

Iris Binder

Die Kinder-Yoga-Kiste

20 neue Yoga-Geschichten
mit Bildkarten

Mit Illustrationen von Seppo Kaiser



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	3
Was ist Yoga?	4
Wie die Yoga-Kiste funktioniert	5
Die Yoga-Stunden-Karten	5
Die Asana-Bildkarten	8
Wissenswertes vorweg	9
Dynamik und Regeln	9
Anschaulichkeit	9
Fragen	10
Ritualisierung	10
Integration in den Alltag	11
Vorbereitung	11
Zeit und Stundenaufbau	12
Handwerkszeug zur Umsetzung	13
Singen und Mantras	13
Mudra	14
Begrüßung und Abschluss	14
Aufwärmung und Sonnengruß	15
Tanzen	19
Atmung und Tönen	19
Konzentration und Wahrnehmung	21
Entspannung	22
Massagen	23
27 Asanas (Körperübungen) von A–Z	25
Asanas ohne Bildkarten	39
Anhang	40
20 Yoga-Stunden	40

Vorwort

Wie schön, dass Sie die Kinder-Yoga-Kiste in den Händen halten! Freuen Sie sich auf eine inspirierende Mischung von fantasievollen Yoga-Geschichten, entspannenden Meditationen und wunderschön illustrierten Yoga-Übungen (Asanas) zum Gleich-Loslegen.

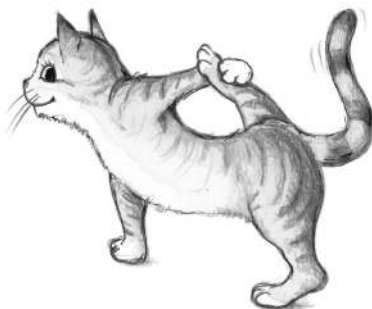
Wie die bereits erschienene Kinder-Yoga-Box vermittelt auch die Kinder-Yoga-Kiste auf spielerische Weise und in einfacher, kindgerechter Sprache tiefes Wissen und wirkungsvolle Techniken aus den alten Lehren des Yoga. Kiste und Box sind unabhängig von einander nutzbar, ergänzen sich wunderbar und können einfach kombiniert werden.

Sie finden hier 20 neue Yogastunden, die ohne große Vorbereitung und auch ohne Yoga-Vorerfahrung leicht umgesetzt werden können. In Form von 15 Geschichten mit 27 Asana-Bildkarten können Sie zusammen mit den Kindern Yoga praktizieren und erleben. Ergänzend dazu gibt es auf fünf Karten Visualisierungs-Meditationen in Form von Traumreisen für die regelmäßige Praxis – zu unterschiedlichen Themen und Wirkungsbereichen, wie Visionen & Wissen; Unbegrenztheit & Unendlichkeit; Erdung & Verbindung; Reinigung & Heilung.

Im Begleitheft finden Sie neben einer kurzen Einführung zur Yoga-Praxis mit Kindern die Abbildungen der enthaltenen Asanas mit ausführlichen Beschreibungen. Lieder, Mantras und ergänzende Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen zum Einstieg und Abschluss der Stunden runden das Angebot ab. So können Sie mit den Kindern Geschichten erzählen, gemeinsam Yogaübungen praktizieren, singen, spielerisch atmen und tönen, meditieren und dabei Beweglichkeit, Körpergefühl, Konzentration und Wahrnehmung schulen. Angestaute Energien werden freigesetzt und Sie können sich gemeinsam tief entspannen und frische Energie aufbauen.

Ich wünsche Ihnen und den Kindern mit der Kinder-Yoga-Kiste viel Freude und kreative, genussreiche gemeinsame Yoga-Zeiten!

Iris Binder



Was ist Yoga?



Yoga ist ein uraltes und ganzheitliches Übungssystem zur Entwicklung von Körper, Geist und Seele, um Erkenntnis über die Wirklichkeit zu erlangen. Yoga bedeutet Verbindung, Harmonie und Einheit. Die Praxis schenkt mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Energie. Yoga ist zugleich ein Zustand, wie auch der Weg, um diesen Zustand zu erreichen. Es gibt verschiedenste Instrumente, um die Bewusstwerdung über die Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Universum zu erlangen. Die Kinder-Yoga-Kiste beinhaltet Elemente aus den Körper- und Atemübungen, dem Singen und Tönen, der Tiefenentspannung und Massage, der Meditation und Wahrnehmung.

In der ersten Yogastunde können Sie mit den Kindern überlegen, woher Yoga kommt und was es damit auf sich hat. Folgende Fragen und Antworten können dabei helfen:

- Woher kommt Yoga? → Aus Indien.
- Wer hat Yoga erfunden? → Menschen in Indien.
- Wann ist Yoga entstanden? → Vor tausenden von Jahren. Die genauen Anfänge sind unbekannt. In Darstellungen von 3000 v. Chr. findet man bereits Yogapositionen.
- Wie ist Yoga entstanden? → Vor vielen tausend Jahren gab es in Indien Menschen, die Rishis, auch Meister genannt, die sich fragten: Wer bin ich? Wo komme ich her? Was ist die Welt? Gibt es etwas Höheres? Was passiert nach dem Tod? Sie gingen in tiefe Meditation, beobachteten die Natur, lebten ihr Leben tief verwurzelt in und mit der Natur, verbanden sich mit ihr, machten sie nach, bekamen Ideen, machten besondere Erfahrungen und erfuhren sich in ihrem ursprünglichen Sein.
- Warum macht man Yoga? → Die Menschen haben gemerkt, dass es ihnen gut tut, in die Stille zu gehen und bestimmte Übungen zu praktizieren, z. B. wie ein Löwe zu brüllen, sich wie eine Schlange aufzubäumen oder wie ein Baum verwurzelt dazustehen. Sie haben erfahren, dass sie so mehr Energie haben, gesünder, stärker, beweglicher, wacher, konzentrierter, ausgeglichener, entspannter, fröhlicher und kreativer sind. Sie haben gemerkt, dass sie sich durch die Yoga-Praxis mit sich selbst und anderen Menschen, der Natur und dem Universellen verbundener fühlen und mit ihnen eins sind.
- Was macht man im Yoga? → Im Yoga nimmt man sich Zeit für sich, bewegt sich, nimmt verschiedene Körperhaltungen ein, atmet bewusst und auf spezielle Weise, konzentriert sich auf eine Sache, setzt sich still hin, nimmt etwas ganz bewusst wahr, singt, entspannt und verbindet sich.

Wie die Yoga-Kiste funktioniert

Die Yoga-Kiste enthält 20 große Karten mit je einer Yoga-Stunde. Davon sind 14 Yoga-Geschichten, fünf Visualisierungs-Meditationen und eine ein Yoga-Würfelspiel. Außerdem gibt es 27 kleine Bildkarten mit den einzelnen Körperübungen, den sogenannten Asanas. Die Yoga-Stunden sind für Kinder von 3–9 Jahren geeignet und können somit im Kindergarten- und Grundschulalter genutzt werden. Sie können dem Alter entsprechend variiert vorgelesen, erzählt und ausgeschmückt werden. Die Yoga-Geschichten funktionieren wie Bewegungsgeschichten, in denen man alles tut und spielt, was in der Geschichte geschieht – hier vor allem in Form von entsprechenden Yoga- und teils Atemübungen. Immer wenn eine Asana in der Geschichte vorkommt, wird diese geübt und zuvor die zugehörige Bildkarte gelegt. Die Yoga-Stunden können in beliebiger Reihenfolge ausgewählt werden. Lassen Sie sich bei der Auswahl einer Stunde von der Stimmung des Tages, den aktuellen Interessen der Kinder, der Jahreszeit oder den behandelten Themen im Alltag leiten. Falls Sie bereits die Kinder-Yoga-Box besitzen, können Sie deren Inhalte mit denen aus der Yoga-Kiste kombinieren. Es gibt einige Stundenvorschläge, in denen Sie die Yoga-Übungen frei auswählen können. Hier bietet es sich an, Übungen aus Kiste und Box zu mischen. Vielleicht lassen Sie sich auch dazu inspirieren, neue Yoga-Geschichten mit den Asanas aus beiden zusammenzustellen.

Die Yoga-Stunden-Karten

Vorderseite

Auf der Kartenvorderseite vermitteln Bild und Titel eine erste Idee zum Inhalt der Stunde. Gleich unter dem Titel werden alle in der Stunde benötigten Bildkarten aufgezählt. Am linken Bildrand ist zu lesen, welche Bereiche in der Yogastunde physisch, energetisch, emotional und thematisch im Besonderen angesprochen werden. Oft gibt es auch eine oder mehrere Angaben zu *Atmung*, *Entspannung*, *Konzentration*, *Wahrnehmung*, *Tanz* und/oder *Massage*. Diese erläutern, ob es eine jeweilige Übung passend zur Stunde gibt und auf welcher Seite diese im Begleitheft zu finden ist.



Rückseite

Hier finden Sie den Text (Geschichte, Meditation oder Spielanleitung) zu dieser Stunde.

Zu den Yoga-Geschichten:

Die Geschichten werden stückchenweise vorgelesen und parallel dazu gespielt. Alles, was in der Geschichte geschieht, tun, tönen und spielen Sie gemeinsam mit den Kindern. Sowohl die rot und fett gedruckten Yoga-Übungen (Asanas), als auch alle anderen Aktionen, die im Text beschrieben werden. Die roten Punkte zeigen an, wann Sie die zuvor genannte Asana mit den Kindern im Fluss der Geschichte gut üben können. Zusätzliche Aktivitäten für die Kinder sind in Klammern grün und kursiv gekennzeichnet. Wenn Sie als Anleiterin / Anleiter etwas Besonderes tun, ist dies in Klammern rot und kursiv gedruckt.

Wird eine Übung aus dem Bereich von Atmung, Entspannung, Konzentration, Wahrnehmung, Tanz oder Massage praktiziert, ist diese durch ein Kürzel wie A2, E3, K1, W4, T2 oder M2 orange und fett gedruckt an der jeweiligen Stelle in der Geschichte angegeben.

Die Geschichten sind in ihrer Formulierung kurz und übersichtlich gehalten. So, dass Sie sie möglichst frei und aufmunternd zu den Kindern gewandt erzählen können. Die Geschichten dienen als Ideengeber und Leitfaden. Sie können ganz nach Wunsch und Situation ausgeschmückt und mit Details bereichert werden. Auch können Sie während des Erzählens Fragen an die Kinder stellen oder Ideen der Kinder aufnehmen. So wird die Geschichte lebendig, macht Freude und entsteht im Moment.

Die gleiche Geschichte kann an einem anderen Tag oder mit einer anderen Gruppe wieder ganz anders ablaufen und erlebt werden. Dies ist nicht zuletzt davon abhängig, welche Stimmung und Dynamik in der Gruppe am entsprechenden Tag vorherrscht. Es kann passieren, dass Sie eine Geschichte begonnen haben, die eine ruhige Dynamik in sich trägt und dann bemerken, dass die Kinder unglaublich viel Energie haben, welche erst einmal freigesetzt werden möchte, bevor sie sich wieder konzentrieren und ruhig werden können.

Sie können dann dieser Dynamik Raum geben, indem Sie ein lebhaftes Bewegungsspiel einfügen oder energiefreisetzende Asanas üben, wie den tanzenden Affen, den brüllenden Löwen oder den Vulkan. Oder Sie schieben einen Teil der Aufwärmung ein. Lassen Sie sich vom Moment und Ihrer Intuition leiten.

Farb- und Schriftsymbolik in den Yoga-Geschichten

- **Fett, rot:** Asanakarte legen
- **Fett, rot, kursiv:** Asana ohne Karte
- **Punkt, fett, rot:** An dieser Stelle die letzte angegebene Asana ausführen.
- **(Kursiv, rot in Klammern):** Aktion von Ihnen
- **(Kursiv, grün in Klammern):** Aktion der Kinder
- **Kürzel A, E, T, M, K, W, fett, orange:** Atmung / Entspannung / Tanz / Massage / Konzentration / Wahrnehmung

Zu den Visualisierungs-Meditationen:

Die Kinder werden von einem alten weisen Meister (der Erzählerfigur aus der Yogage-schichte *Die Schatzinsel* in der *Kinder-Yoga-Box*) „mit auf die Reise“ genommen. Die Meditationen können oft wiederholt werden, da sie als „Handwerkszeug“ für den Alltag dienen, um gesund, fröhlich und kraftvoll zu leben. Sie können in den Alltag einfließen, so wie das Zähneputzen, Umziehen und Duschen. Probieren Sie selbst aus, wie es ist, die Meditationen regelmäßig zu nutzen und geben Sie sie an die Kinder weiter, als etwas, das sie täglich anwenden können.

Bitten Sie die Kinder, sich für die Meditationen aufrecht auf ein Kissen am Boden zu setzen. Wenn dies nicht ruhig möglich ist, können sie sich auch gemütlich hinlegen. Wichtig ist, dass sie eine bequeme Position finden, in welcher sie für eine Weile in Ruhe verbleiben können. Die Kinder schließen ihre Augen und entspannen sich. Beginnen Sie mit dem *Einstieg* (s. u.) zur Meditation, wenn die Kinder zur Ruhe gekommen sind. Nach dem Einstieg folgt die von Ihnen ausgewählte Meditation auf einer der DIN A5- Karten. Danach beenden Sie die Stunde mit dem *Schluss* (S. 8).

Einstieg: „Der kleine weise Mann der Schatzinsel ist ein wahrer Meister des Lebens und seiner Geheimnisse. Er hat uns (wieder) zu sich eingeladen, um ein (weiteres) Geheimnis mit uns zu teilen. Setze oder lege dich ganz bequem hin und schließe sanft deine Augen. Spüre, wie dein Körper sich entspannt und du dein Gewicht an den Boden abgibst. Dein Atem fließt ganz ruhig. Neben dir erscheint ein fliegender Teppich. Du steigst auf. Er hebt dich in die Lüfte und fliegt mit dir durch Raum und Zeit . . . Du siehst unter dir die Schatzinsel. Sanft wirst du abgesetzt. Der kleine Meister begrüßt dich herzlich und heißt dich auf der Insel willkommen. ‚Wie schön, dass du den Weg (wieder) zu uns gefunden hast.‘

Schluss: „Der weise Mann gibt dir ein Zeichen, dass es nun Zeit ist, wieder zu gehen. ‚Lass uns denselben Weg gemütlich zum fliegenden Teppich zurückgehen. Alles Erfahrene und Gesehene kann sich jetzt setzen und verankern.‘ Der kleine weise Mann reicht dir zum Abschied seine Hand: ‚So schön, dass du da warst. Hab eine ganz wunderbare Zeit bei dir zu Hause!‘ Du dankst ihm für seine Gastfreundschaft und alles, was du heute von ihm erfahren durftest. Der fliegende Teppich liegt schon bereit. Du steigst auf. Er hebt sich in die Lüfte und fliegt dich wieder durch Raum und Zeit zurück nach Hause (in den Kindergarten / in die Schule) ... Werde dir nun langsam des Raumes um dich herum bewusst. Spüre den Boden. Lass dich in deinen Körper eintauchen. Atme tief ein und aus. Sei voll und ganz zurück! Recke und strecke dich. Du bist vollkommen entspannt und wach zurück im Hier und Jetzt.“

Zum Yoga-Würfelspiel:

In diesem Spiel werden Yoga-Übungen, Stille-Momente und das Brettspielen vereint. Alle Mitspieler möchten ein gemeinsames Ziel erreichen, daher spielen alle zusammen. So wird der Gemeinschaftsgedanke, das *Wir*, gestärkt. Wenn die Regeln bekannt sind, können die Kinder alleine spielen und auf diese Weise selbstständig spielerisch Yoga üben. Da das Spielbrett in DIN A5 etwas klein ist, finden Sie einen Download für ein DIN A4 Spielbrett zum Ausdrucken und Laminieren im Internet unter:

www.herder.de/extras/

Die Asana-Bildkarten

Auf den kleinen Bildkarten sehen Sie jeweils die Position einer Yoga-Übung (Asana) und das dazugehörige Tier, den passenden Gegenstand oder etwas aus der Natur. Beim Erzählen und Spielen der Yoga-Geschichten legen Sie immer dann, wenn ein Wort im Text fett und rot gedruckt ist, die entsprechende Asana-Karte in die Mitte des Kreises, vielleicht um eine vorhandene Dekoration (Kerze, Stein, Klangschale etc.) herum. Anschließend üben Sie beim roten Punkt gemeinsam mit den Kindern die entsprechende Asana. Immer dann, wenn die Asana wiederholt in der Geschichte auftaucht, können Sie diese wieder praktizieren. Manchmal könnte das wiederholte Üben jedoch die konzentrierte Stimmung des Moments stören. In diesem Fall verzichten Sie darauf.

Im Zirkus zu Gast

nach oben schauender Hund, Pflug, Kamel, Brücke, turnende Katze, Taube, Schnecke
Käfer, Liegestuhl, Stuhl, Dreieck, balancierender Held,



Themen

Gleichgewicht; Wirbelsäulen-
flexibilität; Konzentration;
Entspannung; Rhythmus;
Zusammengehörigkeit

Material

2 Steine pro Kind

Atmung

Summen (A4, S. 20)

Konzentration

Rhythmus (K2, S. 21)

Hinweis

Immer bei # klatschen oder
den *klatschenden Käfer*
praktizieren.

Im Zirkus zu Gast

Vorhin habe ich einen Clown getroffen, der uns einlädt, seinen Zirkus zu besuchen. Habt ihr Lust dazu? Na dann los! Am Zirkuszelteingang empfängt uns Clown Eugen: „Kommt herein. Schön, dass ihr da seid! Alle üben ihre Kunststücke. Ihr seid herzlich eingeladen mitzumachen.“ Am Rand der Manege hat es sich ein **Käfer** • gemütlich gemacht auf einem **Liegestuhl** •. Er sieht dem Geschehen zu, und immer, wenn etwas Besonderes geschieht, klatscht der Käfer, so laut er kann •. Auf einem **Stuhl** • steht ein großes **Dreieck** •. Ein Pirat hält es fest. Er summt 3x ganz lang zum Entspannen und Konzentrieren **A4**. Dann steigt er auf die Spitze des Dreiecks und **balanciert** auf einem Bein •. # Er winkt einen sich streckenden **Hund** • herein. Dieser zieht einen **Pflug** • hinter sich her. Am Rand der Manege steht ein **Kamel** •. Clown Eugen ruft es herbei, schwingt sich hinauf und reitet winkend eine Runde. Er summt 3x und traut sich dann sogar stehend zu reiten. *(Ein Kind läuft auf allen Vieren und ein anderes reitet sitzend oder stehend auf ihm – evtl. mit Hilfe.)* # Das Kamel • hält ruckartig an einer **Brücke** • an, Eugen fällt runter. Lachend steht er auf. Eine **Katze** sitzt auf der Brücke und summt 3x. Nun macht sie erstaunliche Kunststücke •. # Ein Zauberer kommt und setzt sie auf seine Schulter. In seinem Zylinder trägt er eine **Taube** •. Er setzt den Zylinder samt Taube auf den Kopf und sagt einen Zauberspruch auf. Als er den Hut wieder abnimmt, kriecht ihm eine **Schnecke** • über den Kopf. Ups, ob er das wohl zaubern wollte? In diesem Moment beginnt Eugen mit zwei Steinen einen Rhythmus zu klopfen. **K2**

Hallo Sonne!

Themen

Flexibilität; Kraft; Kreislauf
aktivieren; Konzentration

Hinweis

Beschreibung des Sonnen-
grußes auf S. 16

Material

Naturmaterialien und
Klangschale

Konzentration

Mandala (K10, S. 22)

Entspannung

Klangschale (E4, S. 23)

Atmung

Sonnen-Mond-Atmung (A2, S. 20)



Hallo Sonne!

Heute habe ich ein paar Fragen an euch:

- ☀ Was brauchen wir alles, um leben zu können? → zu Essen, zu Trinken, die Erde, Luft, Kleidung, ... Familie, Freunde, ..., die Sonne!
- ☀ Was schenkt uns die Sonne zum Leben? → Licht, Wärme, Glück; sie lässt uns und auch die Pflanzen und damit unsere Nahrung wachsen; Vitamin D3; Tag und Nacht; die Jahreszeiten; ...
- ☀ Welche Bedeutung hat die Sonne für uns Menschen? → Die Sonne war und ist in einigen Kulturen etwas Heiliges und wird als Verkörperung des unsichtbaren Allmächtigen verehrt.
- ☀ Wo begegnet uns die Sonne im Yoga? → In der Asana Sonne (S. 39) und im Sonnengruß (S. 16)
- ☀ Was ist der Sonnengruß? → Eine bestimmte Abfolge von Yoga-Übungen. Mit dem Sonnengruß wird die Sonne geehrt. Zugleich werden die Energien in Schwung gebracht. Man dehnt und kräftigt sich. Es gibt viele Varianten des Sonnengrußes. Ich zeige euch eine von ihnen und wir lernen sie jetzt gemeinsam. (S. 16; Abb. siehe Rückseite)

Schauen Sie anschließend, welche der folgenden 3 Möglichkeiten sich für die Gruppe am besten als Abschluss eignet:

☀ Nun legen wir mit den Materialien der Natur gemeinsam ein Sonnenmandala. **K10**

☀ Zum Entspannen legt euch nun auf den Rücken. **E4**

☀ Zum Abschluss zeige ich euch die Sonnen-Mond-Atmung. **A2**