

Kinderyoga

Im Kinderyoga laden wir die Kinder über fantasievolle Bewegungsgeschichten dazu ein, die Bewegungsformen des Yogas kennenzulernen. Spielerisch und ganz ohne Leistungsdruck tauchen die Kinder in eine bewusste Körperwahrnehmung ein. Ihr Körperbewusstsein und -gefühl wird gefördert. Die «Asanas», Körperübungen, fördern den Gleichgewichtssinn, die Haltung, die Beweglichkeit, die Kraft und die Koordination. Verspannungen werden gelöst und angestaute Energien freigesetzt.

Die Kinder werden dazu eingeladen, sich mit ihren Ideen, Gefühlen und ihrer Wahrnehmung miteinzubringen. Ihre Fantasie und Kreativität, sowie die körperlichen und sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten werden gefördert. Freude und Leichtigkeit schenken den Kindern neue Energie.

Die Kinderyogastunde bietet den Kindern eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Bewegung und Stille. Ausgeglichenheit und Konzentration werden gefördert. Vor allem aber das Vertrauen in sich selbst, seinen Körper und die eigenen Fähigkeiten. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Körperwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen und Meditation fördern die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Die Kinder werden darin unterstützt, ihre innere Stimme wahrzunehmen. Sie lernen sich durch einfache Übungen der Meditation und Atmung zu entspannen. Bewegung und tiefes Atmen stärken das Immunsystem.

Kinder lernen das eigene Wohlbefinden wahrzunehmen (Stress, Unruhe, Ängste, Aggressionen oder Leistungsdruck) und mit gezielten Übungen Unwohlsein abzubauen oder auszudrücken.

Der achtsame und respektvolle Umgang in der Gruppe fördert die sozialen Kompetenzen. Selbst- und Fremdwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen werden gefördert. Das achtsame Praktizieren in der Gruppe fördert ein Gefühl der Verbundenheit.

Atemübungen

Im Alltag nutzen wir nur etwa zwanzig Prozent unseres eigentlichen Atemvolumens. Eine gesunde und tiefe Atmung durchströmt die gesamten Lungenflügel und erhöht sofort den Sauerstoffgehalt im Blut. Dies kommt den Gehirnzellen zugute und erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit. Puls und Blutdruck sinken, der Körper kommt zur Ruhe. Anspannung und Stress werden abgebaut und Körper und Geist kommen zur Ruhe. Eine tiefe und gleichmässige Atmung unterstützt uns in den Yogapositionen. Die Atemübungen gelten im Yoga als heiliges Werkzeug, da uns der Atem sofort mit dem Hier und Jetzt verbindet.

Körperübungen

Die verschiedenen Haltungen dehnen und stärken die Muskeln und fördern die Beweglichkeit der Gelenke. Die Körperwahrnehmung, die Koordination und der Gleichgewichtssinn werden geschult. Sie fördern die ganzheitliche Körperwahrnehmung und eine gesunde Haltung und Aufrichtung. Ein achtsames Ausführen und Spüren der Yogaübungen erlaubt den Kindern unterschiedliche Gefühle wie Kraft, Ausgeglichenheit, Zentriertheit und Entspannung zu empfinden.

Rückbeugen: Sind oft kraftvolle Übungen, die uns aktivieren. Sie weiten die Körpervorderseite, vor allem den Brustkorb und mit ihm unseren Herz- und Lungenraum.

Vorbeugen: Sind wichtig für die Dehnung der gesamten Körperrückseite, sie wirken ausgleichend und beruhigend.

Seitbeugen: Bei Seitbeugen werden die Rumpfsseiten abwechseln gedehnt und komprimiert, dies durchblutet und entkrampft die Atemmuskulatur und vertieft die Atmung. Da immer beide Seiten geübt werden, wirken sie ausgleichend.

Drehübungen: Sind wichtig für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, gekoppelt mit einer tiefen Atmung werden die Organe massiert und der Stoffwechsel und eine gute Durchblutung werden angeregt. Da immer beide Seiten geübt werden, wirken sie ausgleichend.

Umkehrübungen: «Die Welt aus einer anderen Perspektive betrachten» Umkehrübungen können sowohl belebend wirken (Handstand) wie auch beruhigend und ausgleichend (Kerze, Vorbeuge).

Gleichgewichtsübungen: Fördern die Achtsamkeit und Konzentration, Balance gelingt nur wenn wir uns fokussieren.

Traumreisen und Entspannung

Traumreisen bewirken, dass die Gedanken der Kinder (das innere Geplapper) zunehmend durch innere Bilder ersetzt werden. Sie werden nicht von den Gedanken der Kinder kommentiert oder - gewertet, sondern von entspannenden Gefühlen begleitet. Sie sind inhaltlich friedvoll und ruhig gestaltet und schliessen die Geschichte ab. So entspannen Kinder zunehmend und lernen loszulassen und abzuschalten.

Meditation und Achtsamkeit

Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen. Sie lernen sich zu fokussieren und Stress und Unwohlsein abzubauen. Die Übungen schaffen einen Raum der Stille fernab von der im Alltag oft übermächtigen Reizüberflutung, von Multitasking oder Leistungsdruck. Die Kinder richten Ihre Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die Übungen ermöglichen den Kindern Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Konzentration zu empfinden.

Yogareise

Hängematte (Ankommen): Auf dem Rücken liegend, sich vorstellen die Sonne kitzelt einen, geniessen, entspannen, dem Wind lauschen. Knie zur Brust, Schienbein halten, seitliches Schaukeln, wach werden für die Reise, dann vor und zurück schaukelnd ins Sitzen kommen.

Kofferpacken (Aufwärmen): Sitzend, Beine weit gegrätscht. Zu allen Seiten streckend und drehend die Sachen packen.

Heissluftballonflug (Atemübung): Mit den Armen über dem Kopf einen Kreis formen, diesen erst im Sitzen dann im Stehen grösser werden lassen, tiefes Einatmen durch die Nase, tiefes Ausatmen mit Pustegeräusch.

Sonne: Breitbeinig aufrecht stehen. Die Arme diagonal nach oben strecken, Schultern sinken lassen. Brustkorb öffnen. Warme Strahlen kommen durch Hände, Füsse und Herz. In alle Richtungen scheinen. Sich drehen, strecken, vorbeugen, Arme kreisen.

Körperwaschen (Körperwahrnehmung): Wassers schöpfen, sich vorbeugen, mit den Händen von Oben nach Unten den ganzen Körper reiben, streichen. Nachspüren.

Seerosen Blumenatmung: Hände im Lotusmudra (Handkanten aneinander, Finger wie Blüten öffnen), beim Einatmen Finger/Blüte öffnen, beim Ausatmen Fingerkuppen zusammenbringen.

Frosch: Hocke, Zehenspitzen zeigen nach aussen, Hände vor dem Herzen. Von Matte zu Matte (Seerosenblätter) hüpfen, besonders hoch hüpfen, sich drehen beim Hüpfen.

Schmetterling: Sitzend die Fusssohlen aneinanderlegen, Oberkörper aufrichten, Brustkorb weiten. Fersen möglichst nahe an den Körper bringen. Knie wippen/flattern. Nach vorne beugen/Nektar trinken/schlafen. Farben visualisieren «Ich bin schön so wie ich bin».

Schilf: Stehend, Arme nach oben strecken, Schultern senken, sich fließend von links nach rechts neigen.

Boot: Auf dem Gesäss sitzen, Füße abheben, Beine anwinkeln. Arme parallel zum Boden nach vorne strecken. Paddeln/Arme angewinkelt kreisen. Wellen/Nach links und rechts schaukeln.

Elefant: Arme vor dem Körper kreuzen. Den unteren Arm anwinkeln und die Nase greifen. Stampfend gehen, Rüssel/Arm hin- und herschwingen. Trinken/Mit möglichst langen Beinen nach unten beugen und saugend einatmen. Duschen, spritzen/aufrichten und mit «tsch» sich oder andere besprühen.

Affe: Hopsen und Knie nach oben ziehen, überkreuzt mit den Händen auf die Knie klatschen. Im Kreis herumtanzen.

Affenbaum: Auf einem Bein stehen, den anderen Fuss mit den Zehen nach unten gerichtet an Knöchel, Schienbein oder Oberschenkel stellen. Angewinkeltes Knie zur Seite drehen. Arme können nach oben gestreckt oder seitlich geöffnet werden. Im Wind schaukeln.

Spiel Yogatanz: Auf jede Matte eine Yogakarte legen. Kinder tanzen wie Affen zu Musik im Raum. Wenn die Musik stoppt, springen sie zu einem Kärtchen und führen die Position aus, bis die Musik wieder weiterläuft.

Fühl dein Herz (Achtsamkeit): Im Meditationssitz (kreuzbeinig oder Fersensitz) die Hände auf den Herzraum legen und den Herzschlag fühlen. Ihn dann durch ruhiges Atmen beruhigen.

Tiger: Im Vierfüßlerstand, rechten Arm nach vorne strecken und linkes Bein nach hinten strecken. Seiten wechseln, gähnen, Grimassen schneiden.

Schildkröte (Achtsamkeit, Meditation): Sitzend die Fusssohlen aneinanderlegen und die Knie seitlich öffnen. Füße mindestens eine Fusslänge vom Körper entfernt. Den Oberkörper nach vorne beugen, die Stirn evtl. auf den Füßen ablegen. Augen schliessen, dem Regen lauschen (Regenrohr).

Stern: Aus dem Kniestand linkes Bein zur Seite ausstrecken, Fuss aufstellen. Sich zur linken Seite neigen mit der linken Hand dem Bein entlang Richtung Fuss rutschen. Den rechten Arm lang über den Kopf ziehen.

Mond: Stehend Arme über den Kopf strecken. Daumen einhaken und sich abwechselnd zur Seite neigen.

Sternenatmung (Atemübung): Meditationssitz (kreuzbeinig oder Fersensitz). Eine Hand spreizen, mit der anderen Hand mit dem Zeigefinger die Finger wie folgt nachzeichnen: Einatmen dem Daumen entlang hoch, ausatmen dem Daumen entlang tief, einatmen dem Zeigefinger entlang hoch, ausatmen tief, einatmen dem Mittelfinger entlang hoch, ausatmen tief, usw. Den Weg wieder zurückzeichnen in Stille.

Traumreise Schmetterling (Entspannung): Atme tief ein und mit einem Seufzer durch den Mund aus. Du entspannst deinen ganzen Körper, lässt dich schwer in den Boden sinken. Stell dir vor, wie warme Luft dich berührt, du fühlst dich ganz wohl. Du lauschst den Geräuschen und du erinnerst dich noch einmal an deine Reise durch den Dschungel. Welche Tiere kommen dir in den Sinn? Du denkst noch einmal an den See und plötzlich siehst du wieder den wunderschönen Schmetterling. Genau den, den du dir vorgestellt hast. In deinen Lieblingsfarben, mit fantastischen Mustern. Und sieh, du selbst bist der Schmetterling. Mit weit geöffneten Flügeln fliegt der Schmetterling durch die Luft. Ganz leicht. Schwerelos. Du fliegst immer höher und höher. Der Wind trägt dich. Du schwebst und schwebst. Du blickst von oben auf den weiten grünen Dschungel. Du fühlst dich frei und leicht. Langsam lässt du dich wieder etwas nach unten gleiten, du siehst den kleinen See mitten im indischen Dschungel. Du siehst die Seerosen, umkreist und umfliegst sie und lässt dich schliesslich sanft auf einer nieder. Hier kannst du dich entspannt ausruhen. Hier fühlst du dich sicher und wohl. Du blickst über den See und siehst die glitzernde Wasseroberfläche. Du entspannst dich immer mehr, je länger du über den See schaut. Geniesse noch einmal ganz bewusst die Entspannung. Und dann spüre wieder wie du atmest und lasse deinen Atem dich wecken. Atme tief bis in deinen Bauch, vielleicht stellst du dir vor, bis zu den Füßen und zu den Fingerspitzen zu Atmen. Schicke mit deiner Atmung frische Energie in jede Zelle deines Körpers. Und dann fang an dich zu bewegen, deine Fingerspitzen, deine Zehenspitzen und dich dann genüsslich zu strecken. Mach dich wieder ganz klein und rund und schaukle dich noch einmal hoch ins Sitzen.

Abschluss: Im Meditationssitz die Hände im Anjalimudra (Gebetshaltung) vor dem Brustkorb halten. Einatmen und die Finger wie einen Blütenkelch ins Lotusmudra öffnen. Ausatmen und gemeinsam das OM singen.

Literaturempfehlung:

Die Kinder-Yoga-Box, 20 Yoga-Geschichten mit Bildkarten, Herder Verlag, Iris Binder

Die Kinder-Yoga-Kiste, 20 neue Yoga-Geschichten mit Bildkarten, Herder Verlag, Iris Binder

Das Kinderyoga Spielebuch, Mit Maus und Biene nach Indien, Ökotopia, Ursula Salbert

Mit Yoga durch das Grundschuljahr, Verlag an der Ruhr, Petra Prossowsky

Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, Ökotopia, Ursula Salbert

Bärenstark & Falkenfrei, Neue Fantasiereisen und Meditationen für Kinder, Dirk Grosser, Jennie Appel

Musik:

Schön, dass du da bist, KiYoMaMu, Leila Kadri Oostendorp

Mantras und Meditationen für Kinder, Unique Kids, Patricia Lopez, Anna Japa Bhagti