

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Emily Hess	4
Geleitwort von Thomas Bannenberg	5
Einführung	6
Wie die Idee „Klangyoga für Kinder“ entstanden ist	6
Entspannung fördern, Lernkompetenzen stärken	7
Die Basis: Klang und Yoga	9
Peter Hess® Klangmassage	9
Kinderyoga	10
Klangyoga für Kinder	10
Grundsätzliches zur Durchführung von Klang- und Yogaübungen mit Kindern	11
Peter Hess® Klangmethoden im Kontext Kinderyoga	11
Hinweise an die Kursleiterin, den Kursleiter	13
Der Einsatz von Klangschalen	14
Klangschalen und Materialkunde	14
Anschlagstechniken	16
Klangspiele zur Sinnesschulung	17
Klangschalen und Zubehör mit allen Sinnen entdecken	17
Hören	18
Lautsprecherregler (für jüngere Kinder)	19
Klangmeditation (für ältere Kinder)	19
Aus welcher Richtung kommt der Klang?	20
Klangkonzert	20
Sehen	21
Wasser-Springbrunnen	21
Wasser-Klangbild	22
Fühlen	23
Klang auf dem Körper	23
Wie tief schwingt der Klang	24
Luftballonübung	24
Riechen und Schmecken	25
Klang-Wasser trinken	25
Yoga: Asanas (Körperhaltungen)	26
Vorbeugen	26
Das Boot	27
Der Hase	28
Die Schildkröte	29
Der Schmetterling	30
Die Vorwärtsbeuge	32
Die Stellung des Kindes	35

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

Atemübungen mit Bewegungen und Lauten	86	Klangbegleitete Fantasiereisen	114
Der Gorilla	86	Die Reise des kleinen Luftballons	114
Der Löwe	87	Auf den Flügeln der Fantasie	115
Die Holzfälleratmung	88	Der kleine Schmetterling	116
Die Springblume „Jippy Jo Ja“	88	Das Zauberlicht	117
Die Flugzeugübung	89		
Die Lokomotivübung	89	Klangmassagen	119
Atem- und Bewegungsflows mit Klang	90	Kinder-Klangmassage	119
Die Blumenatmung	90	Klang- und Fußmassage in Bauchlage	119
Die Energieatmung	93	Klang- und Handmassage in Rückenlage	123
Der Lotusblütenflow	94	Kinder-Yoga-Klangmassage	127
Die Muschelatmung	95	Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 1	127
Der Nackenflow	96	Kinder-Yoga-Klangmassage Nr. 2	130
Der Wasserblumenwave	98	Kuschelklangmassage	133
		Kuschelklangmassage mit kleinen Kindern	133
Yoga: Entspannung	99	Kuschelklangmassage mit großen Kindern	134
Entspannung und Stress	99	Kinder-Eigenklangmassage	135
Entspannungshaltungen	99	Eigenklangmassage in Rückenlage	135
Rücknahme nach der Entspannung	100	Eigenklangmassage im „Schmetterling“	136
Entspannende Atem- und Klangübungen	100	Klang in der „Stellung des Kindes“	136
Die Kuscheltieratmung	100	Herzklang „Ich schenke mir einen Klang“	137
Die Sonnenatmung	101		
Der Zauberstein	102	Entspannung für zwischendurch –	Übungen und Rituale mit Klang
Klangspiele	103	und Affirmationen	138
Bewegungsspiel „Klangtanz“	103	Zaubersuppe kochen	138
Ruhespiel „Steinkönig“	103	Zauberkraft atmen	139
		Die Zauberlotusblüte	139
Anfangs- und Abschlussrituale für	Kinderyoga und Kindergruppen	Familienritual „Ich schenke dir einen Klang“	141
	104	Familienritual „Tankstelle“	142
Namaste	104	Klang-Konzentrationsübung	143
Begrüßungsrunde mit Klang	105		
Abschlussrunde mit Klang	105	Anhang	144
Chanten	105	Die Autorin: Tina Buch	144
		Danksagung	145
Stundenbeispiele	107	Literaturliste und Empfehlungen	146
Möglicher Aufbau von Klangyogastunden für	verschiedene Zielgruppen	Musiktipps	146
	107	Kontaktdaten	148
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		