

# Handout

## Yoga mit Kindern



Im Nachgang zum Workshop vom Kongress Kinder bewegen  
am 23. März 2019 am KIT

Dieses Handout dient dazu, die erfahrenen Inhalte aus dem Workshop direkt mit in die Praxis zu nehmen. Anfangs sind ein paar wichtige theoretische Grundlagen ergänzt, die gerne - wie auch die Literaturvorschläge - zur weiteren Vertiefung genutzt werden können. Die Praxisbausteine können aneinandergesetzt oder einzeln ausgeführt werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, möglichst aus verschiedenen Bereichen (Anspannung und Entspannung – Ruhe und Spiel - vorgegeben und frei) zu variieren, damit die Kinder immer auf verschiedenen Ebenen angesprochen werden.

Anders als beim Erwachsenenyoga, bei welchem Ruhe und Entspannung im Vordergrund stehen, ist Kinderyoga lebendig und auch mal laut. Kinder dürfen ihren Alltagsfrust herauslassen und haben Freiraum für ihre Kreativität. Aus der Erfahrung heraus genießen die Kinder dann ganz besonders die Möglichkeit für Ruhe und Stille im sicheren Raum.

### Theoretische Grundlagen

Hatha Yoga besteht aus den 5 Grundsäulen Bewegung (Asanas = Körperhaltungen), Atmung (Pranayama), Entspannung (Savasana), Meditation und Ernährung  
Damit ist Yoga ein ganzheitliches System, welches auf verschiedenen Ebenen wirkt.

### Wirkungen von Hatha Yoga

- Verbesserung der körperlichen Flexibilität und Kräftigung des Bewegungsapparates
- Vergrößerung des Atemvolumens, Stärkung der Atemhilfsmuskulatur
- Reinigung von Bronchien und inneren Organen
- Krankheitsvorbeugung, Verbesserung des Immunsystems
- Therapie und Heilmethode
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit
- Mittel zur Stressvorbeugung und Abbau von Stress
- Steigerung des Selbstbewusstseins, psychotherapeutische Ansätze
- Verbesserung der Gesundheit – Erhaltung der Gesundheit
- Ganzheitliche Sichtweise – Körper, Geist und Seele

## Warum Yoga mit Kindern?

### Sportwissenschaftliches Interesse:

- Kinder bewegen sich
- Kräftigung des Bewegungsapparates
- Förderung der Flexibilität
- Schulung der Körperwahrnehmung

### Lernpädagogisches Interesse:

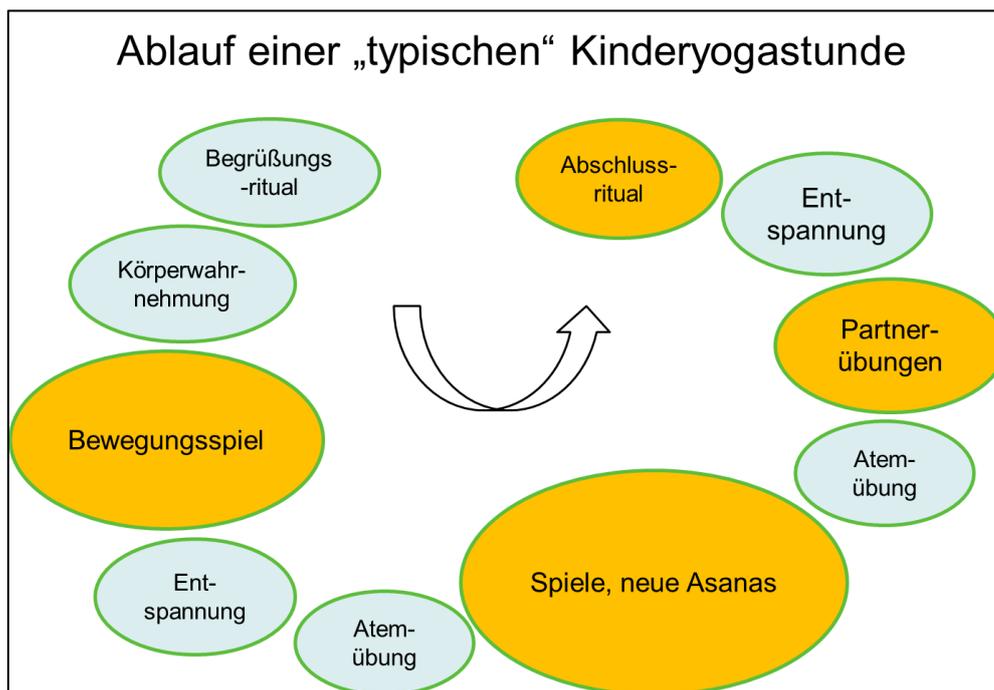
- Verbesserung der Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
- Bewegungspausen fördern die Effektivität des Lernens

### Sozialpädagogisches Interesse:

- Das Miteinander wird gefördert und die Gemeinschaft gestärkt
- jeder darf so sein, wie er ist
- das Selbstbewusstsein steigt
- die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen wird gesteigert

## Besonderheiten beim Kinderyoga

- kürzere Ruhephasen, Entspannungsphasen
- mehr Bewegung, kein langes Halten der Asanas, dynamisches Üben
- kürzere Übungssequenzen (z.B. Sonnengruß)
- Spiele integrieren
- Rituale am Beginn und Ende der Stunde
- Starke und klare Struktur der Stunden
- Prinzip: Aktion/Anspannung und Entspannung (Dynamik und Ruhe)
- Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung
- Induktiver Unterrichtsstil: Kinder erarbeiten die Asana
- oder Vermittlung durch vormachen, mitmachen, imitieren
- Einbindung in Geschichten, Gedichte, Lieder, ...
- Bilder, Geräusche, Gegenstände (Stofftiere, Tücher, Decken, Zauberstab, ...) als Hilfsmittel => Ziel: mit allen Sinnen erleben



### Was ist wichtig beim Yoga mit Kindern?

- Eingehen auf die Ideen der Kinder: Interesse bekunden - Rückfragen
- kein falsches Üben möglich
- Etwa 4 Asanas pro Einheit neu einführen
- Ich bin die Asana => Bedeutung ! nicht deuten !
- Symbolik: „Was bist Du?“ – alle machen es nach
- „Du bist hier willkommen“ – ohne es zu sagen.
- Bedingungslose Wertschätzung
- Lob durch Resonanz und Aufmerksamkeit
- Psychomotorisches Prinzip des Selbstausdrucks => keine Korrektur
- Kinder folgen dem Tiefenimpuls im Körper
- Empowerment: den Eltern was beibringen (9./10. Stunde)

## Praxisbausteine

Die Praxisbausteine sind wie im Workshop nacheinander aufgeführt. Alle Bausteine können einzeln oder in unterschiedlichen Kombinationen – je nach Zeit und Bedarf – verwendet werden. Für das komplette Programm benötigt man etwa 60 Minuten.

Das Programm beinhaltet:

1. Begrüßungsritual
2. Körperwahrnehmung
3. Sonnengruß für Kinder
4. Klangschafter – Kurzentspannung
5. Asanas (Körperhaltungen) einführen
6. Spiele
7. Atmung (Pranayama)
8. Partnerübungen
9. Entspannung (Savasana)
10. Abschlussritual

Die Einzelnen Übungen sind als Vorschläge gedacht und können jederzeit mit eigenen Ideen ergänzt werden.

Da beim Kinderyoga die meisten Asanas mit Tieren oder Pflanzen benannt werden, können verschiedene bekannte Spiele mit eingebaut werden. Ähnlich wie beim Kinderturnen ist es ratsam, einen roten Faden – ein bestimmtes Thema – zu nutzen, um die Kinder in ihre Fantasiewelt zu begleiten. Mögliche Themen sind „Ein Besuch im Zoo“, „Eine Reise nach Afrika“, „Erlebnis im Dschungel“, „Ein Tag auf dem Bauernhof“, „Eine Zirkusshow“, ... - der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

...

*Die ausführlichen Beschreibungen der einzelnen Bausteine bekommen die Teilnehmer des Workshops im Nachgang. Oder gerne bei Interesse eine Email an [jennifer.oberger@email.de](mailto:jennifer.oberger@email.de).*

## Literaturvorschläge

- Augenstein, S. (2003). Yoga und Konzentration: Theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse. Kassel: Prolog.
- BDY (2009) (Hrsg.). Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. Petersberg: Via Nova.
- Carr, R. (1987). Bewegungsspiele und Yoga mit Kindern. München: Kösel.
- Ebert, D. (1989). Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation. Leipzig: Thieme.
- Fuchs, C. (1990). Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie. Stuttgart: Kohlhammer.
- Garth, M. (2011). Sonnenschein. Phantasiereisen für Kinder. Bielefeld: Aurum.
- Iyengar, B. (1993). Licht auf Yoga: Yoga Dipika. Frankfurt a. M.: O. W. Barth.f
- Mayer, H. & Iding, D. (2009). Partneryoga. Eine Bereicherung für Körper, Geist und Seele. Petersberg: Via Nova.
- Proßowsky, P. (2011). Hokus Pokus Asana. Yogaspiele für jeden Monat des Jahres. Bielefeld: Aurum.
- Salbert, U. & Meussen, A. (2006). Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder: Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung. Münster: Ökotopia.
- Trökes, A. (2003). Yoga. Stuttgart: Klett.
- Unger, C.; Hofman-Unger, K. (1999): Yoga und Psychologie. Ahrensburg: Ganzheitliches Leben.
- Wenig, M. (2011). Yogakids. Spielerische Übungen für Konzentration, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern. München: Riva.