Workshop Nr.5, Beschreibung:

Titel: Freude und Entspannung durch Kinderyoga

Kinderyoga ganz praxisnah erleben für Kinder im Alter von 3-5 Jahren. Es werden Körperstellungen (Asanas) aus der Tierwelt erprobt, die mit Geschichten, Reimen und Liedern verknüpft sind. Einfache, angeleitete Entspannungsübungen wie Traumreisen und Massagen führen die Teilnehmer selbst durch. Der Workshop vermittelt einen Überblick warum die Yogamatte ein Ort für Kinder sein kann, der frei ist von Wettbewerb und Konkurrenz. Es werden weitere positive Auswirkungen durch Kinderyoga näher thematisiert

Warum Yoga mit Kindern so gut ist:

- die Beweglichkeit wird gefördert, insbesondere wird das Gleichgewicht und die Körperkoordination verbessert, alle Muskeln werden gestärkt
- das körperliche Wohlbefinden wird bei den Kindern verbessert, Spannungen werden reduziert
- das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein wird bei den Kindern gestärkt
- Aggressionen und Ängste werden abgebaut
- durch die Entspannungsübungen beim Kinderyoga wird das Nervensystem beruhigt, die Gedanken treten in den Hintergrund, der ganze Körper und Geist kommen zur Entspannung
- das Sozialverhalten, d. h. das soziale Miteinander wird gefördert, die Kinder können die menschlichen Werte wie Mitgefühl, Toleranz, Liebe und Hilfsbereitschaft besser erlernen
- die Zufriedenheit und die Konzentration werden durch Kinderyoga deutlich verbessert
- die Kinder werden durch das Yoga mutiger, können besser entspannen, werden gelassener

Ein Zitat fasst das gut zusammen: „Sich wiederholende Rituale, wie eine Minute still sein und gute Wünsche in die Welt schicken, geben den Kindern Sicherheit und Orientierung. Viele Yogaübungen wirken auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften und verbessern die Koordinationsfähigkeit, das Körpergefühl und die Konzentration“ (Julia Johannsen, Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene in Berlin).

Hier einige Beispiele wie Kinderyoga in Deutschland, vor allem in Berlin und Brandenburg in die Praxis umgesetzt wird:

- An der Rosa Parks Grundschule wird Yoga seit vielen Jahren in der 1. und 2. Klasse als Pflichtfach unterrichtet, weil es sich so gut bewährt hat. Beginn in den 90 –er Jahren (http://www.rosa-parks-grundschule.de).

- An der Selma-Lagerlöf-Sprachförderschule-Berlin Lichtenberg, dazu gibt es auf der Homepage (http://www.yobee-active.de/index.php) den Link zum Trailer.

- In der Kitaeinrichtung in Cottbus, Brandenburg, wird wöchentlich 1x Yoga für eine 1 Stunde für die Vorschulkinder angeboten (Integrationskita „Janusz Korczak“, http://www.pewobe.de/de/einrichtungen/i-kita-janusz-korczak/vorstellung/#Kita).

Was bewirkt Kinderyoga:

Viele Kinder stehen heutzutage schon sehr früh unter Stress. Faktoren wie z.B. Leistungsdruck ab dem Kindergarten, in der Schule, leistungsorientierte Aktivitäten in der Freizeit oder im Sport sind sehr früh auf dem Programm der Kinder. Oftmals sind die Eltern von den Kindern sehr beschäftigt mit ihrer eigenen Karriereplanung, das kann die Kinder in den Familien heutzutage aus ihrem kindlichen Gleichgewicht bringen. So spüren die Familien vermehrt einen Konkurrenzdruck und viele andere Sorgen. Diese können bei der heutigen Kindergeneration

negative Begleiterscheinungen wie z.B. Ängste, Aggressionen, Verkrampfungen, Verspannungen oder Nervosität auslösen. Kinderyoga kann auf eine spielerische Art und Weise die Fantasie wecken und vieles, was die Kinder entwicklungsbedingt mitbringen, unterstützen und fördern. Kinder sind kreativ, spontan und erleben die Welt mit allen Sinnen. Durch die altersgerechten Yogastellungen, den sogenannten Asanas, die einhergehen mit Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen können die Kinder viel Neues in einer anderen Form über den Körper herausfinden. Einfache Abfolgen wie verschiedene Dehnübungen, den Körper zu recken und zu strecken, sowie mit der Stimme laute und leise Töne mit zu machen sind wunderbare Erfahrungen. Im weiteren Sinne gehören dazu auch auf der Yogamatte zu hüpfen, zu toben, zu lachen, zu träumen, zu ruhen, zu lauschen, den Geschichten zuzuhören und anschliessend Assoziationen einzubringen, sowie miteinander zu singen, Stille zu erfahren und einen gemeinsamen Abschluss zu finden. So schafft Kinderyoga einen Ausgleich zu dem schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag.

Aufbau einer Kinderyogastunde

Die Dauer einer Kinderyogastunde variiert zeitlich nach dem Alter der Kinder.
Bei Kindern von 3- 5 Jahren sind 40 Minuten sinnvoll.
Bei Schulkindern ab 6 /7 Jahren sind 60 Minuten passend.
Ein Stundenbild stellt sich individuell nach einem Thema zusammen.
Die folgenden Bilder stellen ein Thema dar, z.B. eine Jahreszeit, eine Geschichte mit Bildern oder einfach Praxisbeispiele, wie ein Stundenbild zusammengestellt wird.

(© Susan Schammel)
(Hugo der Yogafrosch- mein Begleiter in den Yogastunden)

In der Mitte des Raumes lege ich die Yogamatten meist sternförmig um das Stundenbild, das ein bestimmtes Thema beinhaltet.

Zum Anfang jeder Stunde nehmen die Kinder Platz, sitzend im Kniesitz oder Schneidersitz, was am besten geht auf der Yogamatte. Wir begrüßen uns individuell je nach Thema mit dem immer gleichen Ritual, ich frage „Hallo, sind wir heute alle kraftvoll da– ja? Dann darf es noch mehr werden und wir freuen uns auf unsere gemeinsame Yogapraxis.“ Je nach Stimmung baue ich auch Befindlichkeitsrunden mit den Kindern ein. Danach folgt die Überleitung auf das anstehende Thema.

Die Lockerungsübungen / Erwärmungsübungen.
Das können Bewegungsspiele, Bewegungstänze, Übungen, die den ganzen Körper lockern und aufwärmen, sein. Da ist der Phantasie freien Lauf gelassen.

Übungen: z.B. Der Yogalehrer „verzaubert “alle Kinder mit dem Zauberstab in Tiere und Fahrzeuge. Zauberspruch: „Ene, mene Huckebein, ihr sollt alle Stechmücken sein!" (ssssss). Alle Kinder fliegen im Raum umher und summen. Danach werden sie verwandelt in Hummeln (mmmmmm), Tauben (gurrrgurrgurr), Katzen im Mondschein (maumaumau), Züge(tschtschtsch) oder Motorräder (brummbrummm)“. So stellen die Kinder die Tiere oder Fahrzeuge pantomimisch dar und tönen dazu. Dieses Spiel regt die Fantasie der Kinder an und fördert das lange tiefe Ausatmen.

Atemspiel: z.B. mehrere Tischtennisbälle werden der Reihe nach von Kind zu Kind gepustet – wieviel Kraft und Puste war dafür nötig? ….wie hörte sich der Atem genau an?

Stopptanz mit der Klangschale: z.B. wird beim Anschlagen der Klangschale ein Körperteil genannt. Die Kinder fassen daraufhin das Körperteil mit beiden Händen. Die Hände bleiben solange liegen, bis die Klangschale wieder ertönt.
Hierbei wird die Aufmerksamkeit der Kinder spielerisch auf ihren Körper gelenkt.

Sprechvers mit Bewegungen (Aus „Hokus Pokus Asana,© Text Petra Proßowsky)

Ich habe große Wut im Bauch,	Lege deine Hände auf den Bauch.
das find' ich gar nicht gut.	Schüttle den Kopf.
Ich sage: "Wut, geh' bitte raus	Streichle deinen Bauch.
und gib mir dafür Mut."	Strecke die Arme nach oben, bilde mit den Händen Fäuste, beuge die Ellbogen und strecke die Arme wieder.
Die Wut will gar nicht gehn,	Breite deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus,
da sag ich:" Bitteschön".	Führe die Arme nach vorn und klatsche in die Hände.
Ich stampfe mit den Füßen auf,	stampfe mit den Füßen.
mach mit den Händen eine Faust	Bilde Fäuste.
und boxe in die Luft.	Boxe mit den Fäusten in die Luft, in alle Richtungen.
Da riech ich Blumenduft.	Forme mit den Händen eine Blume.
Der vertreibt die Wut, alles ist gut.	Beschreibe einen Armkreis.

Hier ist Platz für eigene Ergänzungen:

Die Körperübungen, Asanas

Diese sind eingebettet in spannende Geschichten (je nach Alter der Kinder) zu verschiedenen Themen, z.B. passend zu der Jahreszeit Herbst.

(© Designed by Little Yoga, Liliane Meier,info@littleyoga.ch)

(Yoga Unterricht an der Gutspark Schule in Berlin)

(Yoga im Hort an der Karl- Weise- Schule in Berlin)

Folgende Geschichte:

Unterscheiden wir die Tiere nach „Wer hält Winterschlaf oder wer fliegt in den Süden“, als Anleitung um anschliessend an die Geschichte heraus zu finden.

Tiere: **Igel, Maus, Kranich, Bär Sonne, Mond, Himmel, Sterne**

Geschichte: Der kleine **Bär** geht früh am Morgen los um seine Freunde zu verabschieden und ihnen einen schönen Schlaf im Winter oder einen guten Flug in den Süden zu wünschen. Die **Sonne** scheint schon hell in den Tag hinein. So trifft er als erstes die Maus und fragt sie: „Was tust du liebe **Maus** im Herbst und bald im Winter?“ Da antwortet sie leicht frierend: „Pips pips, ich fress und fress mich voll wie nie. Im Wald und Feld und überall liegt Futter rum in großer Zahl und wenn ich ganz rund und dick bin, dann leg ich mich zum Winterschlaf hin.“ „So so“, tapst der **Bär** dann gute Ruh.“ Da läuft er weiter und trifft auch bald den **Igel**: “Na, du stachliger Gesell was treibst hier?“ Daraufhin antwortet der **Igel** schnell: „Würmer, Käfer, Mäuse, Schnecken, die gibt’s jetzt noch in allen Ecken. Des Nachts kriech ich aus dem Versteck und fress sie alle –rutz putz- weg. Wird’s kalt, mach ich mich aus dem Staub und such mir einen Schlafplatz unterm Laub.“ „Na dann gute baldige Ruh“, wünscht ihm der **Bär**. So langsam wird es schon dunkel, der **Bär** schaut in den Himmel und sieht den **Kranich** dort oben und ruft ihm zu: „Na was machst du?“ Der **Kranich** ruft ihm schnell hinzu: „ Auf eine weite Reise ziehen wir nun fort an einen schönen warmen Ort. Nein wir können hier nicht bleiben, hungern und leiden.“ Der **Bär** gähnte schon vor sich hin und rief müde dem **Kranich** hinterher: „Dann grüsse mir den Süden sehr.“ Nun hatte er seine 3 Freunde gut verabschiedet und war ganz glücklich alle Tiere angetroffen zu haben. Jetzt musste er sich beeilen, denn der **Mond** war schon am **Himme**l zu sehen und die **Sterne** funkelten sehr schön. Er musste schnell in seinen Winterbau zu seiner Familie, dort konnte er sich warm einkuscheln und sich in den Winterschlaf wuscheln.

Im Anschluss zur Geschichte die Tiere als Asanas nachmachen mit folgenden Spruch:

***Mal bin ich groß, mal bin ich klein, jetzt möchte ich ein* Igel sein …Maus, Bär, Kranich, Sonne, Mond, Himmel, Sterne** (Yogakarten als Anleitung)

Oder variieren mit dem Spruch**:**

Hokus pokus asana jetzt sind nur noch:“Mäuse“ …da

Hier ist Platz für eigene Ergänzungen:

Die Imaginationsreise (diese kann auch eingeleitet werden mit folgendem Vers: **Das stille Land)**

Reich mir deine Hand, wir gehen jetzt ins stille Land.	Die Kinder stehen im Kreis, reichen sich die Hände und gehen nach rechts
Reich mir deine Hand, gemeinsam wollen wir gehen.	die Richtung ändern und nach links laufen
Ich stehe wie ein Baum ganz still,	Baumstellung
weil ich jetzt einfach still sein will.	Baumstellung auf dem anderen Bein
Und jetzt bin ich ein Berg,	Bergstellung
und nun ein kleiner Zwerg.	Zwergstellung

(© Text Petra Proßowsky)

Entspannung: Sammle die Wärme und die Kraft der Sonne

- Schließe die Augen.
- Stelle dir vor, helle, warme, goldene Sonnenstrahlen streicheln deine Haare, deine Stirn, deine Augenbrauen, deine Schläfen, dein Gesicht.
- Das tut den Haaren gut, der Stirn, den Augenbrauen, den Schläfen, dem Gesicht, dem ganzen Kopf.
- Lege die Fingerkuppen leicht auf dein Kraftzentrum (ca. 2 cm über den Nabel)
- Beobachte wie dein Atem kommt und geht.
- Stelle dir vor, dass du mit jeder Einatmung helles, warmes, goldenes Sonnenlicht in deine Lungen strömen lässt.
- Mit jeder Ausatmung stelle dir vor, wie das helle, warme, goldene Sonnenlicht von den Lungenspitzen über die Schultern Arme, Hände und Fingerkuppen in dein Kraftzentrum strömt.
- Nach ca. zehn tiefen Atemzügen lege die Hände auf die Oberschenkel und spüre wie sich dein Kraftzentrum anfühlt. Stelle dir vor, das helle, warme, goldene Sonnenlicht strömt vom Kraftzentrum aus in deinen ganzen Körper.
- Spüre wie sich dein Körper anfühlt.

Mit der Klangschale langsam den Gong schlagen und warten bis die Kinder wieder im Raum ankommen.

Hier ist Platz für eigene Ergänzungen:

Abschliessende Massage

Eine Rückenmassage

Es ist dunkel auf der Erde,	Rücken mit beiden Händen ausstreichen
hoch am Himmel leuchten Sterne.	Mit den Zeigefingern Sterne malen.
Es leuchtet auch der helle Mond,	Mit den Zeigefingern den Mond malen.
ob dort oben jemand wohnt?	Den Rücken nach außen ausstreichen.
Ich stelle mir ein Raumschiff vor,	Mit den Zeigefingern rechts und links neben der Wirbelsäule hochstreichen.
das bringt mich hoch zum Sternentor.	Mit dem Zeigefinger einen Torbogen malen.
Das trägt mich hoch zum Sternenzelt,	Die Schultern fassen.
in eine wahre Wunderwelt.	Die Schultern ausstreichen.
Ich springe jetzt von Stern zu Stern,	Mit den Fingerkuppen auf den Rücken tippen.
das haben auch die Sterne gern.	Den Rücken nach unten ausstreichen.
Auf einem Stern ruh ich mich aus	Die Hände auf die Schultern legen.
und fliege dann zurück nach Haus.	Den Rücken von oben nach unten ausstreichen, die Hände auf den unteren Rücken legen und eine Weile liegen lassen.

(© Text Petra Proßowsky / Zeichnung Kitty Baar)

Hier ist Platz für eigene Ergänzungen:

Ein Mandala legen oder malen

(© Susan Schammel)

Die Yogastunde beenden mit einem festen Ritual

Abschluss einer Stunde: meist mit dem Gruss „**Namastè“** Übersetzung („Ich grüsse das Lebendige in dir“(das einzige indische in meinen Stunden, so wie es traditionell die Yogis machen)
Anleitung, wie der Gruss gemacht wird:
Lege die Hände vor der Brust flach aneinander, lass den Atem fliessen und verneige dich kurz.
Zum Schluss meine Wünsche an die Kinder: **Bleibt alle kraftvoll, freudvoll und entspannt.**

Nachwort für euch Teilnehmer/innen

Danke sehr für euer Interesse am Kinderyoga und für das mutige Mitmachen.
Immer wieder daran denken, sich öfters eine kleine Pause zu gönnen, sich selbst und anderen etwas Gutes tun. Das gehört als wesentlicher Teil auch zum Kinderyoga. Die Kinder wissen oft am besten, was ihnen gut tut, sie als Experten mit einbeziehen.
Viel Freude und Entspannung beim Umsetzen von Kinderyoga in eurem Alltag in der Arbeit mit den Kindern.

Die Praxisanleitung ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.
Für Vervielfältigungen jeglicher Art bitte mit der Autorin absprechen.
Vielen Dank für das Verständnis.
Unter folgender E Mail kann man mich kontaktieren: s.schammel@gmx.ch
oder unter der Homepage: www.yogakinder.ch vieles Nachlesen.

Zu den Literaturangaben:

Petra Proßowsky
(1999) Hokus Pokus Asana Yogaspiele für jeden Monat des Jahres: Braunschweig, Aurum 17,50 Euro
(2003) Traumgeschichten 18,90 Euro
Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit CD und Musik von DeFlyer. Donauwörth, Auer-Verlag
(2005) mit Michael Chissick. Bewegungsgeschichten. 22,20 Euro Körperwahrnehmung fördern, Selbstbewusstsein stärken: Donauwörth, Auer- Verlag Mit Poster und Yogamemory / Neuauflage 2007
(2005) Traumgeschichten 2 18,90 Euro
(2004) Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit CD und Musik von DeFlyer 2003 und 2005 Donauwörth, Auer-Verlag
(2010) Yoga Rituale für jeden Tag mit DVD 24.95 Euro,Verlag an der Ruhr Mülheim/Ruhr
(2013) Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium mit CD Persen Verlag 25,90
(2014) Mit Yoga durch das Grundschuljahr, Verlag an der Ruhr, 18,90
(2016) Kinderleichte Yoga-Übungen für alle Fächer 1-4. Klasse, Michaele Bonnkirch, Petra Proßowsky,

Heike Geisler
(2012) Yoga Bildkarten für Kinder 14.95 Euro Verlag an der Ruhr Kinder-Yoga-Kita- leicht

Thomas Bannenberg
Selbermachen! Yoga mit Yogichi, ISBN 978-3-927400-32-0 Preis:17,80 Euro **www.yogichi.de**
(2013) Yoga für Kinder, incl. DVD,ISBN 978-3-8338-2878-2

Internetseiten:

www.proyobi.de
Links zu Kitas, Schulen wo Kinderyoga eingebaut ist/unterrichtet wird in Berlin

Kindergärten

- Kneipp Kindertagesstätte Villa Kunterbunt e.V. Neumünster R.-Pfalz (http://www.villakunterbunt-nms.de)
- Kita Nanz Dietschweiler Rheinland-Pfalz (http://www.kindergarten-nanzdietschweiler.de)
- Regenbogenkita (http://www.pfefferwerk.de/pfefferwerk/index.php/kitas-mitte/regenbogenkita)
- Kinderhaus Waldemar (http://www.kinderhaus-waldemar.de)

Grundschulen

- Schule im Gutspark Berlin (http://grundschule-im-gutspark.de/schule/yogaunterricht)
- Heinrich-Roller-Grundschule Berlin (http://www.heinrich-roller-grundschule.de)
- Kurt-Tucholsky-Grundschule Berlin(http://www.kurt-tucholsky-grundschule.de)
- Fritzlar-Homberg-Grundschule Berlin (http://www.allegro-grundschule.de)
- Karl-Weise-Schule Berlin (http://www.karl-weise-gs.cidsnet.de)
- Rosa Parks Grundschule Berlin (http://www.rosa-parks-grundschule.de)

benutztes Material in den Yogastunden:

Kerze
Instrumente
Yogakarten für Asanas
jahreszeitliche Naturmaterialien
Musik zum Entspannen, z.B. von Deuter, Enya….