

Shobana R. Vinay



Illustriert von Orelí Gouel

Aus dem Französischen von Marion Herbert

ANACONDA

# Inhalt

## Meditation und Entspannung

### Entspannung

1. Der Kopf
2. Vom Hals zu den Hüften
3. Von den Hüften zu den Zehen
4. Der Rücken und die Wirbelsäule
5. Der ganze Körper – *Savasana*

### Meditation

6. Beine an der Wand – *Viparita karani*
7. Teich – *Tadagasana*
8. Fersensitz – *Vajrasana*
9. Schneidersitz – *Sukhasana*
10. Lotus und halber Lotus – *Padmasana* und *ardha padmasana*
11. Vollkommener Sitz – *Siddhasana*

### Atmung

12. Der Berg
13. Der Elefant
14. Der Pfau
15. Die Schlange
16. Der Schmetterling und der Nektar

### Lockerung

17. Die Arme – *Hasta sanchalan*
18. Die Füße – *Padha sanchalan*
19. Die Knie – *Janu sanchalan*
20. Die Schultern – *Skandha sanchalan*
21. Der Hals – *Kantha sanchalan*

## Mudras

22. Mudra des Grußes und des Dankes – *Anjali-Mudra*
23. Mudra der Meditation – *Dhyana-Mudra*
24. Mudra der Erkenntnis – *Gnyana-Mudra*
25. Mudra des Raums und der Leere – *Shunya-Mudra*
26. Mudra der Erde – *Prithvi-Mudra*
27. Mudra des Wassers – *Varuna-Mudra*
28. Ur-Mudra – *Adhi-Mudra*
29. Mudra der Energie – *Prana-Mudra*
30. Mudra der Sonne – *Surya-Mudra*
31. Mudra der Konzentration – *Akini-Mudra*
32. Mudra des Muts – *Ahamkara-Mudra*

## Yoga

### Stehende Positionen

33. Berg – *Tadasana*
34. Tänzerin – *Natarajasana*
35. Baum – *Vrkshasana*
36. Krieger III – *Veerabhadrasana III*
37. Drachen – *Patangasana*
38. Mond – *Piraiasana*
39. Pendel – *Dholasana*
40. Stehende Vorwärtsbeuge – *Uttanasana*
41. Winkel – *Konasana*
42. Stuhl – *Utkatasana*
43. Krähe – *Bakasana*
44. Stern – *Dhopadautkatasana*
45. Krieger I – *Veerabhadrasana I*
46. Krieger II – *Veerabhadrasana II*
47. Gestreckter seitlicher Winkel – *Utthita parsva konasana*
48. Dreieck – *Trikonasana*



- 49. Gedrehtes Dreieck – *Parivrtta trikonasana*
- 50. Vorbeuge aus dem Stand mit gegrätschten Beinen – *Ugrasana*

### Sitzende Positionen

- 51. Stock – *Dhandasana*
- 52. Schiefe Ebene – *Purvottanasana*
- 53. Kopf zum Knie – *Janu sirsasana*
- 54. Vorwärtsbeuge – *Paschimottanasana*
- 55. Vorbeuge mit gespreizten Beinen – *Upavistha konasana*
- 56. Schildkröte – *Kurmasana*
- 57. Pfeil und Bogen – *Akarna dhanurasana*
- 58. Reiher – *Krounchasana*
- 59. Boot – *Navasana*
- 60. Schmetterling – *Baddha konasana*
- 61. Drehsitz – *Ardha matsyendrasana*
- 62. Kuhkopf – *Gomukhasana*
- 63. Kamel – *Ustrasana*
- 64. Kind – *Balasana*
- 65. Frosch – *Nunalasana*
- 66. Taube – *Ekapada raja kapotasana*

### Liegende Positionen

- 67. Eidechse – *Utthan pristhasana*
- 68. Brett – *Kumbhakasana*
- 69. Halbe Heuschrecke – *Ardha salabhasana*
- 70. Heuschrecke – *Salabhasana*
- 71. Umgedrehtes Boot – *Viparita navasana*
- 72. Kobra – *Bhujangasana*
- 73. Bogen – *Dhanurasana*
- 74. Krokodil – *Makarasana*

- 75. Seitenlage mit gehobenem Bein – *Ananthasana*
- 76. Fisch (gedrehte Variante) – *Supta matsyendrasana*
- 77. Fisch – *Matsyasana*
- 78. Brücke – *Setu bandha sarvangasana*
- 79. Liegender Held – *Supta virasana*
- 80. Liegender Schmetterling – *Supta baddha konasana*
- 81. Pflug – *Halasana*
- 82. Knie zum Kinn – *Apanasana*
- 83. Happy Baby – *Anandha balasana*

### Weitere Positionen

- 84. Girlande – *Malasana*
- 85. Tor – *Parighasana*
- 86. Katze und Kuh – *Marjaryasana*
- 87. Tiger – *Vyagarasana*
- 88. Herabschauender Hund – *Adho Mukha Svanasana*
- 89. Halber Kopfstand – *Ardha sirsasana*
- 90. Kopfstand – *Sirsasana*
- 91. Tisch – *Ardha purvottanasana*
- 92. Rad – *Chakrasana*
- 93. Augen-Yoga – *Netra yoga*
- 94. Gesichts-Yoga – *Mukha yoga*
- 95. Gehirn-Yoga – *Thoppukaranam*

### Yoga-Spiele

- 96. Brüllen wie ein Löwe – *Simhasana*
- 97. Spiel mit dem Atem
- 98. Spiel mit Lauten
- 99. Gleichgewichtsspiel
- 100. Konzentrations- und Reflexspiel

# Einleitung



**Y**oga ist eine uralte Lehre. Mithilfe von einfachen oder komplexen Übungen und einer bewussten Atmung erhält es die Gelenkigkeit des Körpers, löst mentale und physische Spannungen und schenkt neue Energie. Als die alten Yogis vor Jahrtausenden die Asanas (Körperstellungen) entwickelten, lebten sie in engem Kontakt mit der Natur und ließen sich von Tieren und Pflanzen inspirieren (z.B. von der Anmut eines Schwans oder der Standhaftigkeit eines Baums). Die meisten Kinder imitieren auch gern das, was sie sehen, und werden sich Ihnen sicher schnell anschließen, wenn sie Sie regelmäßig Yoga praktizieren sehen.

Wenn Kinder früh mit Yoga beginnen, ermöglicht ihnen das einen guten Start ins Leben und bringt ihnen viele Vorteile. Körperlich verbessert Yoga die Gelenkigkeit, die Kraft und die Koordination von Körper und Geist, und das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt.

Es schult ihre Konzentrations-, Beruhigungs- und Entspannungsfähigkeiten. Kinder sind so gelenkig und verfügen über einen derart guten Gleichgewichtssinn, dass ihnen die einzelnen Positionen oft viel leichter fallen als Erwachsenen. Viele von ihnen sind experimentierfreudig und brauchen zum Üben nur ein bisschen Ermutigung!



Im Alltag sind Kinder oft fern von der Natur und durch ein Leben voller Aktivitäten und Herausforderungen unterschiedlichen Arten von Stress ausgesetzt: Sie wachsen in einer modernen Welt auf, die von Schnelligkeit, Konkurrenzdruck, den Medien und neuen Technologien geprägt ist. Ihr Gehirn wird dabei unablässig von diversen Sinnesreizen beansprucht und muss eine große Menge an Informationen verarbeiten, ohne ausreichend zur Ruhe zu kommen.

Das richtige Atmen und die bewusste Aufmerksamkeit bei den Meditationsübungen gehören schon für die Jüngs-

ten zu den besten Möglichkeiten, den Geist ausruhen zu lassen, wobei gleichzeitig kognitive Fähigkeiten entwickelt werden.

Ein Kind kann meist nicht lange bei einer Sache bleiben. Die Meditation steigert zusammen mit Mudras die Konzentrationsfähigkeit. Mudras sind einfache, spielerisch auszuführende Gesten, eine Art Mini-Yoga für die Hände.

Bei den Übungen geht es darum, auf einen bestimmten Punkt der Hand oder der Finger zu drücken, um die fünf Elemente im Körper zu regulieren. Die Mudras helfen Ihrem Kind dabei, schnell wieder Ruhe und Selbstsicherheit zu finden. Jede

Mudra hat eine bestimmte Funktion und eine eigene Heilwirkung. In Schulen, in denen auch Meditation auf dem Stundenplan steht, haben Lehrerinnen und Lehrer eine deutliche Verbesserung bei den Leistungen und dem Umgang der Kinder und Jugendlichen untereinander festgestellt.

### *Aufbau einer Yoga-Einheit*

Um den Körper einzustimmen, beginnen Sie zum Beispiel mit einer Lockerungsübung und fahren dann mit einer Atemübung (mit oder ohne Meditation, mit oder ohne Mudra) fort. Schließen Sie daran eine Abfolge mehrerer Yoga-Positionen an.

Sie können die Einheit mit Yoga-Spielen ergänzen, wenn das Kind Spaß daran hat, und mit der Entspannungsübung für den ganzen Körper abschließen (S. 14).



Jede Übung hat zahlreiche wohltuende Wirkungen, die sich in zwei Kategorien einteilen lassen: zum einen die Verbesserung des mentalen und psycho-emotionalen Zustands und zum anderen der Nutzen für den physio-motorischen Bereich. Stellen Sie Ihre persönliche Einheit nach den jeweiligen Wirkungen der Übungen sowie den Bedürfnissen und Wünschen Ihres Kindes zusammen:

### *Positive Wirkung auf den Geist*

#### **Bei Stress, um wieder zur Ruhe zu kommen:**

alle Meditationspositionen, das Krokodil, das Kind, der liegende Held, der liegende Schmetterling.

#### **Für Konzentration und Gleichgewicht:**

der Baum, der Berg, der Krieger III, der Drachen, das gedrehte Dreieck, der Kopfstand.



#### **Um das Gedächtnis zu verbessern und Angst oder Schwindel zu vertreiben:**

alle Übungen mit dem Kopf nach unten, der Kopfstand und der halbe Kopfstand, der herabschauende Hund, die Vorbeuge aus dem Stand mit gegrätschten Beinen, Gehirn-Yoga.

### *Positive Wirkung auf den Körper*

Alle einfachen Positionen können auch von den Jüngsten ausgeführt werden. Mit den mittleren und fortgeschrittenen Übungen kann ein Kind ab 5 Jahren anfangen. Bei den fortgeschrittenen Asanas (wie Kopfstand, Rad, Kamel) muss jedoch unbedingt ein Erwachsener dabei sein.



Sie können mehrere Figuren nacheinander üben – schlagen Sie Ihrem Kind ruhig vor, verschiedene Varianten auszuprobieren. Nach einer Vorwärts-, Rückwärts- oder seitlichen Beuge können Sie zusammen die Stellung

des Pendels einnehmen; nach einer Vorwärtsbeuge das Dreieck, den Bogen, die Kobra, die Schildkröte, den Mond, den Pflug ...

Als Drehhaltungen eignen sich der Drehsitz, der Fisch und das gedrehte Dreieck.

#### **Für die Gelenkigkeit der Hüften:**

Taube, gestreckter seitlicher Winkel, Girlande, Seitenlage mit gehobenem Bein, Krieger I, II und III ...

#### **Zur Stärkung der Beine, Knöchel und Füße:**

Stuhl, Stern, Krieger I, II und III, Baum, Drachen, Dreieck, Vorbeuge aus dem Stand mit gegrätschten Beinen ...

#### **Zur Kräftigung der Arme, Schultern, Handgelenke und Hände:**

schiefe Ebene, Brett, Tisch, Stock, Rad, herabschauender Hund ...

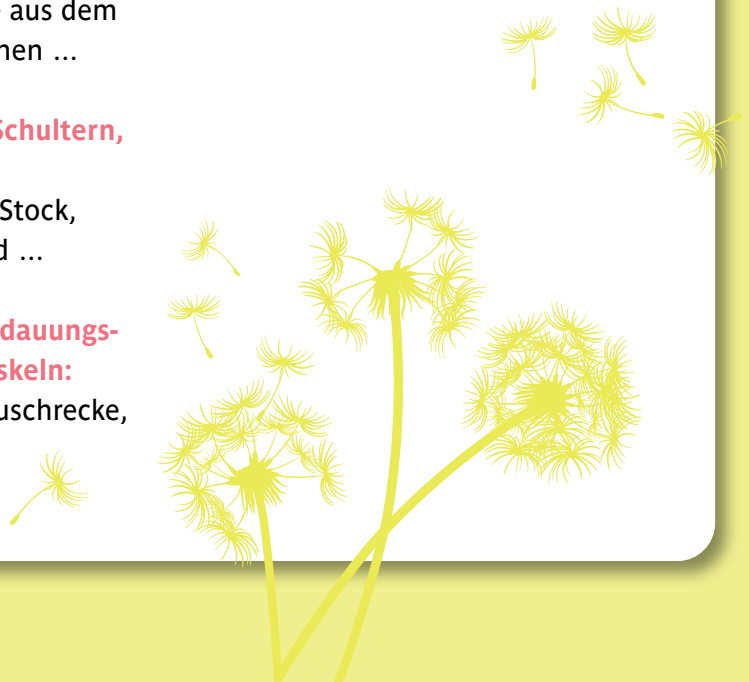
#### **Zur Unterstützung des Verdauungssystems und der Bauchmuskeln:**

Fersensitz, Bogen, Kind, Heuschrecke, umgedrehtes Boot ...

#### **Lustige und spielerische Übungen:**

Katze und Kuh (begleitet von Miauen und Muhen), Löwe (Brüllen), Kobra (Zischen), Pfeil und Bogen (mit dem Fuß am Ohr wie ein Telefon), Frosch (mit Sprüngen), Schiefe Ebene und Brett (man lässt einen Ball über den Körper rollen), Drachen (man imitiert den Flug), Stuhl (man hüpfte wie ein Känguru), Tiger, herabschauender Hund, Tisch ...

Sie finden alle Übungen im alphabetischen Verzeichnis auf der hinteren Klappe des Buchs.







# Meditation und Entspannung

Um zu meditieren und in einen vollkommen entspannten Zustand zu kommen, muss man sich konzentrieren und achtsam atmen können. Die ersten Übungen in diesem Buch sind Meditationen mithilfe von Berührungen, denn Konzentration ist für Kinder nur ein abstrakter Begriff. Auf diese Weise fällt ihnen das Meditieren leichter und sie können sich dabei entspannen.

Durch die Meditation lernt Ihr Kind auch die richtige Atemtechnik. Damit es bei den Übungen aufmerksam bleibt, können Sie die Positionen wie hier im Buch auf spielerische Art erklären. Sie erinnern oft an Tiere und an die Natur, damit auch die Jüngsten etwas damit anfangen können.

Die Lockerungsübungen bereiten den Körper auf die Yoga-Stellungen vor. Mit einfachen Positionen können Sie die Muskeln und Gelenke von Hals, Armen, Beinen und Knien aktivieren.

Die Mudras (Sanskrit für »Siegel«) verbinden die Konzentration mit der Atmung und sind eine Art Yoga mit den Händen. Sie bringen den Körper, der wie das Universum aus fünf Elementen besteht, ins Gleichgewicht. Jeder Finger ist dabei mit einem Element verbunden: Der Daumen steht für das Feuer, der Zeigefinger für die Luft, der Mittelfinger für den Raum, der Ringfinger für die Erde und der kleine Finger für das Wasser. Durch die Stimulation der Reflexzonen ist auch jeder Bereich der Handfläche und der Finger mit einem Körperteil oder einem Organ verbunden und interagiert mit ihm.

## Übungen

Entspannung: 1 bis 5

Meditation: 6 bis 11

Atmung: Übungen 12 bis 16

Lockerung: Übungen 17 bis 21

Mudras: Übungen 22 bis 32