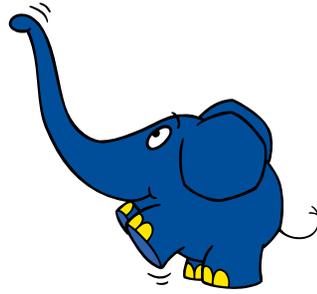




# Yoga mit der Maus

**riva**

# Inhalt



**Namaste!**

**Was ist eigentlich Yoga? ..... 4**

**1 Bevor es losgeht ..... 8**

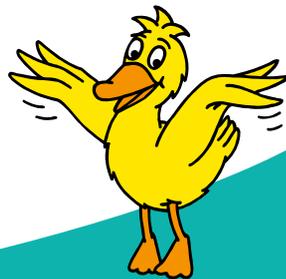
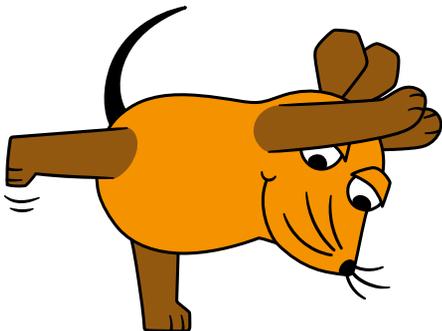
**2 Aufwärmübungen  
für Bewegungsfans ..... 14**

**3 Tierische Yoga-Basics ..... 29**

**4 Smarte Kids-Übungen  
im Stehen ..... 47**

**5 Übungen für  
Entspannungsfans ..... 58**

<b>6</b>	<b>Flows zum selbstständigen Üben ...</b>	<b>71</b>
<b>7</b>	<b>Schnelle Übungen für mehr schöne Gefühle .....</b>	<b>84</b>
<b>8</b>	<b>Eltern-Kind-Yoga für eine gute Bindung .....</b>	<b>97</b>
	<b>Schwierige Wörter .....</b>	<b>106</b>
	<b>Dein Körper .....</b>	<b>108</b>
	<b>Dank .....</b>	<b>110</b>
	<b>Über die Autorin .....</b>	<b>111</b>



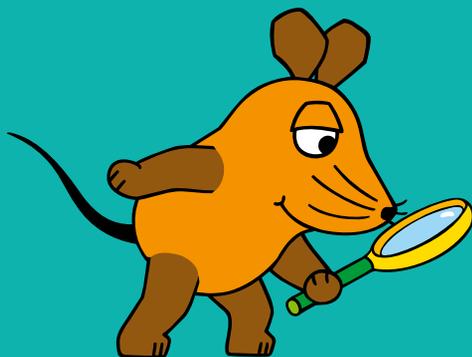
# Namaste!

## Was ist eigentlich Yoga?

Bist du manchmal ein bisschen müde vom langen Sitzen in der Schule? Kommst du dann nach Hause und fühlst dich so schlapp, dass du gleich einschlafen könntest? Oder bist du manchmal total aufgedreht? Gibt es Tage, an denen du einfach nicht einschlafen kannst? Und solche, an denen du deinen Wecker am liebsten ignorieren würdest?

All diese Situationen kennen sicher viele Kinder. Die gute Nachricht ist: Es gibt eine Möglichkeit für dich, zu mehr Ruhe und Konzentration zu finden und gleichzeitig deine Energie zu spüren. Das kannst du mit Yoga erreichen! Yoga kann dir dabei helfen, dich besser zu fühlen und ausgeglichener zu werden.

Aber wie funktioniert das genau und was macht man eigentlich beim Yoga? In diesem Buch entdeckst du gemeinsam mit der Maus deine ersten kleinen Yogaübungen. Du kommst richtig in Schwung und spürst jede Faser deines einzigartigen Körpers und gleichzeitig entspannst du dich auch. Mit ein bisschen Übung lernst du deinen Körper besser kennen und weißt schon bald, was du brauchst, damit es dir gut geht. Maus, Elefant und Ente helfen dir dabei, und gemeinsam lernt ihr so Schritt für Schritt Yoga kennen.



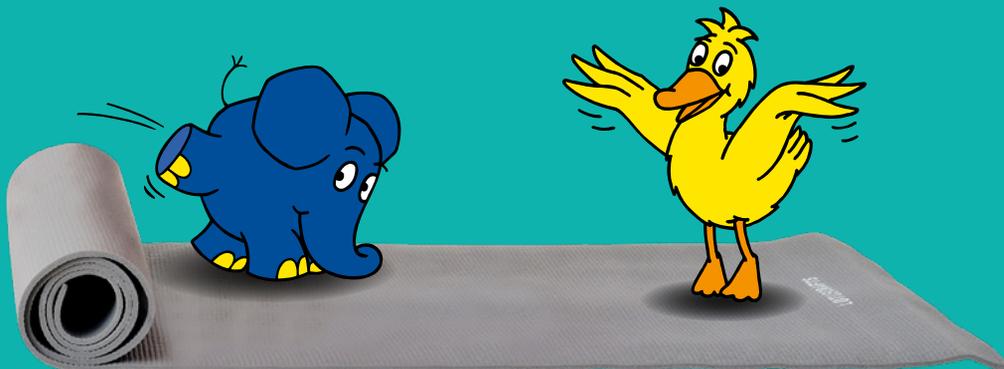
Willst du wissen, wer oder was Yoga überhaupt ist? Also, es handelt sich um eine alte Philosophie, die ursprünglich aus Indien kommt. Vereinfacht gesagt geht es beim Yoga darum, Körper und Geist miteinander zu verbinden. Das heißt zum Beispiel: Du machst eine kräftigende oder entspannende Übung und spürst dabei, wie sie sich in diesem Moment – genau jetzt, genau heute – in deinem Körper anfühlt. Du bist mit dem Kopf dabei, wenn du eine Körperhaltung einnimmst – und grübelst nicht währenddessen über deine Hausaufgaben, die du später noch machen musst. So bist du »im Flow« und fühlst dich dadurch einfach rundum wohl. Und danach machst du mit neuem Elan deine Hausaufgaben.

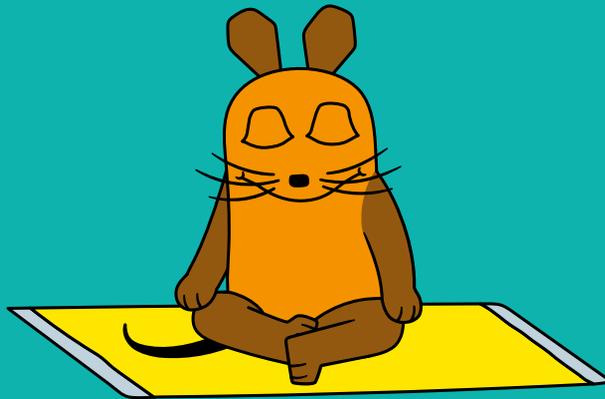
Um dieses verbindende Wohlgefühl zu erreichen, kennen die Yogis und Yoginis ganz verschiedene körperliche Haltungen, spezielle Atemübungen und längeres, ruhiges Sitzen. Dies wird Meditation genannt. Als die Menschen vor rund 3500 Jahren mit Yoga begannen, kannten sie nur wenige körperliche Übungen. Kein Wunder, denn ihr Leben war eher ruhig und nicht so stressig wie unseres heutzutage manchmal ist. Mitte des 20. Jahrhunderts schwappte Yoga dann von Indien in den Westen. Dann verwandelte es sich und passte sich den Anforderungen an ein modernes, hektisches Leben an. Mittlerweile kennen wir unzählige Haltungen. Viele sind aus dem Tierreich abgeschaut, so etwa der Herabschauende Hund, der Löwe, die Katze oder die Kobra. Denn schließlich bewegen sich alle Tiere natürlich und ganz fließend – eben »im Flow«. Und diese Natürlichkeit ist gerade das Entspannende! Außerdem macht es richtig Spaß, wenn wir uns in Tiere verwandeln.

Von Indien bis Australien, von Amerika bis Europa – überall auf der Welt praktizieren die Menschen heute Yoga. Und auch immer mehr Kinder: Yoga zieht in Schulen und Kindergärten ein. Kein Wunder, denn mit Yoga dehnen und strecken wir uns und wir spüren unsere Kraft und Beweglichkeit.

Wenn du regelmäßig übst, merkst du dies am eigenen Körper. Vielleicht spürst du aber auch schon bald, dass du mit der Zeit ein wenig achtsamer und ein bisschen ruhiger wirst oder nicht mehr so müde bist. Du spürst deine einzigartige Energie und bist wach, aber eben nicht mehr so aufgedreht. Denn Yoga wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf unseren Geist. Probier's einfach mal aus. Namaste! So grüßen sich übrigens die Yogis auf der ganzen Welt und meinen damit: »Das Licht in mir grüßt dein helles Licht!«

Auf die Matte, fertig, los!

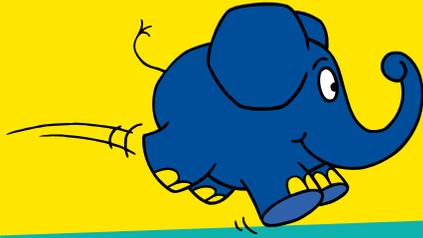




## Info für Eltern

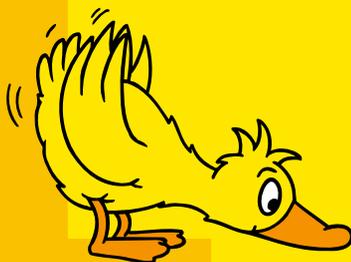
### Kinderyoga ist anders

Im Gegensatz zum Yoga für Erwachsene sollte beim Kinderyoga nicht auf die korrekte Ausrichtung der Haltungen geachtet werden. Es darf auch eher laut und lebendig zugehen, denn die Kinder üben nicht den »Hund« oder die »Katze« – sie verwandeln sich in diese. Beim Kinderyoga steht der Spaß im Vordergrund. Dennoch schenkt er den Kindern je nach Übungsfokus Energie und Power oder aber tiefe Entspannung. Yoga hält auch Kinder beweglich und flexibel, gerade wenn sie viel in der Schule sitzen oder bereits früh Haltungsprobleme haben. Und: Yoga weckt das Bewusstsein für den eigenen Körper – auf kreative und freudvolle Weise! Das Buch eignet sich bestens dazu, Kinder mit dem wohltuenden Effekt von Yoga vertraut zu machen – und das auf inhaltlich qualifizierte und doch undogmatische und spielerische Weise. Eben ganz im Maus-Stil!



# Bevor es losgeht

Eigentlich könnten wir direkt auf die Matte gehen. Aber einige Dinge gilt es vorab zu beachten. Und zwar für dich, wenn du Kinderyoga ausprobieren möchtest. Aber auch für deine Mama oder deinen Papa, damit sie dich bestmöglich bei deinen Übungen unterstützen. Außerdem erfährst du hier, wie das Buch aufgebaut ist und wie du es bestmöglich nutzen kannst.





## So ist das Buch aufgebaut

Du findest in diesem Buch insgesamt 32 Übungen. Sie sind so angeordnet, wie du sie in einer Kinderyogastunde erlebst: Es geht los mit lustigen Übungen für Bewegungsfans, die ideal zum Ankommen, Aufwärmen und Dampf-ablassen sind. Anschließend werden mit Tierhaltungen wie Hund, Katze, Maus oder Schmetterling echte Yoga-Basics vermittelt. Es folgen Übungen für smarte Kids, die den Fokus auf Konzentration und Gleichgewicht legen. Entspannungsübungen helfen im Anschluss daran, runterzukommen und den Alltagsstress loszulassen.

Der letzte Teil ist dazu gedacht, kleine Reihen für bereits geübte kleine Yogafans zu zeigen, die sie je nach gewünschter Wirkung und je nach individueller Stimmungslage anwenden können. Es gibt zwei Yogaabfolgen mit größtenteils bereits bekannten Übungen, die entweder entspannen (die OOOO-MM-Reihe) oder munter machen (die Yippie-Yeah-Reihe). Außerdem werden Haltungen und kleine Achtsamkeitsübungen gezeigt, die schnell und überall für mehr gute Gefühle sorgen können: »Was kann ich tun, wenn ich wütend bin?«, »Welche Übung lässt mich abends zur Ruhe kommen?« oder »Wie kann mir mein Atem helfen, wenn ich aufgeregt bin?«

Als kleinen Bonus vermittelt dir das Buch am Ende noch einen Einblick ins Eltern-Kind-Yoga, in dem es um berührende Partnerübungen geht.

Bei den meisten Übungen findest du zwei verschiedene Kästen: Der Kasten mit der Maus heißt »Probier's mal aus« und zeigt dir eine neue Variante der Übung. Der Kasten mit dem Elefanten versorgt deine Eltern mit jeder Menge Infos für Erwachsene.



## Tipps für dich

### **Du hast nur 5 Minuten Zeit? Kein Problem!**

Wenn du Yoga üben willst, musst du dir nicht unbedingt gleich eine ganze Stunde lang Zeit nehmen. Solltest du noch nie Yoga gemacht haben, kannst du dir auch erst einmal eine der Übungen heraussuchen, die dich am meisten anspricht – auch wenn du dafür nur 5 Minuten brauchst. Hauptsache, du bleibst dran! Wenn du dann geübter bist, kannst du natürlich auch länger Yoga machen. 30 Minuten sind ein guter Zeitrahmen. Egal, wie viel Zeit du dir für Yoga auch nimmst, achte darauf, jede der gezeigten Haltungen erst mit der einen und dann mit der anderen Körperseite zu üben. So fühlt sich dein Körper am Ende ausgeglichen an.

### **Aufwärmen ist wichtig!**

Egal, wie lange du üben willst: Du solltest das Aufwärmen nicht vergessen! Dafür findest du in diesem Buch tolle Übungen. Du wärmst dabei deine Muskeln auf und bereitest dich vor. Und wie bei jeder körperlichen Betätigung weißt du ja sicher schon: Nicht mit vollem Bauch üben! Du solltest zwischen deiner letzten großen Mahlzeit und Yoga mindestens eine Stunde Zeit lassen. Sonst ist das Üben nicht so angenehm. Wichtig ist aber nicht nur der Anfang, sondern auch der Schluss: Am Ende der Übungen darfst du dich selbst für deinen Fleiß belohnen und dich einige Minuten lang entspannt auf die Matte legen (siehe Übung »Entspannung im Liegen« auf Seite 68).

### **Alles, was du brauchst**

In einem ruhigen Raum, in dem dich weder deine Geschwister noch dein Haustier ablenken, kannst du nicht nur am besten für die Schule lernen, sondern auch sehr gut Yoga machen. Wenn du also ein eigenes Zimmer hast, ist das perfekt zum Üben. Falls das nicht möglich ist und du zum Beispiel im Wohnzimmer üben willst, Sorge dennoch dafür, dass du ungestört bist. Also: den Fernseher, das Handy, das Radio oder den Computer ausschalten!

Ideal wäre es, wenn du eine Yogamatte benutzen kannst. Diese ist rutschfest und hält dich auch in herausfordernderen Haltungen stabil am Boden. Kleiner Tipp hier: Je dünner, desto besser. Falls du keine Yogamatte zur Hand hast, ist das auch kein Problem: Vielleicht gibt es eine andere rutschfeste Unterlage, die sich eignet. Für den Anfang tut es auch der Teppich. Ziehe dir bequeme Sportsachen an, sodass du dich zu allen Seiten problemlos bewegen kannst. Die Socken solltest du ausziehen, damit du auf deiner Matte nicht ins Rutschen kommst. Keine Angst, deine Füße werden schon bald warm sein!



Yoga soll in erster Linie Spaß machen.

Das Wichtigste, was du brauchst, ist jedoch Spaß! Yoga muss guttun, sonst ist es kein Yoga. Also höre auf dein Bauchgefühl, schließe immer wieder mal die Augen und spüre in dich hinein:

- Welche Bewegung fühlt sich gut an?
- Welche Bewegung möchtest du vielleicht nicht so intensiv machen?
- Welche Bewegung möchte dein Körper vielleicht stattdessen ausführen?

Mach Yoga zu **DEINEM** Yoga. Auf der Matte kannst du ganz du selbst sein, ohne Ehrgeiz, ohne Noten, ohne richtig und falsch.

## Tipps für Eltern

Yoga muss Kindern in allererster Linie Spaß machen. Denn nur, wenn etwas mit Freude praktiziert wird, bleiben wir dran und lernen auch schneller. Lassen Sie Ihr Kind also seine eigene Yogapraxis entwickeln. Gerade, wenn wir Erwachsenen selbst Yoga praktizieren, neigen wir dazu, einzugreifen und zu korrigieren: »Guck mal, die Katze geht aber eigentlich so ...«. Das ist wohlwollend gemeint. Aber die Regeln zur Ausrichtung (Alignment), die Sie vielleicht von Yogarichtungen wie dem Ashtanga-Yoga oder Anusara-Yoga kennen, gelten beim Kinderyoga eher nicht. Bei Kindern im Kindergarten- oder auch Grundschulalter wird nicht korrigiert – es sei denn, es besteht Verletzungsgefahr.

Kinder werden heutzutage sehr früh bewertet. Das fängt häufig schon in Krabbelgruppen an. Auf der Yogamatte dagegen sollte keine Bewertung stattfinden. Alles ist erlaubt, jeder in seinem Tempo. Und wer sagt eigentlich, dass es nur die eine Yogakatze gibt? Geben Sie Ihrem Kind also Raum – und damit ist der eigentliche Raum ebenso gemeint wie der bildliche. Oder aber Sie verabreden sich einmal gemeinsam zu einer Eltern-Kind-Yoga-Einheit. So erreichen Sie, dass Ihr Kind die Yogamatte als Ort ansieht, an dem es sich sicher und gut fühlt. Und das vielleicht ein ganzes Leben lang.

# Aufwärmübungen für Bewegungsfans

Du weißt bestimmt aus dem Schulsport, dass du dich vor sportlicher Betätigung gut aufwärmen solltest. Was für Leichtathletik oder Ballsportarten gilt, ist natürlich auch für Kinderyoga wichtig. Auch wenn beim Yoga die Bewegungen fließender sind: Aufwärmen solltest du dich in jedem Fall. Das lockert die Muskeln und Sehnen und bereitet den Körper auf herausforderndere Haltungen vor. Aber Aufwärmen ist auch ideal zum Dampf ablassen! Mit kraftvollem Hüpfen zum Beispiel kannst du nicht nur möglichen Stress, den du zuvor erlebt hast, loslassen. Sondern du übst auch im Hier und Jetzt, was der eigentliche Sinn von Yoga ist: Ganz hier zu sein und an nichts anderes mehr zu denken.



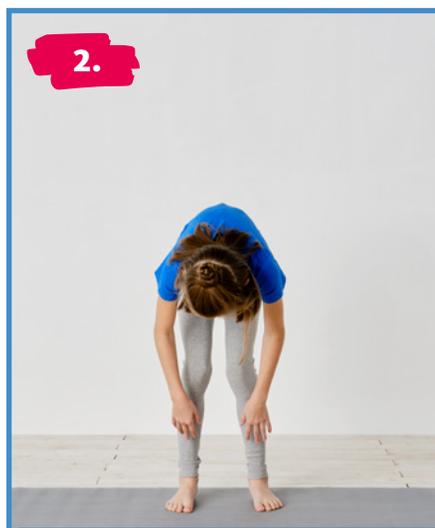


## Shake it, baby – Schütteln und Klopfen

Die Erste-Hilfe-Übung gegen Stress und Anspannung: Sich ausschütteln und alles abklopfen. Durch lockeres Klopfen mit den Handflächen oder den lockeren Fäusten gibst du der Haut und den Muskeln Signale für eine bessere Durchblutung und Erwärmung. Das ist nicht nur angenehm für die einzelnen Körperpartien, sondern das Klopfen löst sogar miese Gefühle! Am besten ist eine Runde Schütteln und eine Runde Klopfen im Wechsel.



Stehe locker und aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander. Schüttle nun deine Körperteile nach und nach durch. Beginne mit den Füßen, dann kommen die Beine dran. Schüttle weiter, bis dein ganzer Körper in Bewegung ist.



Klopfe nun von den Füßen aus den ganzen Körper mit den Handflächen ab. Klopfe auch die Innen- und Außenseiten, die Vorder- und Rückseite deines Körpers ab.