

Yoga macht Kinder stark und flexibel

Sonnengruß – Krieger – Katze – Hund – Löwe und Kamel

Yogahaltungen eignen sich toll, um mit Kindern Yoga zu spielen. Yoga mit Kindern wird gespielt, nicht geübt. Mit Leichtigkeit fühlen sich die Kinder in die Rollen hinein. Kleine Sequenzen, eingebettet in Geschichten fördern die Phantasie, die Koordination und die Konzentration. Mit viel Spaß, manchmal brüllend wie ein Löwe, stark wie ein Baum, leise auf Katzenpfoten... die kleinen Yogis werden ausgeglichener und selbstbewusster.

Yoga für Kinder ist ein spielerisches Heranführen von Kindern in die ganzheitliche Welt des Yogas. Spielerische Körperübungen fördern die allgemeine Beweglichkeit und das Körpergefühl. Gedankenreisen fördern die Phantasie und entspannen.

Kinder-Yoga – anders als mit Erwachsenen

Wenn man Kindern beim Spielen zuschaut, kann man deren Fähigkeit beobachten, sich ganz in das Spiel hineinzubegeben und vollständig im Hier und Jetzt zu sein.

Die Begeisterung, die Kinder für neue Situationen aufbringen können, die Neugierde, mit der Kinder ihre Welt entdecken, und die Freude an Kleinigkeiten, wie einen Marienkäfer zu beobachten, kann uns Erwachsenen sehr viel lehren.

Warum Yoga für Kinder wichtig ist?

- Yoga in allen Altersstufen
 - Yoga kann in allen Altersstufen praktiziert werden, denn in einem beweglichen Körper kann das Chi, unsere Vitalkraft viel besser fließen und das ist essenziell für die Erhaltung einer guten Gesundheit.
- Lernfähigkeit und Sozialverhalten
 - Der Spaß am Kinderyoga ist die beste Motivation für die Kleinen. Das bringt den Zappelphilipp zur Ruhe, das Aggressionspotential sinkt. Auch die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit werden durch Kinderyoga erfolgreich trainiert.
 - Kinderyoga zielt primär auf die körperliche Gesundheit ab. Spaß und Freude an der Bewegung sowie die Faszination an den verschiedenen Yogapositionen stehen im Vordergrund.

Wie können Kinder am besten an Yoga herangeführt werden?

- **Vormachen:**
Am besten übst du selbst Yoga. Meist werden die Kleinen dann neugierig und machen die Übungen einfach nach.
- **Vorlesen:**
Yoga-Geschichten, in denen viele Tiere vorkommen und die du dann jede Stunde ein Stück weitererzählen kannst. Die Tiere kannst du dann zusammen nachmachen.
- **Yoga-Karten:**
Eignen sich gut für Schulkinder und für Spiele, z.B.: Memory oder: eine Karte wird nach Zufallsprinzip gezogen und dann nachgeturnt.

- **Selbst unterrichten:**
Kinder spüren intuitiv was ihnen guttut und was nicht. Wenn ein Kind eine Übung vorführen möchte, kannst du das ruhig zulassen und alle anderen können mitmachen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- **Viel erklären:**
Während Erwachsene einfach oft das machen, was der Yogalehrer sagt, interessiert Kinder brennend, warum man etwas macht und wozu es gut ist.
Bsp.: „Wie ein Löwe in ein Kissen brüllen“ ..., hilft sehr gut, wenn man wütend ist.
- **Auf keinen Fall zum Yoga „schicken“:**
Wenn ein Kind eigentlich Fußball spielen möchte, sollte man in dem Fall lieber dem Fußball zustimmen, als das Kind gegen seinen Willen in einem Yoga-Kurs anzumelden.
- **Alles kann - nichts muss:**
Kinder brauchen keine perfekte Ausrichtung, sie dürfen so in die Stellungen rein, wie sie sich wohlfühlen.
Bsp.: „Jeder Baum darf so unterschiedlich aussehen, wie im Wald.“

Yogarituale

- Auslegen der Matte *„Den Sitz des Yogis einnehmen“*
- Begrüßung *„Namasté“*
- Aufwärmen
- Abschluss mit Stilleübungen, Meditation, Fantasiereise
- Verabschiedung *„Namasté“*

→ Im Kinderyoga gibt es kein „richtig“ oder „falsch“ Yoga darf einfach Spaß machen und wir dürfen viel lachen.

Aufwärmen

- Räkeln
- Schütteln
- Armschwingen
- Füße aufwecken
- Den Raum erkunden

Kontakt

Sabine Schneider

Mail: sabinschneider@t-online.de

Sonnengruß für Kleine (aus Kinderyoga mit Kinderliedern (CD) – Katharina Blume

- *Du stehst ganz ruhig,
stehst wie ein Berg,
bist glücklich und froh*
- *Im Osten geht die Sonne auf,
komm sag ihr ‚hallo‘*
- *Beug dich vor,
dann kannst du den Boden berühren*
- *Begrüße mit uns die Erde*
- *Wie schön, sie zu spüren*
- *Wir springen wie ein Frosch zurück,
das schaffst du doch auch*
- *Und wenn du gut gelandet bist,
leg dich auf den Bauch*
- *Jetzt bist du eine Schlange und machst ‚ssssss‘
so wie die Schlange Kobra ‚ssssss‘*
- *Zeig uns wie ein Hund aussieht,
ganz brav und ganz zahm*
- *Spring noch einmal wie ein Frosch,
hey, wird dir schon warm?*
- *Beug dich nach vorn, die Sonne, sie lacht,*
- *Jetzt darfst du wieder Berg sein*
- *Du hast es geschafft*