

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
<b>1. Vorüberlegungen zum Thema .....</b>	<b>7</b>
1.1 Was ist Yoga? .....	7
1.2 Acht Stufen nach Patanjali .....	7
<b>2. Yoga für Kinder in der Grundschule .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Warum Yoga-Elemente im Unterricht der Grundschule? .....</b>	<b>10</b>
3.1 Methodisch-didaktische Hinweise .....	11
<b>4. Einführung der Grundhaltungen im Klassenraum .....</b>	<b>12</b>
4.1 Grundstellungen .....	12
4.2 Atmung (Pranayama) .....	15
4.3 Asanas (Yoga-Übungen) .....	17
<b>5. Praxiserprobte Übungen für den Unterricht im Alltag .....</b>	<b>25</b>
5.1 Am Morgen des Unterrichts (der Yogami-Morgengruß) .....	25
5.2 Yoga zwischendurch oder vor einer Lernzielkontrolle .....	27
5.3 Am Ende des Unterrichts .....	29
5.4 Übungseinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten .....	30
5.4.1 Wie werde ich Müdigkeit los? .....	30
5.4.2 Wie finde ich die Balance? .....	32
5.4.3 Wie kann ich entspannen? .....	33
5.4.4 Wie baue ich Nervosität ab? .....	35
<b>6. Praktische Übungseinheiten für verschiedene Fächer .....</b>	<b>36</b>
6.1 Deutsch .....	36
6.1.1 Einführung des ABC verknüpft mit Yoga-Asanas (ab Klasse 1) .....	36
6.1.2 Bilderbücher zum Leben erwecken (am Beispiel von „Der Grüffelo“) .....	48
6.1.3 Allgemeine Rechtschreibstunde (ab Klasse 2) .....	50
6.1.4 Yoga-Gedichte (ab Klasse 2) .....	52
6.1.5 Zungenbrecher (ab Klasse 2) .....	53
6.1.6 Yoga Nidra (ab Klasse 1) .....	53
6.1.7 Märchen (ab Klasse 2) .....	55
6.2 Mathematik .....	56
6.2.1 Einmaleins-Yoga (ab Klasse 2) .....	56
6.2.2 Geometrische Yoga-Flächenformen (Klasse 1) .....	58

6.2.3	Rechengeschichten mit Yoga (ab Klasse 2)	59
6.2.4	„Würfelpunktchen-Yoga“ (Vorschule, ab Klasse 1)	60
6.3	Sachunterricht	61
6.3.1	Tiere (Klasse 1 bis 3)	61
6.3.2	Themenbereich Fiktion: Geschichten aus der indischen Mythologie (ab Klasse 2)	68
6.4	Kunst	71
6.4.1	Entspannung durch Chakra-Mandala (Klassen 1–4)	71
6.4.2	Zen-Zeichnen: Fülleryoga-Übung (ab Klasse 2)	72
6.4.3	Zen-Zeichnen-Spiel (ab Klasse 1)	73
6.4.4	Inchies (ab Klasse 1)	73
6.4.5	Steinmeditation (Klassen 1–4)	74
6.4.6	Intuitives Malen	75
6.5	Sport	76
6.5.1	Sonnengrüße (ab Klasse 1)	76
6.5.2	Partneryoga-Übungen (Klassen 1–4)	80
6.5.3	Yoga-Tanz	81
6.6	Religion/Ethik	82
6.6.1	Sonnengruß (ab Klasse 2)	82
6.6.2	Philosophieren: Dankbarkeitsstunde (ab Klasse 1)	83
6.7	Textiles Gestalten	84
6.7.1	Nähen eines Augensäckchens mit Lavendel für die Endentspannung (ab Klasse 3)	84
6.8	Musik	85
6.8.1	Mantra	85
6.9	Englisch (ab Klasse 3)	86
6.9.1	Tri Yoga: Englische Begriffe	86
6.9.2	Lachyoga-Übungen	86
6.9.3	Yoga-Games	87
6.9.4	Yoga-Stories	87
6.10	Herzbildungsunterricht (ab Klasse 1)	88
6.10.1	Werteerziehung	88
6.10.2	Achtsamkeitstraining	88
<b>7.</b>	<b>Yoga-Lapbook (Klasse 4)</b>	<b>90</b>
<b>8.</b>	<b>Praxiserprobte Mudra-Haltungen für den Unterrichtsalltag (Finger-Yoga)</b>	<b>91</b>
<b>9.</b>	<b>Literaturverzeichnis und Tipps</b>	<b>94</b>

## 2. Yoga für Kinder in der Grundschule

Schulkinder lehre ich mithilfe der Yoga-Elemente Körperverantwortung, Gemeinschaftssinn, Konzentration und Aufmerksamkeit auf den Moment sowie Teamgeist. Auch Partnerübungen, Interaktionsspiele und Visualisierungen für den emphatischen Umgang mit dem anderen zeigen eine ernsthafte Einführung in die Yoga-Philosophie mit den Yamas (soziale Kompetenz) und Niyamas (Achtung der eigenen Person) im Klassenzimmer. Regeln und Rituale zur Lernförderung und zum Stressabbau werden ebenso thematisiert. Kinder üben vielfältige Yoga-Positionen zur Zentrierung, Fokussierung und Verbesserung ihrer Körperhaltung.

In der 1. Klasse arbeite ich sehr spielerisch. Dies bedeutet, dass wir uns mit Yoga-Spielen, Geschichten und Abenteuerreisen bewegen und entspannen, um die Fantasie anzuregen. Körperhaltungen (**Asanas**) sowie Atemübungen (**Pranayama**) werden mit Kuscheltieren und musikalischer Untermalung kindgemäß vermittelt. Ab der 3. Klasse kreieren die Kinder selbst eigene Körperformen. Kontaktspiele und Vertrauensübungen sowohl mit Partnern als auch in der Gruppe werden zum Abbau von Prüfungsängsten, zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen genutzt.

Wenn Erwachsene Yoga üben, um sich vom Alltag zu erholen, bleiben sie für längere Zeit in den verschiedenen Körperhaltungen. Kinder dagegen sollten vor allem bei Übungen, die auf das Drüsensystem wirken oder Gelenke stark belasten, nicht lange in Positionen verharren.



# 4. Einführung der Grundhaltungen im Klassenraum

## 4.1 Grundstellungen

Yoga-Haltungen im Sitzen, Stehen und im Liegen lassen sich entsprechend ihrer Zielrichtungen und Grundstrukturen einteilen in: Rückbeugen, Vorbeugen, Drehungen und Seitbeugen. Auch Partner- und Gruppenübungen bieten sich besonders gut im Unterricht an.

Die Beschreibungen der Grundstellungen sind so formuliert, dass die Schüler direkt angesprochen werden.

### Namaste

Namaste ist eine Begrüßungsgeste und mit Respekt und Dankbarkeit verbunden. Die Hände sind vor der Brust aneinandergelegt und man verneigt sich etwas nach vorne.



### Aufrechter Stand

Dies ist die Grundstellung für die Asanas im Stand. Du stehst stark und aufrecht wie ein Berg. Deine Füße sind fest am Boden, parallel zueinander gerichtet und unter deinen Hüftgelenken. Dehne dich in die Länge, als ob du immer weiter wachsen möchtest. Trotzdem bleiben deine Füße am Boden gedrückt. Lasse deine Schultern sinken und schließe einen Moment die Augen. So kannst du Ruhe finden und neue Kräfte sammeln.

### Langsitz

- Zur Kräftigung des Rückens und Förderung einer aufrechten Körperhaltung.

Setze dich ganz aufrecht mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und lasse deinen Rücken in die Länge wachsen. Drücke dabei deinen Po und die Rückseite deiner Beine zum Boden. Dehne auch deinen Nacken und lasse die Schultern sinken. Deine Arme hängen locker an den Seiten.



# 5. Praxiserprobte Übungen für den Unterricht im Alltag

## 5.1 Am Morgen des Unterrichts (der Yogami-Morgengruß)

Seit einigen Jahren beginne ich jeden Tag den Unterricht mit einem Yoga-Morgengruß, der in meiner Klasse nicht mehr wegzudenken ist. Der Morgengruß ist eine Abwandlung zum bekannten Sonnengruß. Schülern habe ich diese Begrüßung so erklärt: „Die Sonne ist unsere Hauptlebensquelle. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf der Erde unmöglich, und die Sonne beeinflusst unsere Stimmung. Viele Kulturen beten die Sonne an.“

Im Erwachsenen-Yoga wird der Sonnengruß Surya Namaskar genannt. Er ist ein Übungszyklus aus normalerweise 12 Asanas, die im Rhythmus der Atmung ineinander übergehen. Die Zahl 12 steht symbolisch für die 12 Doppelstunden des Tages und für die 12 Monate eines Jahres. Der Sonnengruß gehört zu den ältesten Übungsabfolgen im Yoga. Es gibt dabei verschiedene Varianten.

Die Positionen des Sonnengrußes werden im Kinder-Yoga mit einfachen Sätzen verbunden; auf diese Weise merkt man sich die Abfolge am einfachsten. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Mit einer zweiten Klasse wurde dieser kleine Morgengruß mit der Yogapuppe Yogami erfunden. Bewusst werden hier aufgrund der Klassenzimmerenge nur Stehhaltungen eingesetzt.

Asana-Sequenz/Bewegung	Gesprochener Text
<p>Namaste-Haltung (Hände vor der Brust):</p>  <p>Verbeuge dich langsam und strecke die Arme mit dem Einatmen nach oben und senke sie mit dem Ausatmen wieder.</p>	<p>Mit Yogami beginne ich den neuen Tag.</p>
<p>Halte deine Hände über Kreuz vor dem Körper und strecke sie anschließend nach vorne.</p> 	<p>Achtsam und liebevoll mit mir und allen möchte ich sein!</p>
<p>Breite die Arme seitlich aus und schaue dabei zur linken und rechten Seite.</p> 	<p>Fröhlich öffne ich das Fenster!</p>

Asana-Sequenz/Bewegung	Gesprochener Text
<p>Forme mit deinen Händen eine Blume und atme dabei tief ein!</p>	<p>Und atme nun die frische Luft!</p>
<p>Beuge dich mit gestreckten Beinen und lege die Hände auf den Boden.</p>	<p>Mit gestreckten Beinen kitzle ich den Erdboden wach.</p>
<p>Grätsche deine Beine im aufrechten Stand und hebe die Arme seitlich nach oben. Spreize die Finger und hebe dein Brustbein an!</p>	<p>Jetzt grüße ich die strahlend helle Sonne!</p>
<p>Strecke dein rechtes Bein nach hinten wie beim Startlauf.</p>	<p>Und sage Hallo zu den Tieren auf der Erde</p>
<p>Stehe wieder gerade, breite deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus und stelle dich dabei auf die Zehenspitzen. Bringe dann die Fußsohlen wieder zum Boden und führe mit deinen Armen Flatterbewegungen eines Vogels aus.</p>	<p>und in den Lüften.</p>
<p>Stehe gerade, suche dir einen Punkt, der sich nicht bewegt, verlagere das Gewicht des Körpers auf einen Fuß, stelle den anderen Fuß an die Innenseite des anderen Beines. Dehne die Knie dabei nach außen und hebe die Arme. Die Handflächen können aneinandergelegt oder nach oben zum Himmel gestreckt werden.</p>	<p>Wir sind nun verschiedene Bäume!</p>



---

## 6. Praktische Übungseinheiten im grundlegenden Unterricht in den verschiedenen Fächern

### 6.1 Deutsch

#### 6.1.1 Einführung des ABC mit Yoga-Asanas (ab Klasse 1)

In der 1. Klasse kann der Buchstabenlehrgang fibelunabhängig durch Yoga-Stellungen ergänzt und bereichert werden. Zu jedem Buchstaben wird passend zum Anlaut eine Yoga-Asana eingeführt.

Bei mir bekommt jeder Erstklässler einen Ordner, mit dem ich mit den Fibel-Identifikationsfiguren Mimi, Yogami und Oups aus dem Herzbildungsunterricht den gesamten Lehrgang mit diversen Schreibübungen, phonologischen Bewusstheitsübungen und Lesetexten durchführe. Selbstverständlich kann auch nur ein Schnellhefter (Yoga-Mappe) angelegt werden, der eine kurze Anleitung mit den beschriebenen Wirkungen sowie Bilder der Asanas beinhaltet.

Die folgenden ausführlichen Beschreibungen sind für die Lehrerhand gedacht.

VORSCHAU

Bild	So kommst du in die Position	Wirkung dieser Asana	Interessantes für den Unterricht
<p>A wie <b>Affe</b></p> 	<p>Ausgangsstellung ist die <b>Berghaltung/der aufrechte Stand</b>. Balle deine Hände zu Fäusten und trommle mit ihnen auf die Brust. Brülle dabei laut „Uahhhh!“</p> <p>Beim Affentanz berührst du mit der Hand diagonal dein Knie.</p>	<p>Der Atem wird gekräftigt. Durch das Klopfen auf die Thymusdrüse wird das Immunsystem angeregt.</p> <p>Der Affentanz fördert die Körperkoordination und kräftigt die Beine.</p>	<p>Affen sind von allen Tieren den Menschen am ähnlichsten, besonders die Familie der Menschenaffen. Dazu zählen auch die Gorillas aus dem tropischen Afrika. Aufrecht stehend misst ein ausgewachsenes Gorillamännchen bis zu zwei Meter und bringt 220 Kilogramm auf die Waage.</p>
<p>B wie <b>Biene</b></p> 	<p>Ausgangsstellung ist <b>der aufrechte Stand</b>. Beuge die Knie und achte darauf, dass sie nicht zusammenkommen, sondern den Abstand deiner Hüftgelenke behalten. Beuge gleichzeitig den Oberkörper aus den Hüftgelenken heraus vor und lege den Brustkorb auf den Oberschenkeln ab. Die Fußsohlen bleiben fest am Boden, die Oberschenkel parallel zueinander. Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, schüttel deine Hände aus den Handgelenken heraus und summe wie eine Biene.</p>	<p>Der Rücken wird gedehnt, die Handgelenke ausgelockert, die Atmung wird gekräftigt. Durch das Summen beruhigt sich das gesamte Nervensystem.</p>	<p><b>Bienensummen: Bhramari</b></p> <p>Zur Beruhigung:</p> <p>Setze dich auf den Boden, winkle die Knie an und lege die Ellbogen auf die Knie. Schließe nun mit den Fingern die Augen und mit den Daumen die Ohren. Summe wie eine Biene „Mmmmmmmh“ und beobachte das Gefühl in deinem ganzen Körper.</p>
<p>C wie <b>Chamäleon</b></p> 	<p>Du liegst auf dem Rücken und streckst die Arme in Schulterhöhe zur Seite. Beuge die Unterarme, die Handflächen zeigen nach oben. Lasse nun deine Knie nach rechts Richtung Boden sinken, während dein Kopf sich nach links dreht. Atme tief ein und aus, bevor du zur anderen Seite wechselst.</p>	<p>Die Oberschenkel werden gedehnt. Durch die Drehung können die beiden Gehirnhälften ausgeglichen werden. So wendig wie du nun bist, ist auch das <b>Chamäleon</b>.</p>	<p>Chamäleons wechseln die Farbe ihrer Haut, um sich zu tarnen. Dieses Reptil kann bis zu 8 Jahre alt und 20–25 cm groß werden. Chamäleons kommunizieren über die Farbe, dunkel heißt Angriff! Ihre Augen können sich unabhängig voneinander bewegen.</p>

Bild	So kommst du in die Position	Wirkung dieser Asana	Interessantes für den Unterricht
<p>D wie <b>Delfin</b></p> 	<p>Lege dich auf den Rücken und stelle die Fußsohlen in Hüftbreite so auf, dass die Fersen möglichst nahe am Po sind. Lege die Arme eng an den Körper. Die Handflächen zeigen nach unten. Mit dem Einatmen hebst du das Becken und den Rücken hoch, nur die Schultern bleiben auf dem Boden. Atme in dieser Stellung tief in den Bauch, bevor du deine Wirbelsäule langsam nach unten auf den Boden legst. Spüre dabei jeden Wirbel.</p>	<p>Der Oberschenkelmuskel wird gedehnt, Gesäß- und Rückenmuskulatur, vor allem die tieferen Schichten des unteren Rückens, werden gestärkt. Der gesamte Brustraum öffnet sich. Das Herz wird weit geöffnet.</p>	<p>Delfine sind intelligente Dinge. Sie können bis zu 50 Jahre alt werden und bis zu 350 kg wiegen. Sie jagen immer gemeinsam im Verbund und kommunizieren über schrille Pfeiftöne. Bis zu 80 km/h schnell sind sie im Wasser unterwegs (schnellste Lebewesen unter Wasser). Delfinbabies bleiben 13 Monate im Bauch der Mutter.</p>
<p>E wie <b>Elefant</b></p> 	<p>Ausgangsstellung ist <b>der aufrechte Stand</b>. Fasse mit dem rechten Daumen und dem Zeigefinger an die Nase, lege den linken Arm in die rechte Armbeuge und schwinge hin und her, stapfe dabei mit den Füßen. Dehne zum Tröten den linken Arm nach oben. Beuge dich dann mit gestrecktem Rücken weit vor, sodass der „Rüssel“ den Boden erreicht, ohne jedoch die Knie zu beugen. So werden die Rückseiten der Beine gedehnt.</p>	<p>Arme und Schultern werden gekräftigt. Mit der Vorwärtsbeuge können das Gehirn und die inneren Organe besser durchblutet werden, dadurch erhält man einen Energieschub. Diese Übung wirkt auch harmonisierend auf das gesamte vegetative Nervensystem. Durch diese Übung gelangt man in die Tiefe und zu einem Rückblick. Daraus kommt man mit neuer Kraft und innerem Frieden zurück und man wirkt positiv auf seine Mitmenschen.</p>	<p>Elefanten können bis zu 3,5 m groß und 60 Jahre alt werden und wiegen rund 5000 kg. Der afrikanische Elefant besitzt größere Ohren als der asiatische Elefant. Elefanten müssen täglich bis zu 200 kg fressen. Der Elefantenrüssel besteht aus 40 000 Muskeln, er dient sowohl als Nase wie auch als Greiforgan. Ein Babyelefant wiegt 100 kg!</p>
<p>F wie <b>Frosch</b></p> 	<p>Stelle dich in <b>den aufrechten Stand</b>. Setze deine Fersen aneinander und drehe die Fußspitzen nach außen. Hebe deine Arme seitlich über den Kopf und lege hier die Handflächen aneinander. Komme in eine Hockstellung, in der die Knie nach außen weisen. Beuge die Ellbogen und führe die aneinandergelegten Hände vor dein Brustbein. Das ist der sitzende Frosch. Strecke dich, indem du dich hochdrückst, sodass du wieder auf den Fußsohlen stehst und gleichzeitig deine Arme wieder über den Kopf streckst. Bei dieser Übung kannst du auch quaken wie ein Frosch und die Bewegungen einige Male abwechseln.</p>	<p>Die Beine werden gekräftigt, das Gleichgewicht wird geschult und durch das „Tönen“ verlängert sich automatisch der Atem.</p>	<p>Der Frosch kann sehr weit und gezielt hüpfen. Dies liegt an seinem Körperbau: Sein Becken ist vollkommen entspannt und geöffnet und die Beine sind kraftvoll. Bevor er springt, konzentriert sich der Frosch auf den Punkt, an dem er landen möchte. Wenn du selbst springst, solltest du in dir diese Kraft spüren. Je beweglicher du bist, desto weiter kannst du springen.</p>