bleib auf den Fersen sitzen und stell deine Hände vor die Knie. Leg den Kopf zwischen die Hände vor die Knie, mit der Stirn auf dem Boden. Schieb die Arme lang nach vorn – sodass das Gesäß hochkommt, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Lass den Rücken durchhängen. Gähne geräuschvoll (wenn du magst) in dieser Haltung. 5
- Komm dann langsam wieder hoch in den Sitz, indem du die Arme wieder heranziehst und den Po wieder Richtung Fersen bringst. Atme ruhig 2- bis 3-mal ein und aus und dann komm in den Stand.

Clappmesser

- Nun machst du gleich eine Bewegung wie ein Taschenmesser, das zusammengeklappt wird. Du stehst aufrecht, die Beine bleiben lang.
- Lass deinen Kopf nach vorn sinken und die Schultern nach vorn hängen. Die Arme sind ganz locker. Lass deinen ganzen Oberkörper nach vorn und unten sinken. Auch Mund, Zunge und Unterkiefer sind locker.
- Stell dir vor, wie aller Druck von den Schultern über die Arme abfließt und aus den Fingerspitzen hinaus. 6
- Dann bring die Knie leicht nach vorn, sodass du etwas in die Hocke gehst, und richte dich langsam mit rundem Rücken Wirbel für Wirbel wieder zum Stand auf. Heb erst ganz zum Schluss den Kopf langsam hoch. Lass die Schultern locker.
- Du kannst das Clappmesser 1-mal machen und dabei länger unten bleiben (8 bis 12 Atemzüge lang) oder aber 2-mal wiederholen.

HINWEIS FÜR DIE ELTERN

Beim Clappmesser soll der Rücken lang »aushängen«. Die Knie sollten locker sein, auf keinen Fall durchgedrückt!



Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Yoga macht Kinder stark

- Übungen für jede Situation – zum Auspowern, Entspannen, um Ängste und Lernblockaden zu überwinden: So fördern Sie mit viel Spaß Ausgeglichenheit, Konzentration, Selbstbewusstsein.
- Alle Übungen sind genau erklärt, so dass Sie sie mit Ihren Kindern ab vier spielend leicht nachvollziehen können – auch ohne eigene Yoga-Erfahrung.
- Die **DVD** bietet Übungsreihen und kurze Programme für zwischendurch: direkt zum Mitmachen, kindgerecht angeleitet und von Kindern selbst geübt.

Erweiterte und aktualisierte Neuauflage

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-2878-2



www.gu.de

G|U