

Christine Rank

Der kleine Yogi

Kinderleichtes Yoga



Mit Entspannungs- und
Yogaliedern von Detlev Jöcker



Menschenkinder®

Impressum	1
Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	5
Einleitung	6

YOGA-SPIELREGELN

Was man beachten sollte	7
Der Aufbau einer Yoga-Einheit	8

DER KLEINE YOGI

Wie Yoga entstanden ist:

Eine Geschichte zum Vorlesen	8
------------------------------------	---

ÜBUNGEN / ASANAS (AUFWÄRMÜBUNGEN)

Flieger	10
Gorilla-Atmung	10
Ha-Atmung	11
Hampelmann	11
Schneemann zum Schmelzen bringen	12
Sonne im Knie scheinen lassen	12
Waschen ohne Wasser	13
Wetterübungen	13
Sonnengebet	14
Adler	16
Baum	17
Bär	18
Berg I	19
Berg II	19
Blume	20
Bogen	21

Boot	22
Brücke	23
Buch I	24
Buch II	24
Fisch	25
Frosch	26
Hase	26
Katze	27
Kerze	28
Kobra / Schlange	29
Mond	30
Löwe	30
Lotossitz	31
Pfeil	32
Rutschbahn	33
Schaukelstuhl	34
Schildkröte.....	35
Schmetterling	36
Schwan	37
Sonne	38
Sprossenleiter	39
Windmühle	40
Zirkel	41

END-ENTSPANNUNG

Bärensclaf	42
Kuscheltier-Entspannung	42
Sonnen-Entspannung	43
Zusammengerolltes Blatt	43

YOGA-GESCHICHTEN	44
Frühlingssonne und Blumenduft	45
Der freche Hase Tobias	46
Im Zauberland	47
Der magische Zirkel	48
Kapitän Hendrik	51
Zauberin Yolanda	52
Der Indianer und der Adler	53
Der Lindenbaum	54
Der fliegende Haarschmuck	55
Eine aufregende Bootsfahrt	56

YOGA FÜR SCHULKINDER	57
Yoga vor der Schule	58
Yoga im Unterricht	60
Yoga nach der Schule	64

ENTSPANNUNGS- UND YOGALIEDER ZU ÜBUNGEN DES BUCHES

Das Stöhnlied	66
Danke, danke, liebe Sonne	67
Du träumst vom Meer	68
Ich streiche meine Ohren aus	70
Ich atme ein	71
Mein Kuscheltier will ausruhn	72
Die kleine Katze Mieземusch	73
Hallo Augen, guten Tag	74
Das Lied vom Zauberstein	75
Ich will mit den Wolken wandern	76
Bücher.....	78
CDs und digitale Alben	79



Während meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin im Kinderschutzbund, in Kindergärten, an Volkshochschulen und in Grundschulen wurde von Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen immer wieder der Wunsch nach einem praxisbezogenen und spielerischen Yogabuch speziell für Kinder laut. Aufgrund meiner außerordentlich guten Erfahrungen, nicht zuletzt bei meinen eigenen beiden Kindern, komme ich diesem Wunsch gerne nach. Liebt es doch beispielsweise mein Sohn Christoph, der derzeit in der dritten Klasse ist, sich immer wieder zwischendurch

zu strecken und sich in einen „Flieger“ oder „Baum“ zu verwandeln. Und für seinen jüngeren Bruder Johannes gehört es schon zum morgendlichen Aufsteh-Ritual, mit der Gorilla-Atmung für den Kindergarten in Schwung zu kommen.

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude.

In diesem Sinn wünsche ich allen ein sonniges Üben.

Christine



Große und kleine Kinder haben durch Yoga die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Yoga erfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. So kann es Wegbereiter sein für ein Leben mit größerer körperlicher Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit. Die Übungen (Asanas) wirken harmonisierend, fördern das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder erhalten die Gelegenheit, sowohl Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben. Die Asanas wurden vor allem den Streckbewegungen der Tiere, besonders von Katzen, abgeschaut: In Indien, dem Herkunftsland des Yoga, gelten Katzen als Sinnbild von Geschmeidigkeit und Entspannung.

Daher tragen die Körperstellungen überwiegend Tier- und Pflanzennamen.

Yoga ist für alle Kinder geeignet, für dicke wie für dünne, für bewegliche und unbewegliche, für ruhige und temperamentvolle, für kleine und große. Jeder spürt seine eigenen Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen. So wie es beispielsweise keine Gebrauchsanweisung für „auf Bäume klettern“ gibt, so gibt es auch im Kinderyoga kein falsch oder richtig, keinen Leistungsdruck, keine Benotung oder Wertung. Jede Pflanze und jedes Tier sind einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders: So ist zum Beispiel die Katze anders als der Gorilla, der Bär anders als der Löwe, der Fisch anders als die Schildkröte. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist.