

Unverkäufliche Leseprobe

Tina Buch

# Klangyoga für Kinder

Ein Praxisbuch für Kindergarten, Schule, Familie und den Kinderyoga-Unterricht



phi

Verlag Peter Hess



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Emily Hess</b>	<b>4</b>
<b>Geleitwort von Thomas Bannenberg</b>	<b>5</b>
<b>Einführung</b>	<b>6</b>
Wie die Idee „Klangyoga für Kinder“ entstanden ist	6
Entspannung fördern, Lernkompetenzen stärken	8
<b>Die Basis: Klang und Yoga</b>	<b>9</b>
Peter Hess® Klangmassage	9
Kinderyoga	10
Klangyoga für Kinder	10
<b>Grundsätzliches zur Durchführung von Klang- und Yogaübungen mit Kindern</b>	<b>11</b>
Peter Hess® Klangmethoden im Kontext Kinderyoga	11
Hinweise an die Kursleiterin, den Kursleiter	12
<b>Der Einsatz von Klangschalen</b>	<b>14</b>
Klangschalen und Materialkunde	14
Anschlagtechniken	16
<b>Klangspiele zur Sinnesschulung</b>	<b>17</b>
Klangschalen und Zubehör mit allen Sinnen entdecken	17
<b>Hören</b>	<b>18</b>
Lautsprecherregler (für jüngere Kinder)	19
Klangmeditation (für ältere Kinder)	19
Aus welcher Richtung kommt der Klang?	20
Klangkonzert	20
<b>Sehen</b>	<b>21</b>
Wasser-Springbrunnen	21
Wasser-Klangbild	22
<b>Fühlen</b>	<b>23</b>
Klang auf dem Körper	23
Wie tief schwingt der Klang	24
Luftballonübung	24
<b>Riechen und Schmecken</b>	<b>25</b>
Klang-Wasser trinken	25
<b>Yoga: Asanas (Körperhaltungen)</b>	<b>26</b>
<b>Vorbeugen</b>	<b>26</b>
Das Boot	27
Der Hase	28
Die Schildkröte	29
Der Schmetterling	30
Die Vorwärtsbeuge	32
Die Stellung des Kindes	35

<b>Rückbeugen</b>	<b>37</b>
Die Bootvariation	37
Die Heuschrecke	38
Die Kobra	39
Die Raupe	40
Der Tisch	41
Der Vogel	42
<b>Umkehrstellungen</b>	<b>43</b>
Der Delfin	43
Der Hund, die Hundehütte	45
Die Kerze, der Turm, der Schulterstand	46
Die Schulterbrücke	48
<b>Drehhaltungen</b>	<b>49</b>
Das Krokodil	49
Die Meerjungfrau (Drehsitzvariation)	51
<b>Seitbeugen</b>	<b>53</b>
Die Dreiecksvariation	53
Der Halbmond	54
Die Palme	55
<b>Gleichgewichtshaltungen</b>	<b>56</b>
Der Baum	56
Die Berghaltung/Tadasana	59
Der Yoga-Frosch	61
Die Katze, der Tiger	62
Der Held/Krieger 1 und 2	63
Der Storch	64
Die Tänzerin, der Tänzer	65
<b>Dynamische Asanas</b>	<b>66</b>
Der Affe	66
Der Grashalm (Rasenmäher)	67
Der Kamelritt	68
Der Sonnenauf und -untergang	69
Die Rückenschaukel	70
<b>Yogaflows – Dynamische Übungssequenzen</b>	<b>71</b>
Der Sonnengruß	72
Die Kriegerin, der Krieger des Lichts	74
Die Lotusblüte (Gruppenübung)	76
Das Mausezeichenspiel – kleiner Sonnengruß	78
Bewegte Sonnenblumenmeditation (v. Heike Ronnebäumer)	80
<b>Yoga: Atemübungen</b>	<b>82</b>
<b>Chanten und Tönen</b>	<b>82</b>
Die Bienenatmung	83
Der Meeresatem/Ujaii	84
Vokale tönen	84
Der Wind und Sturm	85



Atemübungen mit Bewegungen und Lauten	86
Der Gorilla	86
Der Löwe	87
Die Holzfälleratmung	88
Die Springblume „Jippy Jo Ja“	88
Die Flugzeugübung	89
Die Lokomotivübung	89

<b>Atem- und Bewegungsflows mit Klang</b>	<b>90</b>
Die Blumenatmung	90
Die Energieatmung	93
Der Lotusblütenflow	94
Die Muschelatmung	95
Der Nackenflow	96
Der Wasserblumenwave	98

## **Yoga: Entspannung** **99**

Entspannung und Stress	99
Entspannungshaltungen	99
Rücknahme nach der Entspannung	100
<b>Entspannende Atem- und Klangübungen</b>	<b>100</b>
Die Kuscheltieratmung	100
Die Sonnenatmung	101
Der Zauberstein	102
<b>Klangspiele</b>	<b>103</b>
Bewegungsspiel „Klangtanz“	103
Ruhespiel „Steinkönig“	103

## **Anfangs- und Abschlussrituale für Kinderyoga und Kindergruppen** **104**

Namaste	104
Begrüßungsrunde mit Klang	105
Abschlussrunde mit Klang	105
Chanten	105

## **Stundenbeispiele** **107**

Möglicher Aufbau von Klangyogastunden für verschiedene Zielgruppen	107
Stundenbeispiel zur Einführung von Klang: Wir reisen mit Peter nach Nepal und entdecken den Klang	108
Stundenbeispiel zur Einführung von Yoga: Wir reisen mit Emily nach Indien und lernen Yoga	109
Stundenbeispiel Klanyoga für Kinder von 3-6 Jahren: Die Reise der kleinen Raupe	110
Stundenbeispiel Klanyoga für Kinder von 7-11 Jahren: Im Zauberwald	112
Stundenbeispiel Eltern-Kind-Klangyoga: Namaste	113

## **Klangbegleitete Fantasiereisen** **114**

Die Reise des kleinen Luftballons	114
Auf den Flügeln der Fantasie	115
Der kleine Schmetterling	116
Das Zauberlicht	117

## **Klangmassagen** **119**

<b>Kinder-Klangmassage</b>	<b>119</b>
Klang- und Fußmassage in Bauchlage	119
Klang- und Handmassage in Rückenlage	123
<b>Kinder-Yoga-Klangmassage</b>	<b>127</b>
Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 1	127
Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 2	130

## **Kuschelklangmassage** **133**

Kuschelklangmassage mit kleinen Kindern	133
Kuschelklangmassage mit großen Kindern	134

## **Kinder-Eigenklangmassage** **135**

Eigenklangmassage in Rückenlage	135
Eigenklangmassage im „Schmetterling“	136
Klang in der „Stellung des Kindes“	136
Herzklang „Ich schenke mir einen Klang“	137

## **Entspannung für zwischendurch – Übungen und Rituale mit Klang und Affirmationen** **138**

Zaubersuppe kochen	138
Zauberkraft atmen	139
Die Zauberlotusblüte	139
Familienritual „Ich schenke dir einen Klang“	141
Familienritual „Tankstelle“	142
Klang-Konzentrationsübung	143

## **Anhang** **144**

Die Autorin: Tina Buch	144
Danksagung	145
Literaturliste und Empfehlungen	146
Musiktipps	146
Kontaktdaten	148



## Vorwort von Emily Hess

Die Kinderyogalehrerin Tina Buch hat bei mir, Emily Hess, Seminare zum Klangyoga besucht und dabei die wundervollen Synergieeffekte in der Verbindung von Klang und Yoga erlebt. Für sie war sofort klar, dass sie die Klangschalen als eine wunderbar ergänzende Bereicherung im Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung auch in ihren Kinderyoga-Unterricht integrieren wollte.

Sie entwickelte ein Konzept, das sich in der Praxis bewährt hat. Die Freude der Kinder und die positiven Rückmeldungen waren eine so schöne Bestätigung, dass daraus die Idee zu vorliegendem Buch entstand. Tina Buch wollte ihre Erfahrungen auch für Interessierte zugänglich machen und ein Sachbuch für den professionellen Einsatz im Kinderyoga-Unterricht, aber auch für ErzieherInnen, SportlehrerInnen, ÜbungsleiterInnen und natürlich auch für Eltern veröffentlichen. Die Möglichkeit, dass Eltern und Kinder gemeinsam die Übungen praktizieren, war ihr ein besonders Anliegen – dies spiegelt sich in den zahlreichen Eltern-Kind-Variationen vieler Asanas und Übungen.

Entstanden ist ein didaktisch und methodisch wertvolles Buch, das durch seine reiche Bebildung zu einzelnen Übungssequenzen und die konkreten Beschreibungen ein praktischer Ratgeber ist, dessen erprobte und bewährte Settings sich leicht in die Praxis umsetzen lassen. Tinas *Klangyoga für Kinder* macht einfach Freude! Es ist leicht zu erlernen und schafft sowohl für die Kinder als auch für die Eltern eine Erleichterung im Alltag.

Ich freue mich sehr darüber, dass Tina Buch mein Anliegen, mit Klangyoga Freude in die Welt zu tragen, übernommen hat und es für Kinder möglich macht, sich zu zentrieren, zu entspannen und dadurch sicher auch leichter zu lernen.

Ich wünsche Tina Buch viel Erfolg mit dieser Neuerscheinung und Ihnen liebe Leserinnen und Leser viel Freude beim Lesen und der praktischen Umsetzung!

*Emily Hess*

### Emily Hess

Diplom-Yogalehrerin (Ayur®Yoga). Zusammen mit Peter Hess entwickelte sie 2001 die Peter Hess® Klangpädagogik und KliK®-Klingende Kommunikation sowie das Emily Hess® Basic Trust und Emily Hess® Klangyoga. Sie gibt Seminare im In- und Ausland und hat als Autorin und Herausgeberin an verschiedenen Büchern und Alben mitgewirkt, wie dem Buch „KlangYoga: Freude - Entspannung - Rhythmus. Der Weg zur inneren Freiheit“ (Verlag Peter Hess, 2025).

[www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)



Emily Hess, Tina Buch, Peter Hess

## Geleitwort von Thomas Bannenberg

Nada Brahma - Die Welt ist Klang. Diesen Titel trug meine allererste Yoga-Fortbildung nach meiner Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU. Der Referent war mir „vom Hören“ her sehr vertraut - Joachim-Ernst Berendt, Mitbegründer des Südwestfunks, Radiojournalist und Autor.

In seinem Seminar erlebte ich in Meditationen und anderen Übungen erstmalig die Dimensionen von „Klang-Fülle“. Er zeigte die Verbindung von Yoga und Klang und ließ Philosophie sich mit Musik verbinden - zu tiefer Innenschau und Erkenntnis.

Im modernen Yoga ist das Tönen, das Singen und die Meditation auf Klang ein etwas vernachlässigter Bereich der Praxis. Alle Grundlagen-Texte des Yoga beschreiben jedoch Übungen dazu und insbesondere den Nutzen von Klang-Meditationen. Sie betonen den Wert des Singens. Und wie viele Kinder singen heute noch selbst? Der Klang ist hörbare Schwingung und wirkt über das Ohr so unmittelbar und umfassend auf uns ein wie kein anderer Sinneseindruck. Und Klang wird nicht nur gehört, sondern vielmehr empfunden.

Nada Brahma - die ganze Welt ist tönender Klang, ist vibrierende Schwingung, Rhythmus und fortwährende Resonanz. Das ist Yoga. Denn Klang, Schwingung, Resonanz gehören zu unseren Erfahrungen, die wir täglich machen können - wenn wir dafür ein „offenes Ohr“ haben. Wenn unser Herz bereit ist, in Resonanz zu treten mit dem Anderen, dem Mitmenschen, den Geschöpfen dieses Planeten. Alles ist in permanenter Schwingung auf dieser Erde und im gesamten Kosmos. Eine entsprechend angeleitete Yoga-Praxis führt zu einer feinen und tief empfundenen Resonanz mit diesen Schwingungen.

In diese wundervoll weite Welt des Klangs führt Tina Buch nun Kinder auf der Basis des Emily Hess® Klangyoga. Ich wünsche von ganzem Herzen vielen Kindern schöne klangvolle Erfahrungen mit Yoga und Klang, damit sie frühzeitig in Ein-Klang kommen mit sich, den eigenen Bedürfnissen und denen anderer. Nach innen lauschen und spüren, sich des eigenen Selbst bewusst werden, um dann im Außen Resonanz zu erleben und mit seiner eigenen Schwingung Teil des großen Lebens-Orchesters zu sein - das wünsche ich möglichst vielen Kindern und uns allen.

Thomas Bannenberg



Thomas Bannenberg

Diplom-Sozialpädagoge FH, selbstständiger Yogalehrer (BDY/EYU) seit 1986, mit Schwerpunkt Kinderyoga seit 1987; Gilt als „Pionier“ des Kinderyoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz und entwickelte die erste pädagogisch fundierte Kinderyoga-Ausbildung; seither Aus- und Weiterbildungen im Kinderyoga in allen deutschsprachigen Ländern, mehr auf [www.kinderyoga-akademie.de](http://www.kinderyoga-akademie.de)

Webmaster der Informations-Seite [www.kinderyoga.de](http://www.kinderyoga.de)

Zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema, u.a. Autor des meistverkauften deutschsprachigen Buches „Yoga für Kinder“, erschienen bei Gräfe und Unzer. Lebt mit Familie in Heidelberg.

Kontakt gerne über: [info@bannenberg.de](mailto:info@bannenberg.de)

# Einführung

---

## Wie die Idee „Klangyoga für Kinder“ entstanden ist

Yoga und Klang, zwei bewährte und erprobte Methoden, neu kombiniert. Welch wunderbare Idee von Emily Hess, der Begründerin des Emily Hess® Klangyogas, auf dessen Basis ich das „Klangyoga für Kinder“ entwickelt habe.

Emily Hess hat, basierend auf ihren langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Klangschalen (Peter Hess® Klangmethoden) und als Yogalehrerin, neue Möglichkeiten geschaffen, Klangschalen gezielt in den Yogaunterricht zu integrieren und diesen damit zu bereichern. Der direkte Einsatz von Klangschalen in den Asanas (Körperübungen) ist neu und besonders. Die Klänge laden uns ein, ruhig zu werden, zu entspannen und unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. Klang zur Atemunterstützung hilft, uns mit unserem ureigenen inneren Rhythmus zu verbinden, Musik und Mantren in den Yogaflows bieten eine neue Leichtigkeit und Freude.

Beschwingt und inspiriert von meiner Ausbildung zur Emily Hess® Klangyogalehrerin baute ich das neu Erlernte in meinen Yogastunden mit ein. Da ich auch im Kinderyogaunterricht immer schon mit Klang gearbeitet habe, war es eine Selbstverständlichkeit, auch hier die Klangyoga-Methode mit einzubeziehen.

Die Kinder experimentierten voller Freude mit den Klangschalen, die ich ihnen zur Verfügung gestellt habe. Sie entdeckten die Schalen mit allen Sinnen: Sie haben den Klang gehört, die Schwingungen gespürt, die Klangschalen gerochen, die Klangschwingungen sichtbar gemacht (z.B. mit Wasser, das in der Schale durch das Anschlägeln zum Schwingen gebracht wurde), und dann haben sie das Wasser aus der Schale getrunken und probiert.

Es ist schon erstaunlich, wie faszinierend die Klangschalen auf die Kinder wirken und wie behutsam sie mit ihnen umgehen. Vielleicht macht das die goldschimmernde Erscheinung, die jede Klangschale wirken lässt, oder der Klang, oder die Schwingungen..... ?

Welche Frage! Die vielseitigen und langjährigen Erfahrungen mit den Peter Hess® Klangmethoden für Kinder bestätigen die positiven Wirkungen von Klang.



Kinder sind sehr empfänglich für Klang. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Klang unheimlich schnell wirkt.

Diese „Zauberschalen“ haben natürlich noch mehr Möglichkeiten als Klang und Schwingung. Ja, sie können wirklich zaubern, das können zahlreiche Kinder aus meinen Gruppen bestätigen, denn sie haben es selber erlebt! Sie wurden verzaubert, zu Yogatieren, zu Blumen, Bäumen, Fantasiegestalten..... Und sie haben selber gezaubert! Mit der Zauberschale! Es hat funktioniert....

Durch das Emily Hess® Klangyoga sind noch viele neue Ideen und Inspirationen dazugekommen. Die Methode wurde kindgerecht umgesetzt und dem Kinderyoga mit all seinen Methoden angepasst. So ist „Klangyoga für Kinder“ entstanden!

Dieses Buch bietet Informationen und Ideen zu den unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten von Yoga und Klang in der Arbeit mit Kindern.

Diese neuen Impulse werden den Alltag mit Kindern innerhalb der Familie und auch den Kinderyoga-unterricht auf vielfältige Weise bereichern.

Ich wünsche mir, dass meine Begeisterung für diese wunderbare Verbindung von Yoga und Klang zu dir und vor allem zu den Kindern überspringt.

Herzlichst  
Tina Buch

*„Klangyoga hilft dir,  
die Rüstung des Alltags abzulegen,  
damit die Flügel der Freude und Leichtigkeit wachsen können.“*

(Tina Buch)



# Klangspiele zur Sinnesschulung

Sinnes- und Wahrnehmungsübungen laden ein, achtsam zu werden und sich auf etwas zu konzentrieren, das spannend ist und Spaß macht. Spüren, Wahrnehmen und Fühlen geschieht nur im jeweiligen Augenblick. Dies bietet bewusste Momente, ganz im Hier und Jetzt zu sein – alles andere wird für diesen Moment unwichtig und verliert an Bedeutung (Schulstress, Ärger mit Freunden oder Eltern, Unzufriedenheit etc.). All das führt zu einem tiefen Gefühl des Loslassens, bietet aber auch eine ganz wichtige und nachhaltige Lernerfahrung.

*„Damit das riesige Potenzial an Vernetzungsmöglichkeiten im Gehirn möglichst gut stabilisiert werden kann und die in unseren Kindern angelegten Talente zu Entfaltung kommen, müssen wir ihnen so lange wie möglich Gelegenheit bieten, spielen zu können.“*

(Gerald Hüther)

## Klangschalen und Zubehör mit allen Sinnen entdecken

Materialien: eine oder mehrere Klangschalen, verschiedene Schlägel und Klöppel

### Ablauf

- die Kinder lernen die verschiedenen Klangschalen und Materialien kennen und können sie ansehen und beschreiben, ertasten und ausprobieren
- wie sehen die Schalen aus, wie die Schlägel?
- wie fühlen sich die Schalen an, wenn man sie anfasst, wie wenn sie auf der Hand stehen oder auf dem Bauch?
- wie riechen die Schalen, wie riecht die Hand, nachdem eine Schale darauf gestanden hat?
- wie klingen die Schalen?
- eine Schale klingt jedes Mal anders, wenn sie mit einem anderen Schlägel, den Fingern oder Händen angeschlagen wird – welcher Schlägel klingt am besten, wer macht den schönsten Klang?
- verschiedene Schalen haben unterschiedliche Klänge, welche Schale magst du am liebsten?



## HÖREN

Die Klänge der Klangschalen wirken wohltuend und beruhigend. Je nach Art der Schale, des Schlägels und der Anschlagtechnik klingen sie hell oder tief, laut oder leise, kurz oder lang. Das bewusste Wahrnehmen dieser feinen Unterschiede fördert die kindliche Sinneswahrnehmung und stärkt die Konzentrationsfähigkeit.



## Lautsprecherregler (für jüngere Kinder)

Materialien: eine Klangschale, ein Schlägel (weich)

### Ablauf

- die Kinder setzen sich bequem auf die Matte (oder einen Stuhl)
- sie sollen der angeschlagenen Klangschale lauschen und dabei mit dem Daumen die „Lautstärke“, die sie wahrnehmen, signalisieren
- Daumen hoch ist laut, Daumen zur Seite ist leise, Daumen runter ist still
- hierbei ist es interessant zu beobachten, dass die Kinder, die näher an der Schale sitzen, den Klang auch länger hören und ihr „Lautsprecherregler“ langsamer nach unten geht als bei den Kindern, die etwas weiter weg sitzen
- sind alle Daumen unten, können die Kinder mal ganz nah an die Schale kommen, vielleicht hören sie doch noch den Klang?



## Klangmeditation (für ältere Kinder)

Materialien: eine Klangschale (hierbei eignet sich eine lang schwingende Sangha Schale), ein Filz- oder Gummischlägel

### Ablauf

- die Kinder setzen sich in eine bequeme Position, wer mag, kann die Augen schließen
- nun wird die Klangschale angeschlagen, die Kinder dürfen dem Klang lauschen und wahrnehmen, wie der verklingende Klang in die Stille führt

Tipp: Mit dieser Übung schafft man es schnell, eine laute Gruppe zur Ruhe zu bringen.

# Yoga: Asanas

## (Körperhaltungen)

Zentrales Thema in den Asanas ist zum einen die Aufrichtung der Wirbelsäule, sie stärkt den Energiefluss im Hauptenergiekanal (sushumna) und unterstützt den frei fließenden Atem. Zum anderen wird die Flexibilität der Wirbelsäule unterstützt, das beugt Rückenverspannungen vor und fördert die Gesunderhaltung des Rückens.

Die körperliche Aufrichtung und Flexibilität stärken auch auf geistiger Ebene unsere freie, offene und gleichzeitig stabile Persönlichkeit.

Jede Übung beinhaltet Dehnung und Entspannung oder Anspannung und Entspannung. Dadurch wird die Durchblutung der Körperregionen angeregt und somit der Energiefluss gefördert. Die Übungen wirken nicht nur auf Muskeln und Gelenke, sondern unterstützen auch die Arbeit des Bindegewebes, der Organe, Drüsen und Nerven.

Die folgenden Anleitungen richten sich direkt an die Kinder. Beim Einsatz der Klänge wird angegeben, welche Klangschale empfohlen wird und z.T. auch in welcher Intensität sie angeklungen werden soll. Dabei werden folgende Abkürzungen verwendet:

- Beckenschale (BS)  

- Herzschale (HS)  

- Zen Schale (ZS bzw. ZS Set)  


**Hinweis: Wichtig ist auch hier, dass die Kinder nicht überfordert werden und jederzeit eine eigene Pause einlegen können!**

## VORBEUGEN

Vorbeugen können im Stehen oder Sitzen mit gerader oder gekrümmter Wirbelsäule durchgeführt werden. Übungen mit gerader Wirbelsäule stärken die Rückenmuskeln, entlasten die Bandscheiben und strecken den Brustkorb.

Übungen mit rundem Rücken dehnen die Körperrückseite und können Verspannungen im Rücken auflösen und vorbeugen. Die Vorderseite wird komprimiert, das fördert die Durchblutung im Bauchraum und reguliert die Verdauung. Während die Vorbeugen mit geradem Rücken eher anregend wirken, so wirken die Übungen mit rundem Rücken eher beruhigend.

# Das Boot

## Anleitung

- setze dich hin, stelle deine Füße auf (achte darauf, dass du hinter deiner Matte hast, falls du nach hinten rollen solltest)
- verlagere das Körpergewicht etwas nach hinten
- finde dein Gleichgewicht
- hebe deine Beine vorsichtig an, soweit es bequem möglich ist
- strecke deine Arme nach vorne aus
- um die Übung zu beenden, stelle die Füße auf und zieh die Knie ran, du kannst auch vorsichtig auf den Rücken rollen, die Knie heranziehen und sanft von Seite zu Seite schaukeln, um den Rücken und den Bauch zu entspannen



## Dynamische Variation: Ruderboot

- Anfang wie oben
- stelle dir vor, du sitzt in einem Ruderboot, mal streckst du Arme und Beine, mal winkelst du beide an, wiederhole das einige Male, versuche, das Gleichgewicht dabei zu halten

## Imagination mit Klang

Stelle dir vor, du sitzt in einem Boot (BS). Mal fährst du über ruhiges Wasser (BS), dann kannst du dich sanft schaukeln lassen (HS und BS im ruhigen Wechsel) und die Fahrt genießen. Mal werden die Wellen etwas heftiger (HS und BS etwas lauter) und du musst beginnen, kraftvoll zu rudern. Spüre mal, wie stark du bist (BS sanft), wie viel Kraft in dir, in deinem Bauchraum steckt (BS sanft)!



## Wirkungen

- kräftigt die Bauchmuskeln sowie die Rücken- und Oberschenkelmuskulatur
- regt die Verdauung an
- die Beweglichkeit der Schulter- und Armmuskulatur wird gefördert
- das Gleichgewicht wird trainiert
- stärkt Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchhaltevermögen
- kräftigt das innere Gleichgewicht

# **Yoga: Atemübungen**

Mit dem ersten Atemzug beginnt das Leben außerhalb des Mutterleibes. Mit dem letzten Atemzug endet das Leben. Die Atmung ist ein wichtiger Begleiter und ein lebensnotwendiger Vorgang. Ohne Atem kein Leben.

Die Atmung läuft einerseits unwillkürlich ab und kann andererseits auch willentlich beeinflusst werden. Psychische und physische Veränderungen beeinflussen die Atmung direkt und unmittelbar. Über die bewusste Atemkontrolle und gezielte Atemübungen können wir positiven Einfluss auf die Psyche und die verschiedenen Funktionen des Körpers nehmen.

Die entspannte, tiefe Bauchatmung ist die wichtigste Atemübung, die regelmäßig angeleitet und wiederholt werden sollte, um nach und nach fester Bestandteil im Alltag zu werden. Die tiefe Bauchatmung und die bewusste Atemkontrolle ist die beste Möglichkeit zur Gesunderhaltung des Körpers und zur allgemeinen Entspannung von Körper und Geist. Das Zentrale Nervensystem ist unmittelbar mit dem Atem verbunden und entspannt sich durch den ruhig und tief fließenden Atem, was sich stressreduzierend auswirkt.

Aber auch Singen, Chanten oder Tönen haben positive Wirkungen. Die Lungenkapazität wird erhöht und die Schwingungen des inneren Klangs regen den Zellstoffwechsel an und wirken beruhigend.

## **CHANTEN UND TÖNEN**

Kinder lieben es zu singen. Singen macht Spaß und ist eine gute Atemübung.

Das Chanten von „OM“, das Singen von Mantren oder Kinderliedern ist eine wunderbare Bereicherung und bringt uns in einen gemeinsamen Einklang.

Die hier vorgestellten Übungen haben den Schwerpunkt zu tönen und Laute zu erzeugen.

Diese Techniken kann man in den verschiedenen passenden Yogaübungen einer Geschichte integrieren.

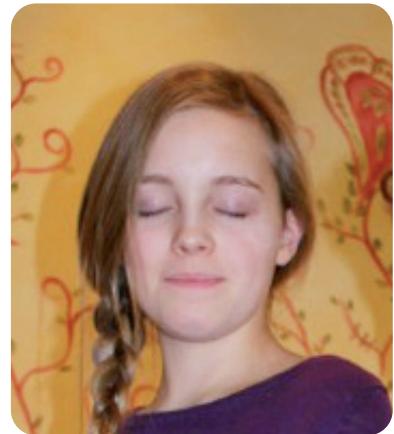
**Tipp: Wunderbare Lieder zum (Mit)Singen findest du bei den Musiktipps im Anhang!**

# Die Bienenatmung

Diese Atemübung kann als Atemmeditation im Sitzen praktiziert werden, aber auch als bewegte Übung.

## Anleitung

- setze dich in eine bequeme Position
- stelle dir vor, du bist eine kleine Biene
- atme ein
- ausatmend schließe den Mund und summe wie eine Biene:  
Mmmmmm
- wiederhole das einige Male
- spüre dabei in den Körper hinein, wie der ganze Körper von innen schwingt
- wenn du magst, kannst du auch mal deine Ohren zuhalten und das Summen und Brummen nur in dir hören
- bist du in einer Gruppe, kannst du auch mal das eine Ohr, mal das andere Ohr zuhalten, das ist lustig, denn so kannst du mal die „Bienen“ auf der einen Seite hören, mal die auf der anderen Seite, denn jede Biene summt anders
- beende die Übung, indem du nachspürst,  
wie fühlt sich dein Körper jetzt an, vielleicht schwingt er immer noch von innen?  
wie fühlt sich dein Atem jetzt an?



## Dynamische Variation: Bewegte Biene

- stelle dir vor, du wärest eine kleine Biene, die über eine Blumenwiese fliegt
- laufe langsam und gemütlich im Raum umher
- bewege deine Arme dabei wie Flügel
- und summe wie eine Biene
- beende die Übung, indem du wieder auf deiner Matte an kommst und in einer Position deiner Wahl nachspürst



## Wirkungen

- vertieft die Atmung
- steigert die Atemkapazität
- verstärkt die Sauerstoffzufuhr
- massiert den Körper von innen
- wirkt beruhigend
- steigert Konzentration und Aufmerksamkeit

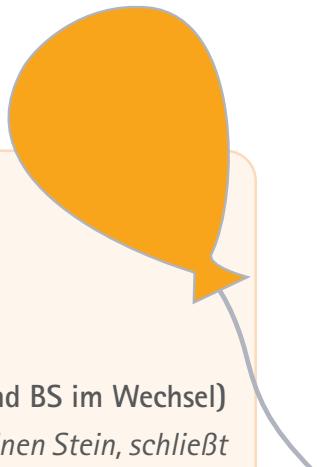
Tipp: Diese Übung habe ich regelmäßig in meinen Schwangerschaften geübt. Als die Kinder geboren wurden, war ihnen dieser Klang vertraut. Waren die Kinder mal unruhig, habe ich sie auf meine Brust gelegt, während ich die Bienenatmung praktizierte. Schnell haben sich die Kinder dabei beruhigt und sind meist selig eingeschlafen.

# Klangbegleitete Fantasiereisen

Klangbegleitete Fantasiereisen sind bei Kindern außerordentlich beliebt. Die Fantasiegeschichten lassen innere Bilder und Impulse bei den Kindern entstehen, die die Kreativität anregen und Regeneration ermöglichen. Kinder erreichen meist viel schneller als Erwachsene den Zustand tiefer, aber dennoch bewusster Entspannung. Meist er- und durchleben sie die fantasievollen Geschichten ganz im Augenblick. Fantasiereisen können durch das umfangreiche Klangspektrum von Klangschalen ideal verstärkt werden. Die harmonischen Klänge führen sanft in eine wohltuende Entspannung. Ein gleichmäßiger und ruhiger Anschlag – z.B. von Becken- und Herzschale im Wechsel – lädt dazu ein, ruhiger zu atmen und schnell zu entspannen. Dabei können die verschiedenen Klangschalen auch mehrere Male hintereinander angeklungen werden. Die Beckenschale (BS) oder große Sangha Klangschale sollte immer die klangliche Basis bilden, da sie mit ihrem tiefen Klang Gefühle von Geborgenheit, Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung weckt. Diese Klänge stärken „Urvertrauen“ und „Erdung“.

Die Klänge begünstigen zudem den Prozess der Imagination, also das Aufsteigen innerer Bilder vor dem geistigen Auge. Dabei werden auch Gefühle, Gedanken oder Sinneseindrücke wachgerufen. Hierzu werden vor allem die hellen Klänge der Herzschale (HS), der kleinen Sangha Klangschalen oder auch der Zen Schalen (ZS/ZS Set) genutzt. Sie können z.B. Bilder von zwitschernden Vögeln in Baumwipfeln, den Flügelschlag eines Schmetterlings, das Glitzern des Wassers im See oder Wasserfall, das Aufgehen einer Blume oder der Sonne, Feenstaub, etc. begleiten. Wichtig ist, dass die Klänge dabei dem Sprachrhythmus angepasst sind.

Damit sich die Fantasie der Kinder voll entfalten kann, sollten ausreichend Pausen eingebaut sein, während derer die Klangschalen aber weiter erklingen können.



## Die Reise des kleinen Luftballons

(Lenny Buch, geschrieben mit 9 Jahren)

*Herzlich Willkommen zu deiner Fantasiereise. (BS)*

*Stelle dir vor, du gehst durch einen Wald spazieren und siehst dir alles in Ruhe an. (HS und BS im Wechsel)*

*Nachdem du eine Weile gegangen bist, machst du eine Pause. (BS) Du setzt dich auf einen Stein, schließt die Augen und atmest tief ein und aus. (HS und BS langsam im Wechsel)*

*Nach einer Weile fühlst du dich immer leichter, so leicht wie ein Luftballon. (ZS)*

*Stelle dir vor, dass du wie ein Luftballon langsam aufsteigst, immer höher und höher. (ZS)*

*Du fliegst über einen rauschenden Bach, das glitzernde Wasser sprenkt herum. (ZS)*

*Du fliegst weiter und entdeckst eine wunderschöne Blumenwiese. Dort landest du kurz und pflückst einen Blumenstrauß. (HS und BS im Wechsel)*

*Dann fliegst du weiter, immer weiter. Nach einer Weile kommst du zu den Sanddünen. Dort landest du und gehst herum. (HS und BS im Wechsel) Der Sand ist warm und weich unter deinen Füßen. (BS)*

*Du legst dich in den Sand und hörst das Rauschen des Meeres. (HS und BS im Wechsel)*

*Doch bald ist es Zeit zurückzufliegen, also machst du dich auf den Weg.*

*Du kommst entspannt und ausgeruht wieder dort an, wo deine Reise begonnen hat. (ZS Set)*

# Klangmassagen

## KINDER-KLANGMASSAGE

Kinder lieben Klänge, Klangschwingungen und liebevolle Berührungen der Eltern.  
Die Kinder-Klangmassagen vereinen dies auf ganz besondere Weise.

Die Klang- und Fußmassage wird mit der Beckenschale (oder großen Sangha Klangschale) gemacht, die Klang- und Handmassage mit Herz- und Beckenschalen (oder entsprechenden Sangha Klangschalen). Hierbei ist es gut, wenn sich das Kind aussuchen darf, ob es lieber die „Klang- und Fußmassage in Bauchlage“ oder die Klang- und Handmassage in Rückenlage“ mag.

**Tipp:** Wird die Klangschale vor der Klangmassage auf eine warme Wärmflasche gestellt, ist die Schale angenehm warm.

### *Klang- und Fußmassage in Bauchlage*

Materialien: Beckenschale, Doppelfilzschlägel, Massageöl (Duft nach Wahl), 2 kleine Handtücher, Decke zum Zudecken





### Ablauf

- das Kind legt sich auf den Bauch, die Hände können unter den Kopf oder neben den Körper gelegt werden; der Kopf liegt entweder mit der Stirn auf den Händen oder dem Tuch oder ist zu einer Seite gedreht; hierbei ist es wichtig, den Kopf zwischendurch auch zur anderen Seite zu drehen
- das Kind wird mit der Decke zugedeckt



- das Elternteil setzt sich im Fersen- oder kreuzbeinigen Sitz zu den Füßen und legt die zugedeckten Füße auf den Schoß

B

- die Beckenschale wird auf die Fußsohlen gestellt und dreimal in einem langsamen Rhythmus angeschlägelt
- nach dem Ausklingen der Schale wird sie auf das Gesäß des Kindes gestellt und auch hier zunächst dreimal angeschlägelt



- während die Schale ausklingt, wird der Schlägel zur Seite gelegt und der rechte Fuß wird abgedeckt; das Öl wird nun in den Händen verteilt und damit wird zunächst von den Waden und Schienbeinen aus nach unten zu den Zehen gestrichen. Das kann dreimal in einem ruhigen Tempo wiederholt werden



- dann wird die Beckenschale auf dem Gesäß angeklungen

B



- nun wird die Achillesferse ausgestrichen, auch das kann dreimal wiederholt werden

## B

- nun wird die Beckenschale wieder angeklungen



## B

- nun werden die Fußknöchel in sanft kreisenden Bewegungen massiert



## B

- die Beckenschale wird angeschlägelt



## B

- dann werden die Zehen einzeln ausgestrichen



# ANHANG

## Die Autorin: Tina Buch

Mutter von 2 Kindern, Erzieherin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Emily Hess® Klangyogalehrerin, Peter Hess® Klangmassage Praktikerin, Entspannungspädagogin, Atem-Coach und Gesichtsyogalehrerin.

*„Für mich ist die Arbeit mit Klangschalen in Kombination mit Yoga eine Herzensangelegenheit, weil ich sehe, wie tief sie die Kinder berührt. Es ist mehr als nur eine Methode zur Entspannung – es ist ein ganzheitlicher Weg, der den Kindern ermöglicht, sich selbst besser zu spüren, ihre Emotionen zu verstehen und in die Stille zu finden. Die sanften Klänge helfen ihnen, in einen Zustand der Ruhe zu gelangen, der ihnen im Alltag oft fehlt. Dabei sehe ich, wie die Kinder nicht nur gelassener, sondern auch offener und selbstbewusster werden. Dieser nachhaltige, ganzheitliche Ansatz ist meine Passion und treibt mich an.“*

### Kontakt

Tina Buch

E-Mail: [info@yoga-mit-tina.de](mailto:info@yoga-mit-tina.de)

Telefon: +49 (0) 15158790894

Alle aktuellen Termine (Workshops, Fortbildungen, Seminare, Yogareisen, etc.) mit Tina Buch unter:

**[www.klangyogakinder.de](http://www.klangyogakinder.de)**



# Unverkäufliche Leseprobe



## Klangyoga für Kinder

Autorin: Tina Buch

Paperback, Broschur, 148 Seiten, DIN A4

ISBN 978-3-938263-16-7

Verlag Peter Hess,

2. Auflage 2025

## Klangyoga für Kinder

**Für Kinder, die mit Vertrauen, Freude und innerer Balance durchs Leben gehen!**

Kinderyoga in Verbindung mit den Peter Hess® Klangmethoden – eine wunderbare Kombination, um Kindern auf spielerische Weise Achtsamkeit, Entspannung und innere Stärke zu vermitteln. In ihrem liebevoll gestalteten Praxisbuch zeigt Tina Buch, wie die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen von Klangschalen Yogastunden bereichern – und dabei mehr Ruhe, Konzentration und Lebensfreude in den Alltag bringen.

Ob zu Hause, im Kindergarten, in der Schule oder im professionellen Kinderyoga-Unterricht – dieses Buch bietet eine einzigartige Sammlung von über 50 klangbegleiteten Asanas, Yogaflows und Atemübungen, anschaulich beschrieben und reich bebildert. Ergänzt wird das Konzept durch vielfältige Eltern-Kind-Übungen, Klangspiele zur Sinnesschulung, klingende Fantasiereisen, Kinder-Klangmassagen sowie komplettete Stundenbeispiele für unterschiedliche Altersgruppen.

Ein inspirierender Schatz für Eltern, pädagogische und therapeutische Fachkräfte sowie Yogalehrende, die gemeinsam mit Kindern die heilsame und freudvolle Verbindung von Kinderyoga mit Klangschalen entdecken möchten.

*„Kinder sind unsere Zukunft. Wenn wir ihnen achtsam und wertschätzend begegnen und ihnen Möglichkeiten bieten, sich freudvoll und frei zu entfalten, ist der Grundstein für eine friedliche Zukunft gelegt.“*

Peter Hess (Begründer der Peter Hess® Klangmethoden)

[www.verlag-peter-hess.de](http://www.verlag-peter-hess.de)