

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	7 - 8
I. Der Aufbau einer Yogastunde - Ein harmonisches Ganzes	9
II. Asanas – die Körperübungen des Yoga	10 - 12
1 Rückwärtsbeugen: Katze, Kobra, Heldenhaltung	13 - 20
1. Die Schulterbrücke	
2. Die Heldenhaltung	
3. Der kleine Held	
4. Die Kobra	
5. Die Katze	
6. Der liegende Schmetterling	
7. Der Sonne entgegen	
2 Vorwärtsbeugen: Blatt, Äpfel pflücken, Käfer auf dem Rücken	21 - 26
1. Das Blatt (Der Stein)	
2. Der Käfer auf dem Rücken	
3. Äpfel in den Korb legen	
4. Beeren pflücken	
5. Vom Riesen zum Zwerg und wieder zurück – die Hocke	
3 Streckungen: Hund, Tisch und Boot und Co.	27 - 31
1. Der Hund, der nach unten schaut	
2. Der Tisch	
3. Der Käfer streckt seine Beine	
4. Das Boot	
4 Seitwärtsbeugen: Halbmonde und Dreiecke	32 - 36
1. Der Halbmond	
2. Der liegende Halbmond	
3. Das große Dreieck	
4. Das kleine Geodreieck	

Inhalt

	<u>Seite</u>
5 Drehungen: Krokodil, Drehsitz und noch ein Dreieck	37 - 40
1. Das Krokodil	
2. Der Drehsitz (Adler im Horst)	
3. Das gedrehte Dreieck	
6 Gleichgewichtshaltungen: Baum, Tänzer, Standwaage	41 - 46
1. Der Berg	
2. Der Baum	
3. Der Tänzer/Die Tänzerin	
4. Die Standwaage	
7 Fließende Bewegungsabläufe	47 - 51
1. Der kleine Sonnengruß	
2. Der große Sonnengruß	
3. Der Gruß an den Mond	
4. Der Gruß an die Erde	
8 Den Atem spielerisch erfahren	52 - 54
- Pusten, Tönen, Holz hacken	
1. Dem Atem näher kommen	
2. Eine imaginäre Feder pusten	
3. Holzhacken	
4. Die Katze vom Baum holen	
5. Durch Strohhalme atmen	
6. Die Atembewegung spüren	
7. Bienensummen	
8. Die Suppe kühlen	
9 „Sinnvoll“ leben	55 - 60
<u>Hör gut hin</u>	
1. Geräusche sammeln	
2. Paare finden	
3. Wie lange klingt der Ton?	
4. Geräusche raten	
<u>Immer der Nase nach</u>	
5. Duftproben	
6. Virtuelles Riechen	

Geschmackssache

7. Sauer macht lustig
8. Geschmäcker sind verschieden
9. Schmecken ohne Nase

Mit Gefühl, bitte!

10. Der Fühlsack
11. Füße statt Hände
12. Mit dem Rücken lesen
13. Das mache ich mit links (oder doch mit rechts?)
14. Wärmeenergie spüren
15. Hand- und Fingermassage
16. Fußmassage
17. Ohren kneten

Schau an

18. Gegenstände merken
19. Ich sehe etwas, was du nicht siehst
20. Mit Detektivblick
21. Blind malen

10

Entspannung, Stille, Meditation

61 - 65

- Entspannung – was ist das?
- Stille – ein Grundbedürfnis des Menschen
- Welche Art von Meditation ist für Kinder geeignet?
- In die Stille kommen über Töne und summen
 1. Beim Ton der Klangschale Körperorte berühren
 2. Körperorte summend berühren
 3. Vokale tönen
- Voller Phantasie
 4. Ein Spaziergang am Meer
 5. Am Bachufer
 6. Wolkenbilder
 7. Mein Kraftort

11

Stundenbilder für den Yogaunterricht

66 - 90

- Stunde 1 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen
- Stunde 2 – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen
- Stunde 3 – Schwerpunkt Rückwärtsbeugen und Seitbeugen
- Stunde 4 – Schwerpunkt Drehungen
- Stunde 5 – Schwerpunkt Streckungen
- Stunde 6 – Schwerpunkt Gleichgewicht
- Stunde 7 – Schwerpunkt Tiere
- Stunde 8 – Ein Tag im Wald

Inhalt

Seite

12 Kopiervorlagen 91 - 108

- Die Schulterbrücke
- Der Held/die Heldin
- Die Kobra
- Die Katze
- Der liegende Schmetterling
- Der Sonne entgegen
- Das Blatt
- Der Käfer auf dem Rücken
- Äpfel in den Korb legen
- Beeren pflücken
- Der Hund, der nach unten schaut
- Der Tisch
- Der Käfer streckt die Beine
- Das Krokodil
- Der Baum
- Der kleine Sonnengruß
- Der große Sonnengruß
- Der Gruß an die Erde

13 Literaturangaben 109

VORSCHAU

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer möchte sich nicht in einem aktiven Körper wohl fühlen, seinen Alltag schmerzfrei, ohne Leid gestalten und dabei konzentriert, klar und ausgerichtet sein?

Die Realität sieht zumeist anders aus und wird im Yoga-Sutra¹ schon vor über 2000 Jahren beschrieben: Körperliche Einschränkungen, ein unbewusster und flacher Atem, ein Geist, der hin und her springt, abschweift oder sich müde, träge und ohne Antrieb zeigt, bestimmen den Menschen.

Aufmerksamkeit, still sitzen, aufpassen, konzentrieren, eben „funktionieren“ wird dennoch täglich erwartet: nicht nur von uns Erwachsenen im Arbeitsleben, auch und gerade von Kindern in der Schule.

Die gute Nachricht ist, wir Menschen haben das Potenzial, diesen Einklang von Körper, Atem und Geist zu erreichen.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, diesem Zustand näher zu kommen. Mit der körperlichen Bewegung, die für eine Aufrichtung der Wirbelsäule und somit für eine gute Haltung sorgt, verbindet sich ein bewusster, tiefer Atem mit Übungen für einen ausgerichteten und konzentrierten Geist.

Kinder sind anders – Kinderyoga auch

Häufig werde ich von Eltern, die ihre Kinder zu einem Kinderyogakurs anmelden, gefragt, ob das denn überhaupt möglich sei: Kinder und Yoga.

Sehr gut sogar! Wir müssen uns nur von der (weit verbreiteten) Vorstellung lösen, dass eine Yogastunde sehr ruhig, mit langsam ausgeführten Bewegungen ablaufen muss und mit einer Gruppe, die hochkonzentriert mit geschlossenen Augen in der Stille sitzt, endet.

So kann eine Yogastunde mit Kindern auch aussehen, muss sie aber nicht. Meist ist der Beginn sehr lebendig und im Verlauf findet sich Raum für Spüren und Stille.

Kinder gehen ohne eine Vorstellung wie sie sein müssten in eine Yogastunde. Sie sind authentisch und „im Moment“, eine Gabe, die sich Erwachsene häufig wünschen, wenn sie auf der Matte liegend entspannen möchten aber in Gedanken schon den nächsten Tag planen. Wenn wir Glück haben sind die Kinder offen und neugierig, probieren aus und profitieren höchstwahrscheinlich von der Yogastunde. Genauso kann es aber passieren, dass ein Kind einmal keine Lust hat, mit Problemen beladen kommt, von denen wir nichts ahnen und unseren Unterricht komplett ablehnt.

Wichtig für mich in meinen Gruppen ist: Leistungsdenken gehört hier nicht hin!

Daraus ergibt sich auch, dass ich sowohl mit Kritik als auch mit Lob äußerst zurückhaltend bin.

¹Yoga-Sutra des Patanjali „ein Leiffaden des Yoga“ siehe Literatur

Vorwort

Jeder darf so sein wie er ist – niemand ist besser oder schlechter

(Kinder-)yoga steht auf drei Säulen:

Säule 1: Bewegung

Säule 2: die Erfahrung des Atems

Säule 3: Stille, Entspannung und Meditation

Die Arbeit mit den Körperhaltungen des Yoga ist die tragende Säule des Kinderyoga. Im Mittelpunkt steht also viel Bewegung, die mit Freude und Phantasie ausgeübt wird. Wir üben aber nicht isoliert mit dem Körper: Über die Bewegung nehmen wir schon positiven Einfluss auf den Atem – er wird angeregt, vertieft sich. Eventuell vorhandene körperliche Anspannung kann sich in ein gutes Maß an muskulären Tonus wandeln. Jeder, dem schon einmal „der Kopf geraucht“ hat, weiß, wie wohltuend ein wenig körperliche Anstrengung für einen müden oder überdrehten Geist ist.

Für alle, die sich mit Kindern auf den Yogaweg machen möchten:

Seien Sie mit dem Herzen dabei. Vermitteln Sie die Freude, die es macht, sich selbst zu erleben und besser kennen zu lernen. Kinder, die es gelernt haben, sich mit ihren Fähigkeiten, Grenzen und Bedürfnissen auseinander zu setzen, können starke, be-seelte Menschen werden.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen und Ihnen Mut machen, sich gemeinsam mit den Kindern auf das Abenteuer Yoga einzulassen.

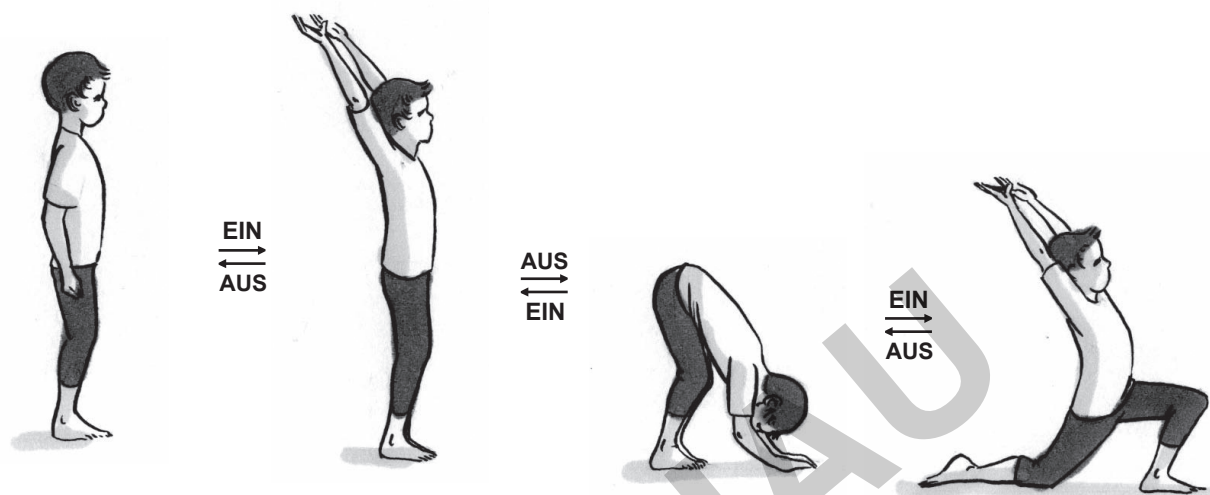
Viel Freude dabei wünschen der Kohl-Verlag und

Elke Sewöster

1 Rückwärtsbeugen: Katze, Kobra, Heldenhaltung

3. Der kleine Held (Abb. 3)

Rückwärtsbeuge aus einer Schrittlänge, in der das hintere Knie am Boden und das vordere gebeugt ist.



Checkliste:

- Das vordere Knie beugt sich nicht weiter als 90° und bleibt über dem Fußgelenk.
- Das hintere Bein ist mit dem Knie am Boden, der Fußrücken liegt auf.
- Nicht nach hinten „abknicken“ im unteren Rücken!
- Über das Brustbein nach vorne streben, um den oberen Rücken aufzurichten.

Der Weg in die Übung:

Hinführung in die Vorwärtsbeuge aus dem parallelen Stand (Äpfel in den Korb legen, Abb. 10) ... „Aus der Vorwärtsbeuge bringen wir das rechte Bein lang nach hinten ... das Knie geht an den Boden ... richtet nun den Oberkörper auf, die Arme nach oben über den Kopf ... das könnte ein wenig wackelig werden ... Dies ist die kleine Heldin oder der kleine Held. Für einen kleinen Helden schon ganz schön groß, oder? Jetzt geht es rückwärts ... bringt die Hände zurück an den Boden, den hinteren Fuß wieder neben den vorderen, lasst den Kopf sinken. Wir sind wieder in der Vorwärtsbeuge ... da wartet noch ein kleiner Held ... jetzt geht das linke Bein nach hinten ... und wir lassen die kleine Heldin wieder groß werden (Arme und Oberkörper heben sich) ... zurück in die Vorwärtsbeuge ... hebt die Arme bis zu den Ohren, streckt euch ... richtet euch auf und nehmt die Arme wieder über den Kopf ... zum Schluss sinken die Arme.“

Variationen:

- Siehe „Heldenhaltung“.

Übungsvorschläge:

- Siehe „Heldenhaltung“.

Der halbe Held findet meist Verwendung in Bewegungsabläufen wie dem Sonnenlauf (siehe Seite 48).

7 Fließende Bewegungsabläufe

2. Der große Sonnengruß (Abb. 32)

Aufrechter Stand - Streckung nach oben über das Anheben der Arme - Vorbeuge (Äpfel pflücken) - großer Schritt nach hinten - kleiner Held - Hund der nach unten schaut – Katze - Blatt und zurück.



Hinweis: Das Bein, das auf dem Hinweg den Schritt nach hinten ausgeführt hat, macht auf dem Rückweg den Schritt nach vorne – so sind beide Knie innerhalb eines Ablaufes einmal aufgestellt.