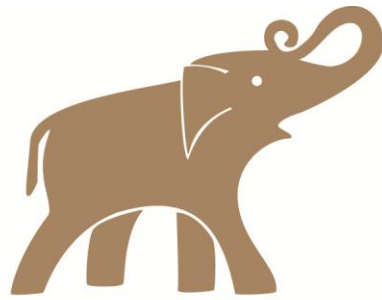


Yoga und Entspannung für Kinder

Schlau und stark für nen tollen Schulalltag (Matangi)



2010



MATANGI YOGA

bewusst • lebendig • lernen

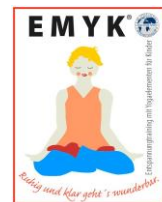
Schlau und stark für nen tollen Schulalltag (Matangi)

Namasté, ein herzliches Willkommen und einen strahlenden Sonnengruß für dich und für Sie...



Mein Name ist Matangi und Yoga in Schulen meine Vision. "Bewusst - lebendig - lernen" durch Bewegung und Entspannung damit der Schulalltag wieder Spaß macht. Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer/innen liegen mir sehr am Herzen und die Begegnungen mit ihnen bereiten mir unermessliche Freude. Mit meiner Schule für Yoga, Entspannung, natürliche Konzentrations- und Lernpotentiale, Massage und Tanz möchte ich mit viel Liebe und Empathie wieder mehr Lernfähigkeit, Lebendigkeit und ein neues Bewusstsein für ein verständnisvolleres Miteinander in den Schulalltag bringen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Eltern und Großeltern den entspannten Abstieg vom Stressberg ermöglichen und Wertschätzende Kommunikation durch wechselseitige Anerkennung vermitteln.

Ich arbeite zum einen mit den evidenzbasierten Interventionsprogrammen "**EMYK®**" (Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder), "**STRAIMY®**" (Stressreduktions-Training mit Yogaelementen für Erwachsene), "**WK®**" (Verbale Aspekte Wertschätzender Kommunikation im Kindergarten) und "**TANZPRO®**" (Biodanza für Kinder), die vom Zentrum für Bildungsgesundheit Leipzig in Zusammenarbeit mit der Uni Leipzig/Institut für Psychologie von PD Dr. habil. Marcus Stück seit 1994 mehrfach evaluiert und ausgezeichnet worden sind. Zum anderen gilt meine selbstentwickelte **Pippilotta-Praxis** - schlau und stark für nen tollen Schulalltag als erfolgreich für GROSß und klein. Speziell für die Berufsgruppe der Lehrer/innen und Erzieher/innen aber auch Krankenschwestern, Altenpfleger/innen und Sozialpädagogen wurden diese Methoden zur Stressregulation und zur Entfalten des eigenen schöpferischen Potentials durch bewusstes, lebendiges Lernen entwickelt.



Für meine Vision brauche ich in jedem Augenblick viel Kraft, Mut, Vertrauen und jede Menge Freude und die bekomme ich in der Natur und von meinem inneren Kind auch Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter.. kurz Pippi Langstrumpf genannt.



Zieh die Schuhe aus, hüpf herein, sei still und leise und geh auf die Reise...

Meine nächsten Aus- und Weiterbildungen



Ausbildung Kinderyogalehrer: ab November 2011 in Köln

"Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche" (EMYK) nach PD Dr. habil. Marcus Stück
13.-18.03.2011 und 20.-22.05.2011

Weiterbildung für Yogalehrer/innen Thema:
Die Pippilotta-Praxis Yoga und Entspannung für Kinder und Jugendliche:

12.- 13.02.2011 Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe, Tel.: 0721 - 451428

12.-13.03.2011 E.max Center, Neustadt in Sachsen, Tel.: 03596 602531

07.05.2011 Yoga Vidya Zentrum Mainz, Tel. Tel. 06131 / 2 77 60 - 33

Ich organisiere den 4. Kinderyoga Kongress vom 13. - 15. Mai 2011...
was für eine Freude!



Alle Informationen und die Online Anmeldung findest du hier: <http://www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress-2011/start.html>

Dieser Kongress bietet dir eine wunderbare Gelegenheit, Kinderyoga und Entspannung mit Kindern aus verschiedenen Traditionen kennen zu lernen, insbesondere auch die Bedeutung von Yoga und Entspannung im schulischen Kontext und in Bildungseinrichtungen.



Daher richtet sich der Kongress auch ganz besonders an Pädagogen, Erzieher, interessierte Eltern und alle, die Kindern mit Yoga, Entspannung und anderen ganzheitlichen Ansätzen einen guten Start ins Leben erleichtern wollen.

Als Yogalehrer/in bekommst du neue Ideen für deinen Unterricht für Kinder aller Altersstufen, von KiTas bis zu Jugendlichen. Neben fundierter Theorie gibt es auch viel Praxis mit zahlreichen Musterstunden, Workshops, Meditation, Mantrasingen und Vorträgen.

Neu erstmals: mit fantastischem Begleitprogramm für Kinder und Jugendliche: Ein Event für die ganze Familie oder sogar für ganze Schulklassen...

Du willst mehr erfahren über Kinderyoga?



In der Kinderyoga Community: www.kinder-yoga.cc findest du spannende Tipps für Yoga Übungen für Kinder und Jugendliche, Videos und Austausch mit Yogalehrern, Pädagogen, Eltern und Interessierten... weitere Kinderyoga Onlineseiten siehe auch Literaturverzeichnis

Ich begrüße alle Kinder mit dem Yoga Gruß der Inder – Namasté und Guten Morgen dieser Tag sei ohne Sorgen, denn heute ist mein YOGA TAG, einen Tag, den ich sehr mag, denn Yoga Tage bringen FREUDE, sind nicht nur für große Leute, Yoga Tage machen SPASS, denn jedes Mal erleb ich was und Yoga Tage sind ganz FROH, denn Yoga Tage die gehn so...

Du kannst gespannt sein, denn ab jetzt gibt es im **Blog von Yoga Vidya** jeden Freitag viel Informationen und ganz viel praktische Übungen zum Kinderyoga. Warum brauchen Kinder Yoga und Entspannung, welche Übungen kann ich in welchem Alter durchführen, wie wirken



die Asanas, Atem- und Sinnesübungen bei den Kindern, was ist der Unterschied zum Yoga für Erwachsene, wie baue ich eine Kinderyoga Stunde auf, wie gehe ich mit verhaltensauffälligen Kindern um, wo kann ich überall Kinderyoga unterrichten und welche Voraussetzungen muss ich überhaupt mitbringen??? Antworten auf sooo viele Fragen aus Wissenschaft, Praxis und der eigenen Erfahrung.

Yoga und Entspannung für Kinder – Jeden Freitag Einführung in der Thema Kinderyoga

Teil 1 Warum brauchen Kinder Yoga? Teil 2 Was ist der Unterschied zu Yoga für Erwachsene? Teil 3 Wie wirkt Yoga bei Kindern? Teil 4 Wie verläuft so ein Kinderyoga Tag?...

Viele weitere Teile folgen...

Die Beiträge kannst du lesen auf meiner Homepage: <http://www.matangi-yoga.com/page1.php> (Neue Augenblicke) oder auf den Blog Seiten von Yoga Vidya: <http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/>

Wenn Kinderseelen lachen und dein Herz erblüht ist Zeit zum Träumen und Erwachen
(Matangi)

Die Welt ist für uns alle eine große Schule und das Leben unser(e) beste(r) Lehrer/in
(Swami Sivananda und Matangi)

Yoga und Entspannung für Kinder



MATANGI YOGA
bewusst • lebendig • lernen

Alle GROSS und klein TRALALA..lad ich zu mir ein...

und mach mir die Welt wie sie mir gefällt...

Was ist Kinder Yoga?

Die bereits in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen gesundheitsfördernden Wirkungen durch Yoga sind auch auf Kinder anwendbar. Yoga unterstützt sie in ihrer natürlichen körperlichen und geistigen Entwicklung. Durch eine spielerische Umsetzung der Gegensätze Ruhe und Bewegung wird ihnen der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung beigebracht.

I´m happy ~ I´m good... 😊 Kinderstimmen aus meinen letzten Kinderyoga Stunden: Yoga ist, wenn man Entspannung reinkriegt in den Körper... Yoga tut mir gut und meinem Teddy auch...Yoga ist wenn man eine Beule hat und das dann nich mehr so weh tut ich hab nämlich schon drei Beulen...Wenn alle Leute Yoga machen dann gibt es keinen Krieg mehr... Yoga kann auch mal weh tun, weil ich ein bisschen dick bin...Im Yoga macht man Oooohmmmm und sitzt so ruhig da....Der Sonnentanz mit Matangi macht voll Spaß...



Brauchen Kinder schon Entspannung?

Schul- und Alltagsüberforderungen, mediale Reizüberflutung, Bewegungsmangel, wenig Frischluft und Raum zum Spielen... führen zu Fehlentwicklungen, psychischen Reifedefiziten, Stress und Krankheit

Die Zahlen sprechen für sich und spiegeln den Zustand unserer Gesellschaft wieder... 30% der Grundschüler sind verhaltensauffällig, 20% sind seelisch krank, 6% weisen Angststörungen auf, jedes 3. Mädchen hat Anzeichen einer Essstörung, eklatante Suchtproblematik bei Kindern und Jugendlichen, 50% aller Schulanfänger entsprechen nicht mehr den Anforderungen der Schulreife, 47% aller Schulabgänger werden als "nicht ausbildungsreif" beschrieben...

jedes 3. Kind wohnt in Verhältnissen ohne ausreichende natürliche Spielmöglichkeiten, es wird eng um Deutschlands Kinder, Störfaktor Kind: Kein Platz, keine Geduld, kein Verständnis, drastische Sparmaßnahmen, Eltern fühlen sich überfordert, Lehrer werden krank... Deutschland verfügt über mehr psychosomatische Klinikbetten als die ganze Welt zusammen! Lehrer/innen liegen hier am häufigsten...

Wo Kindergarten und Schule kurzfristig noch mit gesenkten Anforderungen und angehobenen Notenspiegeln vom wahren Ausmaß des Problems ablenken können, treten Defizite im Beruf unmittelbar zu Tage...

(Quellen: Michael Winterhoff/Isabell Thielen: Persönlichkeiten statt Tyrannen 2010, Stern Titelthema Störfaktor Kinde 15.07.2010, Spiegel Titelthema Schluss mit dem Schulchaos 05.07.2010, Manfred Spitzer: Lernen 2009, Spektrum Verlag)



Wo setzt Yoga und Entspannung an?

- Bewegungsmangel, zu wenig frische Luft
- Reizüberflutung durch Medien und Umwelt
- Leistungsdruck in der Schule und Freizeit
- zu wenig Schöpferische Aktivität, zu wenig Raum zum Spielen

Viele Gründe, die Kinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen. Yoga bietet Kindern einen wunderbaren Gegenpol zum leistungsorientierten Alltag. Spiele und Konzentrationsübungen werden in Geschichten und Phantasiereisen verpackt und helfen dem Kind seine Persönlichkeit frei zu entwickeln. Asanas (Körperübungen) stärken die kindliche Körpermotorik, verhindern und korrigieren Haltungsschäden. In Stille-Übungen können die Kinder ihrer Innenwelt erforschen und durch die entspannende Wirkung kann Hyperaktivität verhindert werden. Einfache Atemübungen machen den Kindern den Wechsel von Ein- und Ausatmung bewusst, die Konzentration wird gefördert. Insgesamt fördert Yoga Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Kreativität.

Es ist höchste Zeit, sich Gedanken über das effektive, lebendige und entspannte Lernen an unseren Schulen und Bildungseinrichtungen zu machen und zu handeln, tun wir es...

Die Schulen und Kitas öffnen sich und erkennen die Notwendigkeit. Angebote in der Mittagszeit oder als AG am Nachmittag werden gern angenommen. Private Yogastunden für Lehrer und Erzieher direkt in der Schule/Kita sind gefragt und Weiterbildungen im Stressmanagement mit Yoga werden als Chance gesehen.

Ich freue 😊 mich sehr darüber, dass der Kinderyoga Kongress vom 13.-15. Mai 2011 als Lehrerfortbildung beim Land NRW anerkannt ist. Ein guter Anfang.... unseren Kindern zuliebe!



Worin unterscheidet sich Kinderyoga von Erwachsenen Yoga?

Kinder Yoga ist: spielerisch, dynamisch im Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, spontan, kreativ, vielseitig, spannend, intuitiv, individuell, erlebnisreich

Genau genommen gibt es keinen gravierenden Unterschied zum Yoga für Erwachsene, abgesehen vom Zugang zu den Übungen und ein besonderes Talent des Yogalehrers in Sachen Kreativität, Spontaneität, Authentizität und Frustrationstoleranz. Die Asanas selbst haben zum Teil andere Namen und werden in ihren Schwierigkeitsstufen dem Alter und der individuellen Entwicklung des Kindes angepasst. Skorpion oder Pfau überfordern das Kraftpotential der Kinder, Schulterstand und Fisch sollen aufgrund der Entwicklung des endokrinen Systems erst ab 8 Jahre länger gehalten werden und den Kopfstand am besten gleich ganz aus der Asanapraxis verbannen. Und wisst ihr was Kinder am meisten lieben? ...den Kopfstand 😊 dann lasst euch mal was einfallen!



Kinder kommen vorwiegend auf den Wunsch der Eltern oder eines Elternteils zum Yoga mit der Bitte, das Kind zu entspannen oder beweglicher werden zu lassen. Hier ist die Kunst des Yogalehrers gefragt, das Kind zu motivieren und ihn die Freude an der Bewegung und an der Stille näher zu bringen. Ein eigenes Yogatagebuch, kleine Yoga- und Entspannungs-Hausaufgaben, das gemeinsame Üben in der Gruppe und selbst mal als

Yogalehrer einige Übungen anleiten zu dürfen motiviert sehr.

Beginne beim Kinderyoga mit viel Phantasie und auf Augenhöhe der Kinder. Nimm dir nicht zu viel vor, das hält die Enttäuschung klein und motiviert zum Weitermachen 😊 Schaffe gleich eine klare Struktur, sonst wird sie dir aus der Hand genommen... Ein Skript ist gut, dass nehmen die Kids nicht persönlich.



Welche Wirkungen hat Kinder Yoga?

Yoga für Kinder wirkt zum einen auf der physischen Ebene und unterstützt eine gesunde Körperhaltung, fördert motorische Bewegungsabläufe und -koordination, kräftigt die Muskulatur, ebenso die Atemmuskulatur durch Singen und Lachen und macht kreativ, neugierig, offen,

konzentriert und selbstbewusst. Durch viele Wahrnehmungsübungen schulen wir bei den Kindern die Feinfühligkeit sich selbst und anderen Personen gegenüber. Kontaktspiele- und Interaktionsspiele und lustige Massagen ermöglichen ein soziales Miteinander und die Förderung der Empathiefähigkeit. Regeln und Grenzen schaffen Vertrauen, Stabilität und Sicherheit.

Die Körperhaltungen geben körperlichen, geistigen und seeligen HALT. Eine gute, aufrechte Körperhaltung wird trainiert und beugt frühzeitige Haltungsschäden durch zu vieles Sitzen (Schule, Fernsehen, Computer...) vor. Wo eine stabile, geordnete Struktur im Körper geschaffen wird, da geht es auch geistig konzentrierter und emotional ausgeglichener zu.

Psychologische und körperliche Problembereiche bei Kindern

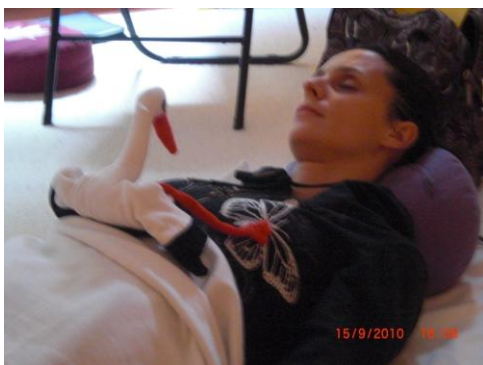
Aus verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen im Hinblick auf psychosoziale Belastungen an Schulen und im Elternhaus lassen sich fünf Symptomklassen einteilen:

1. emotionale Störungen (Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, depressive Verstimmungen, Unzufriedenheit, Aggressivität, Nervosität, Unruhe)
2. motivationale Störung (Schulunlust, Schulverweigerung)
3. Verhaltensstörung (soziale Kontaktstörung, Gewaltverhalten, nervöses Verhalten, Schlafstörungen)
4. Lernstörungen (Aufmerksamkeitsprobleme, Konzentrationsschwächen)
5. Psychosomatische Symptome (Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Hände zittern, starkes Herzklopfen, Schwindelgefühl, Übelkeit)

Die Ergebnisse hinsichtlich der aktuellen Zahlen, Daten und Fakten schließen auf eine nicht zu bewältigende Stressbelastung und die dringend gebotene Hilfestellungen im Alltag.

Kinderyoga Regeln – noch mehr Regeln?

Regeln und Grenzen schaffen Vertrauen, Stabilität und Sicherheit. Um den Kinderyoga Unterricht im Sinne des Interesses jedes einzelnen Kindes und der ganzen Gruppe zu gewährleisten arbeite ich mit klaren Regeln für den Ablauf der Stunde. Sogenannte Zaubersprüche wie: RUHIG und KLAR geht´s wunderbar, KONZENTRIERT läuft´s wie geschmiert oder mit viel KRAFT wird´s leicht geschafft sollen die Stärken der Kinder für den Alltag stärken und ihr Schwächen herausarbeiten. Mehr Zaubersprüche, Bekräftigungsformeln und Affirmationen gibt es auf den folgenden Seiten.



Welche Voraussetzungen muss ich als Kinderyoga Lehrer/in mitbringen?

SEI AUTHENTISCH, ENTSPANNT und habe GEDULD. Lass den Kindern deine Freude am Kinderyoga spüren. Liebe und Wertschätzung sind zwei äußerst wichtige Eigenschaften, um Spaß an der Arbeit mit Kindern zu haben. Du kannst Kindern Yoga und Entspannung lehren, du kannst sie aber nicht dazu zwingen. Sei selbst entspannt... Das schützt vor Burnout 😊

Die **BEZIEHUNG** zum Kind steht immer im Vordergrund. Hole es dort ab wo es gerade steht. Jedes Verhalten hat seinen tieferen Sinn. Schaffe es, die Bedürfnisse der Kinder zu spüren und lasse dich ganz darauf ein. Halte deine Gruppen eher klein (max. 6 Kinder). In der Yogastunde geht es nicht so sehr darum, deinen mit viel Fließ vorbereiteten Unterricht abzuarbeiten, sondern das Kind aus sich heraus zu motivieren, deinem Unterricht zu folgen und Selbsterfahrungen zu machen. Wiederholungen sind wichtig. Lasse Kinder eine Verantwortung übernehmen (z.B. eine Asana oder ein Spiel anleiten, Regelhüter zu sein oder eine Yogageschichte zu schreiben). Lobe wo es angebracht ist aber stelle nicht bloß.



Lass dich auf den eher gruppenorientierten, dynamischen Prozess ein. Nimm Verhalten und Themen auf, die von den Kindern kommen. Das können auch mal Themen sein wie: Fußball, Fernsehen, Computer, Ernährung, Streit, Ärger, schlechte Noten, Gewalt, Tod...) Baue sie an Ort und Stelle in deinen Stundenverlauf ein und sprich darüber. Gib auch immer einen zeitlich abgesteckten Raum um sich verbal auszudrücken. Oder nutze Tanz und Malen zum kreativen Selbstaussdruck.

Worauf muss ich bei den Asana- und Atemübungen achten?

Teile deine Yogaschüler möglichst in Altersgruppen von 3-6 Jahren, 7-8 Jahren, 9-10 Jahren und 11-12 Jahren ein. Ab 13 Jahre zählen die Kinder schon zu den Jugendlichen und hier wird ein eher erklärender, fordernder und auf die Phase der Pubertät und des Selbstentdeckung und Anerkennung gerichteter Unterrichtsstil bevorzugt.



Beachte die Besonderheiten der physischen und psychischen Entwicklung der Kinder. Die Muskeln sind im frühen Kindesalter noch sehr nachgiebig und formbar. Gelenke eher locker und instabil. Das Wachstum schreitet schnell voran, besonders das der Beine. Verlange keine besondere Kraft- und Dauerleistung vom Kind. Vermeide langes Halten in den Asanas aufgrund des sich entwickelnden Hormonsystems.

Der Atemrhythmus ist bis zum 12. Lbj. noch recht natürlich ausgeprägt. Frühzeitige Atemwahrnehmungsübungen helfen aber dem Kind, den Atem zu spüren, sich zu konzentrieren und ab dem 12. Lbj. auch zu verstehen, dass eine Beruhigung des Atems mit der Beruhigung und Entspannung des Körpers und des Geistes zusammenhängt.

Arbeite in deiner Praxis besonders an einer natürlich, aufgerichteten Körperhaltung durch die Kräftigung von Bein- Fuß-, Rücken- und Bauchmuskulatur und der Flexibilität der Wirbelsäule.

Achte beim Einsatz von Phantasiereisen und Stilleübungen auf Ängste, Psychosen oder andere Psychische Erkrankungen des Kindes.

Lass dir von den Eltern oder Lehrern vor deiner Yogastunde eine Information über den Gesundheitszustand des Kindes geben.

Wie baue ich eine Kinder Yoga Stunde auf? (Kurzform)

Wichtig ist die Abwechslung zwischen Bewegung, Zeit zum Nachspüren und Stilleübungen. Die nachfolgenden Zeitangaben sind ein Beispiel für ca. 45 min.

Ankommen: 5 min

Yogaregeln: 3 min

Anfangsentspannung: 5 min

Atemübung: 3 min

Aufwärmen: 5 min

Yogateil: 15 min

Abschlussteil: 10 min



Zeitfaktor:

45 min für Kinder bis 6 Jahre, 60 min für Kinder ab 7 Jahre, 90 für Jugendliche ab 12 Jahre

Raumfaktor:

lieber kleinere Räume als zu große, lieber leerere Räume als zu voll gepackte, gut lüftbar, ruhig

Kleiderfaktor:

besteht darauf, dass lockere Kleidung ein Muss ist, nicht zu warm

Mitbringfaktor:

Kuscheltiere erlaubt ☺ sonst nichts, es sei denn es ist gewünscht, Trinkflasche ok, keine Handys

Pausenfaktor:

bei 45 min Übungszeit keine Pause, vorher Toilette und Trinkpause, ab 60 min kurze gemeinsame Pause ok, vorher ankündigen

Wie gestalte ich eine Kinderyoga Stunde?

Komm wir geh´n ins Yoga Land, da ist es wirklich interessant. Hier lernst du was für dich zu tun und auch mal richtig auszuruhen. Mein Kuscheltier entspannt sich auch, ich lege es auf meinen Bauch, atme ein und atme aus und denke einen Wunsch mir aus. Er hat vier Pfoten und ein Fell, manchmal gibt es ein Gebell. Sag mir doch, was siehst du da? Na ein HUND – das ist doch klar!



Ankommen: Rituale: Schuhe ausziehen vor der Tür, Yogamitte gemeinsam gestalten, Matten in Sonnenstrahlen Form legen, Berührungsspiel, Kerze entzünden, Wünsche, Klangschale für Beginn der Stillezeit, OM Singen, Mantra singen, Namasté-Herzlich Willkommen Lied, Erzählkreis

Herzlich willkommen, schön, dass du da bist! Wir wollen miteinander fröhlich sein...sing mit tralala, klatsch in deine Hände, stampfe mir den Füßen und dreh dich doch mal um.



Yogaregeln: festlegen und wiederholen, Mutsprüche aussuchen

Wähle Regeln, die dich während der Stunde entspannen lassen und den Kindern eine Struktur und Ordnung geben. Ebenfalls ist es wichtig darauf zu achten, dass Dinge wie Trinkpausen und Pippipausen klar geregelt sind. Frage die Kinder was ihnen wichtig ist.

Mit Mut wird´s gut, mit Kraft wird viel geschafft, konzentriert läuft´s wie geschmiert und ruhig und klar geht´s wunderbar. Zauberformeln, die in keiner Federtasche fehlen dürfen. Aber am besten ist es, wenn du dir deine Lieblingsformel mit Zaubertinte von innen an die Stirn schreibst, dann kannst du sie sehen, wenn du die Augen zu machst...



Anfangsentspannung: Schwammmentspannung: liegend Körperteile nacheinander fest anspannen und locker lassen und nachspüren, bei kleineren Kindern mit Zauberfee, die mit ihrem Zauberstab die einzelnen Körperteile berührt oder Käfer, der den Körper entlang krabbelt. Gib den Kindern eine Berührung, wenn du spürst, dass sie eine zum ruhig werden brauchen können.

Atemübung: Nutze die entspannte Phase um eine der einfachen Atemübungen einzubauen: Blumenatmung, Bienenatmung, Atemwippe, Indische Geheimtechnik Ujjayi, Nasenloch Wechselatmung, Strohhalmatmung, Holzfälleratmung, Luftballonatmung... zu Beginn der Kinderyoga Stunden geht es ausschließlich um die Wahrnehmung des Atemrhythmus.

Blumenatmung: Stell dir eine Blume und nimm ihren Duft wahr. Während das Kind sich mit geschlossenen Augen die Blume vorstellt, wird seine Aufmerksamkeit auf die Atmung gelenkt. Es soll beobachten, ob das Ein- oder Ausatmen länger dauert. Fragen es auch, durch welches Nasenloch es mehr Luft strömen spürt. Nach zirka einer Minute öffnet es wieder die Augen und kann Ihnen von seiner Blume erzählen, wenn es gern möchte.



Die Luftballonatmung: Stell dir im Himmel ein Luftschloss vor gebaut aus vielen Wolken, dort wohnt Herr Udhara, wenn er morgens aufwacht dann macht er sein Fenster ganz weit auf und freut sich auf viele dicke Luftballons die von der Erde zu ihn in sein Luftschloss fliegen, er macht den Mund ganz weit auf und verspeist so gute Kinderluft, die lässt ihn jünger aussehen und gesund bleiben... Nun lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre wie beim Einatmen dein Bauch groß wird wie ein Luftballon und wenn du ausatmest dann stell dir vor, wie ein bunter großer Luftballon deinen Bauch verlässt und nach oben fliegt zu Herrn Udhara in sein schönes Luftschloss...



Aufwärmen: alles was die Muskeln dehnt und erwärmt, die Gelenke lockert und den Kreislauf vorbereitet für die Yogaübungen, achte hier auf die physische Entwicklung des Kindes... Standlauf, Gummiball, Pendel, Eule, Windmühle, Laufspiel, Rakete... Aufwärmspiel für die Füße und Beine... mit flotter Musik, Spruch aufsagen, wenn die Musik verstummt

Jeder von uns hat zwei Füße und damit man´s hören kann, stampft ein jeder mit den Füßen auf so laut er eben kann...

Uns´re Füße können schleichen, wie Indianer auf der Jagd, leise rollt nun ab die Sohlen, hört auf meinen guten Rat...

Wenn eine Dame durch die Stadt geht, trippelt sie auf hohen Schuh´n, läuft gerne auf den Zehenspitzen, ihre Füße soll´n nicht ruhn.

Wisst ihr, wie die Zwerglein huschen, ganz geduckt am hohen Berg, sammeln sie die Edelsteine, huscht nun auch so wie ein Zwerg...

Doch die Riesen sind die Größten, streckt euch mal so richtig lang! Bis zur Decke auf den Zehen, kommt ihr denn an sie heran?

...es folgen viele weitere Strophen mit Fröschen und Elefanten und Schmetterlingen...

Und zum Schluss seid ihr nun wieder Kinder, die zur Schule laufen, rennt so schnell ihr eben könnt, aber rennt euch nicht über den Haufen.



Yogateil: Gruß an die Sonne, den Mond, die Elemente, unseren Körper, Geist und die Seele, Yogageschichte mit Asanas verbinden (für Kinder ab 13 weniger mit Geschichten) dann mehr mit Wirkungsweise der Asanas und der gezielten Atemwahrnehmung, Asanareihen üben (mehrere Asanas dynamisch im Wechsel), von den Kindern selbst Asanareihen entwickeln lassen, Asanaspiele spielen, selbst erfinden

Meinen Gruß an die Sonne

BERG

Ich atme ganz tief ein und aus und stehe fest wie ein Berg, die Füße sind zusammen, die Knie leicht durchgedrückt und der Rücken aufgerichtet, Schultern fallen leicht nach hinten unten und das Gesicht lächelt

Guten Morgen LIEBE SONNE dich will ich BEGRÜSSEN

Guten Morgen liebe Sonne diesen Tag werde ich GENIESSEN

Ich atme tief ein gebe die gestreckten Arme seitlich weit nach oben und schau hoch zur Sonne und strecke mich weit nach oben und gebe die Schultern leicht zurück um den Brustkorb zu dehnen

GUTEN MORGEN LIEBE HÄNDE SEID IHR AUCH SCHON MUNTER

Ich atme tief aus gebe meine Handflächen über mir zusammen und senke sie vor meine Brust

ZUERST WILL ICH MICH STRECKEN UND DANN BEUG ICH MICH HINUNTER UM DIE FÜßE AUFZUWECKEN

Ich atme tief ein strecke mich mit aneinandergelegten Handflächen nochmal weit nach oben und beuge mich dann ausatmend mit gestreckten Rücken nach unten und lege die Handflächen neben den Füßen auf die Erde

GUTEN MORGEN RECHTES BEIN RAUS JETZT AUS DEM BETT

Ich atme tief ein gebe mein rechtes Bein weit nach hinten die die Sprinterhaltung

ZU DIR STELL ICH DAS LINKE BEIN ICH SEH JA AUS WIE EIN BRETT

Ich halte die Luft kurz an stelle das linke Bein dazu und bin nun in der Bretthaltung und schau auf die Erde und spüre die Festigkeit

MEINE STIRN BEGRÜSSE ICH UND AUCH MEINEN BAUCH

Ich atme tief aus gehe jetzt in die Raupe und senke mich im Liegestütz leicht nach unten und lege dann die Ellenbogen dicht an den Körper und meine Stirn und den Bauch auf den Boden der Po streckt sich zum Himmel hinauf

MEINEN KOPF DEN HEBE ICH UND MEINEN BRUSTKORB AUCH

Ich atme tief ein verwandele mich nun in eine Schlange und strecke die Beine weit nach hinten aus und hebe meinen Kopf und meinen Brustkorb, die Schultern gehen zurück

WEM GILT JETZT DER MORGENGRUSS – AH DEM POPO AB IN DIE HÖH

Ich atme tief aus hebe meinen Po weit nach oben und bin jetzt in der Hundstellung, die Fersen drücken in den Boden und ich schau zu den Knien

GUTEN MORGEN RECHTES KNIE SCHÖN DASS ICH DICH SEH

Ich atme tief ein gebe mein rechtes Bein weit nach vorn die die Sprinterhaltung, die Hände liegen neben den Füßen

DEN LINKEN FUß DAZU GESTELLT DEN RÜCKEN MACH ICH RUND

Ich atme tief aus stelle den linken Fuß neben den rechten Fuß und beuge die Knie und lasse die Arme und den Kopf locker hängen

GUTEN MORGEN LIEBE WELT ICH BIN MUNTER UND GESUND

Ich atme tief ein gebe die gestreckten Arme seitlich weit nach oben und schau hoch zur Sonne und strecke mich weit nach oben und gebe die Schultern leicht zurück um den Brustkorb zu dehnen, danach atme ich wieder tief aus und senke meine Hände im Namasté (aneinander liegende Handflächen) vor die Brust

BERG

Ich atme ganz tief ein und aus und stehe fest wie ein Berg, die Füße sind zusammen, die Knie leicht durchgedrückt und der Rücken aufgerichtet, Schultern fallen leicht nach hinten unten und das Gesicht lächelt



Die Geschichte vom Yoga

(die fetten Wörter sind Asanas und Sinnesübungen, die entweder an der Stelle der Geschichte oder als „Konzentrationsaufgabe“ am Ende der Geschichte geübt werden. Vorher werden sie natürlich zusammen gelernt)

Heute möchte ich euch erzählen, wie Yoga entstanden ist. Yoga ist über 2000 Jahre alt, vielleicht auch älter. Keiner wird es genau sagen können. Damals lebte im fernen Indien wo immer die **SONNE** scheint in einem kleinen Bergdorf im Himalaya in einem noch kleineren **HAUS** ein alter Mann mit dem Namen YOGI (**LOTUSSITZ**). Er lebte viele Jahre glücklich mit seiner Frau und seinen Kindern (**BABYWIEGE**) zusammen. Eines Tages jedoch wurde YOGIS Frau krank, so dass sie im Heu liegen bleiben musste. Ihr Herz schlug schwach (**HERZRHYTHMUS SPÜREN**) und ihr Atem ging unregelmäßig (**ATEMSELLEN**) auch konnte sie nicht mehr so gut hören (**KLANGSCHALE ANSCHLAGEN**) wie sonst. Kein Arzt konnte ihr helfen und jeder im Dorf dachte dass sie bald sterben würde. Doch YOGI hatte die Hoffnung auf die Gesundung seiner Frau nicht aufgegeben. Er packte ein Bündel mit etwas Essen und ging in die Wälder (viele **BÄUME**), um bei den Tieren eine Antwort auf die Frage zu finden, wie seine Frau wieder gesund werden könnte. Bei seinen Streifzügen stieß er auf **WILDKATZEN**, verschiedene gefährliche und weniger gefährliche **SCHLANGEN**, **LÖWEN**, **KROKODILE** und **SCHILDKRÖTEN**, diese waren soooo langsam wie seine liebe Frau sich bewegen konnte.

YOGI beobachtete ihr Verhalten sehr gründlich und stellte fest, dass die meisten, wenn sie Schmerzen hatten und krank waren, immer wieder bestimmte **KÖRPERÜBUNGEN** durchführten, während sie versuchten, dabei regelmäßig ein- und auszuatmen. Auch fand er heraus, dass die Tiere besondere **ATEMTECHNIKEN** benutzten, mit denen sie ihren Körper

beeinflussen konnten. YOGI ging zurück zu seiner Frau und ließ sie die bei den Tieren beobachteten Körperübungen und Atemübungen nachmachen. Seine Frau übte jeden Tag, und ihr Zustand verbesserte sich zusehends, bis sie wieder gesund wurde. Ihr Herz schlug wieder stark und kräftig und der Atem strömte regelmäßig ein und aus. Ihre Ohren hörten besser als je zuvor. Ihr Magen verdaute das Essen gut und ihr Darm beförderte die Reste der Verdauung wieder rechtzeitig an sie frische Luft (pupsen erlaubt ;-). Das ganze Dorf lief zusammen und es gab ein **GROßES FEST** (freies Tanzen). Alle übten YOGA, denn so heißen seitdem die Übungen die YOGI in den **WÄLDERN** entdeckte.

Abschlussteil: Stilleübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen, Sinnesübungen, Massagen, Phantasiereisen, meditativer Tanz, Malen, Abschiedsritual, Aufräumen



Die Baum Massage:

Dein Körper ist ein Baum, tief verwurzelt und fühlt wie im Traum (Hände reiben und auf den Rücken legen)

Da kommt der Specht mit strengem Blick und macht mit seinem Schnabel pick, pick, pick und mit dem Köpfchen nick, nick, nick und sucht nach Raupen rund und dick... pick, pick, pick, nick, nick, nick, rund und dick (Finger picken und schlängeln sich wie Raupen...)

Kleine Ameisen laufen hin und her und kreuz und quer und wollen sie sich mal verstecken, dann suchen sie sich dunkle Ecken (Finger wandern den ganzen Körper hinauf und hinunter und dann unter die Achselhöhlen 😊)

Die Raupe kriecht am Stamm hinauf und versteckt sich oben schnell und an den Wurzeln kitzelt ihn ein kleines Maulwurfell (Hände im Zangengriff den Körper hinauf bis in den Haaransatz und dann blitzschnell hinunter zu den Füßen und kitzeln 😊)

Ein leiser Wind weht über´n Baum ganz sanft und zart er spürt es kaum (Hände ganz sanft über den Körper streicheln)

Und aus der Traum da lacht der Baum 😊 (einmal richtig durch kitzeln...)

Dieser Tag ist bald vorüber und am Abend mach ich lieber, Asanas die ruhiger sind, dann bin ich ein entspanntes Kind 😊 Dieser Wunsch wird wahr gemacht und jetzt heißt es Gute Nacht!

Ich danke für die Aufmerksamkeit und wünsche viel Freude beim Unterrichten von Yoga für und mit Kinder 😊 Das vollständige Skript (farbig, 44 Seiten) kannst du zum Preis von 19,99 € (viele Beispiele zum Aufbau einer Kinderyoga Stunde nach Altersklassen, Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern) bei mir bestellen per Mail oder mich einfach mal anrufen...der Versand erfolgt ab Mitte Februar 2011 per pdf... DANKE!

Literaturverzeichnis

Zusammengestellt nach individueller Vorliebe von Matangi Melanie Eichberger

Augenstein, Suzanne, Yoga und Konzentration – im schulischen Kontext, ISBN 3-934575-19-6

Bannenberg, Thomas: Yoga für Kinder, ISBN 978-3-7742-6984-2

Chanchani, Rajiv und Swati: Yoga for children, 11. Aufl., New Delhi 2002

Dunemann-Gulde, Angela: Yoga und Bewegungsspiele für Kinder, München 2005, ISBN 3-466-30693-0

Fontana, David/Slack, Ingrid: Mit Kindern meditieren, Heilung für Kinder und Jugendliche, ISBN 978-3-502-61209-4

Friebel Volker, Weiße Wolken Stille Reise mit Musik CD, Ökotopia Verlag

Gibbs, Bel: Yoga für Kinder, Stuttgart, ISBN 3-332-01688-1

Goldstein, Nicole: Hyperaktiv- na und ... ? Yoga-Übungen für überaktive Kinder, Dortmund, 2003, ISBN 3-86145-240-5

Hoppe, Gabriela: Mit Kindern meditieren, Grundlagen und Anleitungen, ISBN 3-7698-808-8

Müller, Else: Wenn der Wind über Traumwiesen weht , Fischer Verlag

Dies.: diverse Bücher über Fantasiereisen

Nausch, Gerti: Kinder fördern mit Yoga – mit Kartenset, akshara Verlag, ISBN 978-3-9502766-0-2

Pilguy, Sabina: Die Kraft der Tagesbotschaften, Impulse, Anregungen und Denkanstöße für die Kinder der neuen Zeit, März 2002, ISBN 3-929681-24-2

Dies.: Yoga mit Kindern, Stuttgart 2002, ISBN 978-3-33201349-8

Dies.: Kinder fördern mit täglichen Denkanstößen 2009, ISBN 978-3-86616-147-4

www.pilguy.de

Paramhans Swami Maheshwarananda: Yoga mit Kindern, 3. Aufl., München 1998, ISBN 3-89631-250-2

Preuschoff, Gisela: Kinder mit Mandalas zur Stille führen, Freiburg 1997, ISBN 3-45126374-2

Prosowsky, Petra: Hokus Pokus Asanas, ISBN 3-591-08450-6

Dies.: Kinder entspannen mit Yoga, Verlag an der Ruhr, 1996, ISBN 3-86072-290-5

Dies.: Yoga mit Rotkäppchen & Co mit Musik CD, Auer Verlag

Raschdorf, Anette: Kindern Stille als Erlebnis bereiten, Ökotopia Verlag, ISBN 3-931902-59-5

Rust, Serena: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt – Gewaltfreie Kommunikation, ISBN 978-3-936862-77-5

Salbert, Ursula: Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, Münster 2006, ISBN 3-936286-90-6

Spitzer, Manfred: Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens, ISBN 978-3-8274-1723-7

Stöcklin-Meier, Susanne: Was im Leben wirklich zählt. Mit Kindern Werte entdecken, München 2003, ISBN 3-466-30638-8

Stück, Dr. habil. Marcus, Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder EMYK® (Schulversion, Kindergartenversion – bilingual)

Dies.: Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer

Dies.: Wertschätzende Kommunikation im Kindergarten www.bildungsgesundheit.de

Swami Satyananda Saraswati: Yoga education for children, Bihar School of Yoga 1990, reprinted New Delhi 2003, ISBN 81-85787-33-6

Thapar, Mini und Siingh, Neesha: Guten Morgen, liebe Sonne, Copyright f. Deutschland Darmstadt 2005, ISBN 3-89767-237-5, ab 2007 ISBN 978-3-89767-237-5

Truckenmüller, Gabriele: Yoga im Klassenzimmer, 4. Auflage 2010, erschienen im Selbstverlag, Bestellung: gabi.truckenmueller@web.de

Musiktipps:

Mai Cocopelli und der kleine Yogi, www.cocopelli.at

Das Glückshaus. Wertvolle Lieder für Groß und Klein, 2001, Sathya Sai Vereinigung e.V. Deutschland, Bestell-Nr. 2621.

Hinter uns die Berge, indianische Lieder und Weltmusik aus dem Kinderwald, Ökotopia Verlag

In 80 Tönen um die Welt, Kinderlieder und Tänze aus aller Welt, Ökotopia Verlag

Kinder einer Welt, Ökotopia Verlag, Münster 2006

Kinder kommen zur Ruhe, Ökotopia Verlag

Yoga hat mich lieb, Kinderyogalieder und Mantras, Satya Singh/Birgit Rautenberg, www.kinderyoga-rautenberg.de

Internetseiten und Communitys:

<http://www.matangi-yoga.com> Meine Homepage

<http://www.bildungsgesundheit.de> Zentrum für Bildungsgesundheit

<http://www.yoga-vidya.de> Europas größtes Seminarhaus für Yoga, Meditation und Ayurveda

<http://mein.yoga-vidya.de/group/kinder> Kinderyoga Gruppe von der Yoga Vidya Community

<http://mein.yoga-vidya.de/group/emykkursleiter> EMYK®

<http://www.kinderyoga.weebly.com> Österreichs große Kinderyoga Community

<http://www.karma-kids.de> Umfangreiche Kinderyogastunden Gestaltungsseite von Sarah

<http://www.kinder-yoga.cc/> größte Kinderyoga Community

<https://www.kinderyoga-onlinebuch.de/> gesammelte Werke aller registrierter Yogalehrer/innen

<http://www.yogapad.de/group/kinderyoga> Kinderyoga Gruppe von Yogapad – große Yoga Online Community

Artikel / wissenschaftliche Arbeiten:

- Wurzeln und Flügel - Die Bedeutung des Yoga für die kindliche Entwicklung von **Angela Dunemann-Gulde**
- Zentrum für Bildungsgesundheit PD habil. Dr. Marcus Stück www.bildungsgesundheit.de
- Wie wirkt Yoga auf Kinder von **Thomas Bannenberg**, veröffentlicht auf <http://www.yoga-journal.ch/kinderyoga.htm>
- Gesundheitserziehung durch Yoga - Eine Untersuchung gegenwärtiger Konzepte von Yoga mit Kindern und deren Beitrag zur Gesundheitserziehung Diplomarbeit von **Sabine Martin**, Universität Bielefeld, Fakultät für Pädagogik
- Körperorientierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Interventionsmaßnahme bei Grundschulkindern mit expansiven Störungen Dissertation von **Nicole Goldstein**, Universität Heidelberg
http://archiv.ub.uniheidelberg.de/volltextserver/frontdoor.php?source_opus=2949&la=de
- Auswirkungen eines Kurzzeitprogramms mit Yogaübungen auf die Konzentrationsleistung bei Grundschulkindern Möglichkeiten und Grenzen der Integration von Yogaelementen in den Schulunterricht Dissertation **Suzanna Augenstein 2002**
- Kinderyoga als mögliche Prävention von stressbedingten Erkrankungen 2010 **Natascha Nazar**

Sendet mir gern eine Mail, wenn Interesse an den Links besteht.