

Marsha Wenig



**Spielerische Übungen für Konzentration,
Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei Kindern**

**Mit Fotografien
von Susan Andrews**

**Fachliche Beratung und Auswahl der deutschen Musik- und Bücherliste
durch Susanne Eichinger, YogaKids® Deutschland**

Inhalt

Einstimmung	6	RHYTHMISCH	81
Die Grundlagen von YogaKids®	8	FORMBAR	88
So nutzen Sie dieses Buch	12	ESSBAR	92
YogaKids®-Übungsreihen	18	UMGEDREHT	95
Die Grundhaltungen	20	ZUM ABSCHLUSS	100
Die Haltungen		Lernelemente und Ergänzendes	
RUHE UND FRIEDEN	24	Total anatomisch	104
RUND UM DIE SINNE	34	Die Chakren	106
VIERBEINIGE FREUNDE	38	Fantasiereise: Ein Zauberwolkenflug	108
WACKELPUDDING	44	YogaKids® bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen	110
GEHIRN ENTWIRREN	46	Affirmationen	112
KRAFT UND MUT	49	Liedtexte	112
FEDERVIEH	57	Musik machen	114
KONTAKT	62	Lesen wird lebendig mit Yoga	118
ALPHABET	66	Lieblingsbücher von YogaKids®	122
TANZEN UND TOBEN	70	Unser Gehirn und seine Äste	123
NASS	74	YogaKids® im Klassenzimmer	124
		Bücher über Yoga, Kinder und das Lernen	125
		Danksagung	126
		Register	127

Einstimmung

Swami Satchidananda, einer der berühmtesten Yogis unserer Zeit, wurde einmal in einem Interview gefragt, ob er ein Hindu sei.

»No«, erwiderte er, »I'm an undo.« Gemeint war: einer, der nicht tut, sondern geschehen lässt.

In den letzten zwanzig Jahren haben mich vor allem zwei Dinge verändert: Yoga und Mutterschaft. Beides hat mich dazu gezwungen, loszulassen und mit der Zeit wieder neuen Halt zu finden. Das Wort *yoga* bedeutet übersetzt »anschrillen.« Kindern Yoga beizubringen hat mich gelehrt, langsamer zu werden und das zu leben, was ich lehre, um immer wieder so unterrichten zu können, dass der Geist ruhig, der Körper gesund und die Seele kreativ wird.

Mit YogaKids® lernen Kinder den »Hasen-Atem«, der ihnen Energie zurückgibt, wenn sie müde sind. Der »Vulkan« lehrt sie, ihre Wut in Explosionsgeräuschen zu entladen. Und mit »Fünfe gerade« können sie sich vor Klassenarbeiten konzentrieren.

Es ist so schön mitzuerleben, wie fünfjährige Kinder lebenspraktische Fähigkeiten lernen, die ich erst erworben habe, als mein Leben fast in Scherben lag. Damals, in den 1970er- und 1980er-Jahren, war ich eine kettenrauchende Karrierefrau. Ich hatte als Produzentin von Fernsehnachrichten, im PR-Bereich, als Filmmusikkoordinatorin und als Tourmanagerin gearbeitet. Kurz nacheinander starben dann meine beiden Elternteile. Meine Trauer war groß, und ich fand Trost im Yoga.

Für jemanden, der stressig lebt und zu viel denkt, ist Yoga das perfekte Heilmittel. Körperlich fühlte ich

mich bald besser. Mental und emotional gewann ich an Stärke und konnte mich besser entspannen. Nach kurzer Zeit spürte ich in meinem Körper eine neue Leichtigkeit.

Ich gab das Rauchen auf, begann, Kinder an öffentlichen Schulen in Los Angeles in kreativem Schreiben zu unterrichten und lernte Don kennen: Er war mein Yogalehrer und bald darauf mein Ehemann. Das nikotinabhängige Nervenbündel, das ich Jahre zuvor gewesen war, wurde zu einer fernen Erinnerung. Don und ich zogen mit unserer drei Monate alten Tochter Dakota in den Mittleren Westen und eröffneten das »Dancing Feet Yoga and Retreat Center« in Michigan City im Bundesstaat Indiana.

Während in L.A. an jeder zweiten Ecke Yoga unterrichtet wurde, hatte man in Michigan City nur falsche Vorstellungen davon. Unser Ziel war es, den Menschen Yoga nahezubringen, und ihre Neugier beflügelte unser junges Unternehmen.

Ich wurde unterdessen zur *yoga mom*, zur Yoga-Mutti, die das Muttersein nach und nach erlernte und dabei tagtäglich Yoga-Techniken anwendete, um präsent, ruhig und gesund zu bleiben. Dakota hatte bereits vor ihrer Geburt, im Mutterleib, mit mir Yoga geübt, und nun freute ich mich über ihr Interesse am »Yoga-Spielen«. Als der Montessori-Kindergarten, den sie besuchte, mein Angebot annahm, dort Yoga zu unterrichten, war ich voller Zuversicht. Schließlich hatte ich schon jahrelang Erwachsene unterrichtet und praktizierte selbst seit zehn Jahren Iyengar-Yoga.

Doch zwei Unterrichtsstunden später war ich völlig frustriert: Kinder zu unterrichten war etwas ganz anderes, als Erwachsenen Stunden zu geben. Anders als die Erwachsenen hörten sich die Kinder meine Anweisungen gar nicht erst an. Sie legten einfach los und machten jede meiner Übungen gleich mit. Allerdings mochten sie nicht versuchen, in den Haltungen zu verweilen, sie besser hinzubekommen oder zu wiederholen. Sie wollten nur spielen und Spaß haben. Kinder leben im Jetzt. Das Jetzt ist schnell verflogen, und noch schneller flogen mir die Fragen an den Kopf. Warum heißt die Hundehaltung Hundehaltung? Hunde kläffen, scharren und heben das Bein zum Pinkeln – sie sehen nicht aus wie kleine Indianerzelte!

Höchste Zeit, all das Gelernte hinter mir zu lassen. Ich legte die Yoga-Matte beiseite und begann zu experimentieren. Dakota führte mich am Kragen Gassi, während ich kläffend und knurrend den »nach unten schauenden Hund« machte. Wir tollten umher wie Welpen. Sie leckte mich ab. Zischend wie Schlangen nahmen wir *bhujangasana* ein, die Kobrahaltung, und so kroch ich aus meiner alten Haut. Das, was die Kinder mich lehrten, ließ mich Yoga in völlig neuem Licht sehen. Die Kinder nannten mich bald Mrs. Yoga, und für mich waren sie meine geliebten Yoga-Kids.

Nachdem ich begriffen hatte, wie sie unterrichtet werden wollten, veränderte ich die uralten Haltungen nach und nach, um sie kindgerecht zu machen. Wir spielten, lasen Bücher, studierten Anatomie, zählten, sangen Lieder und legten uns Plüschtiere als »Atemhelferchen« auf den Bauch. Yoga wurde zum Sprungbrett für Kreativität und Forschergeist.

Wir übten Yoga mit der Natur und beobachteten das Verhalten der Tiere. Wir spielten auf Schlaginstrumenten und bewegten uns wie verrückt im Takt vorwärts. Wir spannen Geschichten mit unseren Körpern und Seelen. Mit diesem interdisziplinären Ansatz entstanden aufregende, ausdrucksvolle und lebendige Unterrichtsstunden. Die Kinder fanden es toll, sich im Raum zu bewegen. Zwar gefiel es ihnen, eine eigene Matte zu haben, aber lange darauf bleiben wollten sie nicht.

Hätte ich die Kinder zur Ruhe gebracht und sie auf strenge Erwachsenenart unterwiesen, wäre ihr Interesse bald verflogen. Aber weil wir gemeinsam lernten, blieben die Kinder interessiert, und das YogaKids®-Programm entwickelte sich.

Wenn ich Schulen besuche, sagen die Kinder oft: »Eigentlich müsste jeder Tag ein Yoga-Tag sein.« Dem steht nichts mehr im Wege! Dieses Buch ist ein Leitfaden zur YogaKids®-Methode, die Sie und Ihr Kind gemeinsam zu Hause kennenlernen können.

»Frieden fängt bei mir an« ist eine der Affirmationen, die die Kinder im YogaKids®-Unterricht aufsagen. Dieser Satz führt sie zu der Erkenntnis, dass es in ihrer Macht liegt, die Welt zu verändern.

Wenn Sie wollen, können Sie Ihrem Kind dabei helfen, seinen Körper zu kräftigen, Selbstachtung und Eigenliebe zu entwickeln und einen Ort der Stille und des Friedens zu finden. YogaKids® leistet einen Beitrag zu dieser Entwicklung. Das herrliche Licht, das alle Kinder in sich tragen, kommt dabei zum Vorschein. Sie werden es sehen!

Namaste,
Marsha Wenig

Die Grundlagen von YogaKids®

Im Grunde genommen geht es bei YogaKids® ums Lernen. Das Tolle an Kindern ist ihre unstillbare Neugier. In den Anfangstagen des Programms – als YogaKids® nur aus mir und der Kindergarten-Gruppe meiner Tochter bestand – hatte ich Dutzende Kinder vor mir, die noch nie etwas von Yoga gehört hatten. Ihre Spontanität und ihre unablässigen Fragen überforderten und inspirierten mich zugleich, und mir war klar, dass wir zusammen eine Menge lernen konnten. Ich hatte mir vorgenommen, ihnen Yoga so beizubringen, dass ich sie auf allen materiellen wie immateriellen Ebenen erreichen würde. Ich wollte Herz und Hirn genauso ansprechen wie Körper und Geist. Neben dem Bewegungsprogramm sprachen wir auch über Tiere, über Gefühle, über den Tod – was ihnen eben in den Sinn kam. Ich wollte Yoga dazu einsetzen, die Lernfähigkeit der Kinder anzuregen und sie ganzheitlich zu bilden. Es heißt, Kinder seien beim Lernen wie Schwämme, und das ist wahr, aber jedes Kind ist eine andere Art von Schwamm. Kinder absorbieren und verarbeiten Informationen, indem sie sehen, hören, fühlen, sich bewegen, ja sogar singen. Wenn wir all dies nutzen, können wir die körperliche, geistige und seelische Entwicklung von Kindern in all ihren Ausprägungen fördern. Jedes Kind lernt auf seine ganz eigene Weise.

Acht Intelligenzen

Vielleicht haben Sie schon von der Theorie der multiplen Intelligenzen gehört, die Howard Gardner

1983 entwickelt und in seinem Buch *Abschied vom IQ* beschrieben hat. Gardner unterscheidet darin zwischen sieben Intelligenzen, die allen Menschen eigen sind: die sprachlich-linguistische, die logisch-mathematische, die bildlich-räumliche, die körperlich-kinästhetische, die musikalisch-rhythmische, die interpersonale und die intrapersonale Intelligenz.

Wenn nun Informationen auf mehreren dieser »Wege« zugleich verarbeitet werden, dann ist die Chance groß, dass sie in mehreren neuronalen Netzen gespeichert werden und daher auch leichter abrufbar sein werden. Es ist, als stätte man seinen Geist mit Querverweisen aus: egal auf welchem Weg man später eine so abgespeicherte Information sucht, man findet sie.

Mitte der 1990er fügte Gardner seiner Liste der Intelligenzen noch die »naturalistische« Intelligenz hinzu: Er definierte damit also acht Arten, die Welt zu begreifen. Acht Arten, auf die Kinder lernen.

Hier eine Übersicht der verschiedenen Intelligenztypen:

Sprachlich-linguistische Intelligenz ist die Fähigkeit zu lesen, zu schreiben und sich mit Worten zu verständigen. Kinder, die gern reimen, schreiben, reden, Witze und Geschichten erzählen, zeigen linguistische Kompetenz.

Logisch-mathematische Intelligenz ist die Fähigkeit, logisch zu denken und zu rechnen. Kinder, die gern zählen, rechnen, Probleme und Rätsel lösen oder die Bundesligatabelle analysieren, haben eine starke logisch-mathematische Intelligenz.

(Diese beiden Intelligenzarten erfahren in unserem Bildungssystem die höchste Wertschätzung.)

Bildlich-räumliche Intelligenz bedeutet die Fähigkeit, zu zeichnen, bildhauern, malen, konstruieren oder navigieren. Kinder, bei denen diese Intelligenz besonders ausgebildet ist, spielen gern mit Farben, Bauklötzen, Puzzles, sie segeln gern oder mögen es, Schach zu spielen.

Körperlich-kinästhetische Intelligenz heißt, Informationen werden durch Berührung, Bewegung, Gebärden und natürlich durch Yoga verarbeitet. Kinder, bei denen diese Intelligenzart dominiert, lieben Sport, Tanzen und alles, was mit Bewegung zu tun hat.

Musikalisch-rhythmische Intelligenz umfasst das Erkennen von Mustern und Rhythmen, das Spielen von Instrumenten, das Singen, Rappen und Chanten. Die meisten Kinder nutzen diese Intelligenz, um das Alphabet zu lernen. Musik und Rhythmus bilden starke Anker im Gedächtnis.

Interpersonale Intelligenz meint die Fähigkeiten zum Kommunizieren, Vermitteln, Teilen und Zusammenarbeiten. Kinder mit hoher interpersonaler Intelligenz mögen Gruppenarbeit und spielen am liebsten mit anderen. Oft sind sie besonders gewinnend und umgänglich.

Intrapersonale Intelligenz ist die Intelligenz der Introspektion. Kinder mit hoher intrapersonaler Intelligenz entwickeln große Einsicht, Intuition und Reflexionsfähigkeit. Sie schreiben gern Tagebuch, lesen viel und sind spirituell oder philosophisch interessiert.

Naturalistische Intelligenz setzt Bewusstsein und Offenheit für die Natur und für die soziale Um-

welt voraus. Kinder, bei denen diese Intelligenz besonders ausgeprägt ist, sind gern draußen, mögen Spaziergänge, pflegen Tiere und Pflanzen, schauen Natursendungen und lesen am liebsten Tiergeschichten.

Die YogaKids®-Lernelemente

Indem ich Gardners Theorie auf Yoga als Lernmittel anwendete, entstand die Idee der YogaKids®-Lernelemente. Ihr Zweck ist es, die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen auf jede mögliche Weise anzuregen und einzuüben. Zusammengekommen ergeben die Lernelemente eine Matrix der Lernmöglichkeiten.

Haltungen als Schaltungen – dieses Motto ist die Ausgangsbasis dieser ganzheitlichen, Kopf und Körper verbindenden Unterrichtsmethode. Wenn der Körper eine bestimmte Haltung einnimmt, entstehen im Gehirn neuronale Schaltungen, die das Lernvermögen erhöhen. Eine einzige Übung kann dabei helfen, Mathematik, Ökologie, Anatomie, Musik und vieles mehr zu erlernen. Die Übungen dienen als Einstieg zu den anderen Lernelementen, die wiederum neue Lernperspektiven eröffnen.

Gesund bleiben verrät, auf welche Weise eine Übung dem Organismus guttut. Jede Übung hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Kinder wollen wissen, wie ihr Körper funktioniert. Sie lernen bestimmte Haltungen für sich zu nutzen, etwa die »360-Grad-Eule«, wenn der Hals verspannt ist, oder den »Berg«, wenn sie ihre Körperhaltung verbessern wollen.

Diamantbrücke verbindet die intrapersonale (das Einssein mit sich selbst) und die interpersonale

Intelligenz (das Zusammengehörigkeitsgefühl). Ich sage den Kindern immer, dass wir alle wie glänzende Diamanten sind: einzigartig, facettenreich und jeder auf seine Weise brillant. Jede der Haltungen »baut eine Brücke«, die Ihr Kind mit der Welt verbindet – mit der Natur, mit Ihnen und auch mit seinem eigenen Körper, seinem Geist und seiner Seele.

Gehirn entwirren verbessert das Zusammenspiel der Körperfunktionen: Atmung, Nervensystem und Verdauung. Durch die Kombination von Yoga-Bewegungen und Atemtechniken werden Drüsen und Hormone angeregt und die Gehirnhälften ins Gleichgewicht gebracht. Bei der »Augen-Uhr« aktiviert die Kreisbewegung der Augen die Datenautobahn des Gehirns (*Corpus callosum*), sodass das Leistungsvermögen des gesamten Gehirns voll ausgeschöpft wird. Zu diesem Element inspirierten mich Dr. Paul Dennison und seine Brain-Gym®-Methode.

Öko-yogisch betont unsere Verbindung mit der Erde. Yoga mit seinen Tier-Haltungen kann helfen, Wissen zu vermitteln, umweltschonendes Handeln zu fördern und ein Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge zu schaffen. Mit der Schlangenhaltung lernen die Kinder beispielsweise, dass Schlangen keine Ohren haben, aber kriechend die Schwingungen des Erdbodens vernehmen.

Mathe mental vermittelt mathematische Vorstellungen, indem beim Üben der Haltungen auf Muster, Sequenzen, Zahlen und Rhythmen geachtet wird. Bei der »Eckigen Teekanne« (Dreieckshaltung) etwa werden drei verschiedene Arten von Dreiecken beschrieben.

Musik machen weckt das Interesse für Klang und Rhythmus. Die Bewegungen durch Lieder oder mit einfachen Schlaginstrumenten zu ergänzen, schärft das Gehör und bildet die Musikalität aus. Auf dem »Lachfahrrad« bewegen wir uns im Rhythmus des Lachens und lernen musikalische Begriffe wie *piano* (leise), *forte* (laut) und *lento* (langsam).

Das Wir gewinnt fördert Teamgeist und Win-win-Denken durch Spiele und gemeinsame Aktivitäten. Jedes Kind wird als gleichwertiger Teil des Ganzen anerkannt. Im »Ruderboot« unterstützen wir uns gegenseitig, um gemeinsam das Gleichgewicht zu halten.

Total anatomisch – hierbei geht es um Knochen, Muskeln und grundlegende anatomische Zusammenhänge: Körper- und Gesundheitsbewusstsein werden entwickelt. Beim Marmeladenbrot etwa »schmieren« wir uns von oben bis unten mit Marmelade ein und benennen dabei jedes bestrichene Körperteil. Kleinere Kinder benutzen die im Sprachgebrauch üblichen Bezeichnungen, größere Kinder können auch die anatomischen Fachbegriffe lernen.

Lesen wird lebendig (mit Yoga) setzt Yoga ein, um die Lesekompetenz zu stärken. Dem Lauf einer Geschichte folgend, nehmen wir Yoga-Haltungen ein. Dadurch können sich die Kinder Ablauf und Figuren der Geschichte besser merken. Wenn wir etwa das beliebte deutsche Kinderbuch *Für Hund und Katz ist auch noch Platz* von Axel Scheffler lesen, machen wir »Muh und Miau«, den »Hund« und weitere Übungen (siehe auch Übersicht ab Seite 118).

Spielend sprechen regt Kinder dazu an, mit Worten zu spielen und Spaß an Sprache zu finden. In einer



Spielsituation werden Kinder eher kreativ und können sich freier ausdrücken. Zum Beispiel sind Alphabet-Haltungen ein tolles Mittel, um mit der Stimme, mit Silben und Reimen zu spielen. Bei Löwe lernt Ihr Kind sogar Löwisch!

Visuelle Quelle lädt dazu ein, sich einem Thema knetend, malend, zeichnend oder bastelnd zu nähern, um die visuellen Fähigkeiten zu schulen und Haltungen oder andere Lernelemente zu vertiefen. Zum Beispiel zeichnen wir beim »Hacke-Spitze-Gang« unsere Füße und studieren ihre Einzelteile (was natürlich auch »total anatomisch« ist).

Affirmationen sind positive Botschaften, die in unseren Kindern Ruhe, Zuversicht, Freude, Ehrlichkeit und Mitgefühl hervorrufen und stärken. So bestärken die Kinder etwa bei den Kriegerhaltungen ihre Kraft und Entschlossenheit mit Aussagen wie: »Ich bin stark.«

Stille finden legt den Schwerpunkt auf den nach innen gewandten Aspekt von Yoga: Meditation, Konzentration, Fokussierung, Atmung und Entspannung. Die Kinder lernen sich durch Yoga zu beruhigen, zu erholen und ihre Mitte zu finden. Vor dem Schlafengehen »Schwimm, Entchen, schwimm« zu üben, wirkt beruhigend und entspannend auf Kinder. Die Techniken aus »Stille finden« werden Ihren Kindern im Leben ebenso nützlich sein wie das Rechnen und Schreiben. Alle Lernelemente verbinden Körper- und Bewegungstraining mit intellektuellem Wachstum, musikalischen, künstlerischen und anderen kreativen Fähigkeiten. Diese Fülle mag zunächst einschüchtern, aber keine Sorge! Probieren Sie es ruhig erst mal aus und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Fangen Sie einfach an, und schon werden Sie und Ihr Kind zusammen Yoga üben, lernen und Spaß haben.

So nutzen Sie dieses Buch

Dieses Buch ist ein Werkzeug, das Sie und Ihr Kind gemeinsam benutzen können. Es ist kein Lehrbuch für YogaKids®-Seminarleiterinnen (genannt *Certified YogaKids® Facilitators* oder *CYKFs*). Unsere Seminarleiterinnen sind durch jahrelange Yoga-Erfahrung und eine intensive Schulung in der YogaKids®-Methode sowie der kindlichen Entwicklung dazu qualifiziert, mit großen Gruppen im schulischen Umfeld zu arbeiten. Aber Sie brauchen nicht einmal Yoga-Vorkenntnisse, um das Programm dieses Buches erfolgreich zu Hause anwenden zu können. Sie kennen die Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihres Kindes – und den Rest erklärt Ihnen dieses Buch.

Sie können sich bestimmte Übungen aussuchen oder gleich alle ausprobieren. Entscheiden Sie, wo Sie die Haltungen üben, und welche Lernelemente Sie mit Ihrem Kind behandeln. Ich habe aus den Yoga-Haltungen einige Übungsreihen zusammengestellt, die auf spezielle Zwecke und Situationen zugeschnitten sind – je nachdem, ob Sie und Ihr Kind nun 50 oder fünf Minuten Zeit zum Yoga-Üben haben.

Bevor Sie sich jedoch in die Übungen vertiefen, sollten Sie sich und Ihr Kind mit ein paar Hilfsmitteln ausstatten.

Damit klappt's bestimmt

- **Rutschfeste Matten.** Die meisten Yoga-Gruppen verwenden Schaumstoffmatten mit rutschfester Oberfläche, die Halt bei Stand- und Balancehaltungen geben. Auch wenn man sie nicht unbedingt braucht, finde ich sie wichtig, und die Kinder schätzen es, einen abgegrenzten Platz für sich zu haben. Ein Handtuch, eine kleine Decke oder ein kleiner Teppich tun's jedoch auch.
- **Ein Korb oder eine Kiste mit Material für die Lernelemente.** Hier gehören unter anderem Buntstifte, Filzmarker, Malfarbe, Papier, Schere, Schreibgeräte, Lineal, Maßband und Zirkel hinein.
- **Ein Korb voller Kuschtiere als »Konzentrier-Tiere« und »Atemhelferchen«.** Quetscheentchen, kleine Stofftiere, Sandsäckchen oder andere Dinge, die Ihr Kind auswählt, helfen bei den Übungen, die Konzentration oder Entspannung erfordern.
- **Bücher und CDs.** Halten Sie ein paar Lieblingsbücher für »Lesen wird lebendig« bereit. Mit einem CD- oder Kassettengerät können Sie Musik abspielen.

Damit macht's noch mehr Spaß

- **Decken.** Mithilfe von Decken können Sie Kinder bei »Saure Zehen«, der kindgerechten Variante der Totenstellung, »rollen wie einen Pfannkuchen« oder sie »wie Dracula einwickeln«.
- **Augensäckchen, gefüllt mit Leinsamen und Lavendel.** Mit einem Säckchen quer über den Augen fällt es Kindern leichter, sich zu entspannen, nach innen zu schauen und still zu liegen.
- **Eine kleine Flasche mit Körperlotion und ätherischen Ölen.** Die meisten Kinder (ebenso wie die Erwachsenen) lassen sich gern nach einer

Entspannungsphase die Füße rubbeln. Halten Sie ein kleines Fläschchen mit Lotion bereit, die Sie mit ein paar Tropfen Ihrer ätherischen Liebingsöle, etwa Pfefferminze oder Lavendel, nach eigenen Vorlieben verfeinern können.

- **Schlaginstrumente.** Bei bestimmten Übungen wie etwa »Hacke-Spitze-Lauf« sind Klanghölzer, Handtrommeln oder andere einfache Schlaginstrumente ein prima Mittel zum Musikmachen.
- **Nackte Füße.** Zum Yoga-Üben zieht man Schuhe und Socken aus. Tragen Sie außerdem weite, bequeme Kleidung.

Der geeignete Ort

Sie können drinnen oder draußen üben. Suchen Sie sich einen ruhigen, sauberen Ort ohne viel Ablenkung. Bitte schalten Sie zum Üben Fernseher und Radio aus! Bei gutem Wetter ist es herrlich, draußen zu sein. Kinder mögen Vertrautes, daher sollten Sie möglichst einen bestimmten Platz zu Ihrer Yoga-Zone machen. Lassen Sie Ihr Kind alle seine Yoga-Sachen dort aufbewahren, auch dieses Buch, dann kann es auch mal für sich allein üben.

Zeit

Wählen Sie die Zeit, die für Sie und Ihr Kind am besten geeignet ist. Ich mache am liebsten morgens Yoga, weil es so schön wach macht. Yoga vor dem Schlafengehen eignet sich hervorragend, um herunterzukommen, zu entspannen und schöne Träume herbeizuführen.

Ihr Kind hat bestimmt bald Lieblingsübungen: Ermutigen Sie es, diese Yoga-Haltungen jederzeit nach Lust und Laune auszuführen. Ich habe auch

YogaKids® hilft Kindern

- sich geliebt und liebend zu fühlen,
- mit sich selbst in Einklang zu kommen und den eigenen Instinkten zu trauen,
- den eigenen Körper zu verstehen,
- die individuellen Talente und Stärken zu entdecken und zuzulassen,
- im spielerischen Lernprozess Spaß und Zusammenarbeit mit anderen zu erfahren,
- offen zu werden für Veränderungen, Fragen zu stellen und Antworten selbst herauszufinden, aus sich selbst heraus Freude zu empfinden,
- sich daran zu erinnern, dass man einen stillen Rückzugsort in sich selbst hat, auch während der Zeit des Heranwachsens mit all ihren Veränderungen, Schwierigkeiten und Wirren,
- Lebensenergie zu tanken (*prana*, wie wir im Yoga sagen),
- Yoga zu lernen – in kindgerechten Begriffen und ohne Mystik.

Übungsreihen für bestimmte Tageszeiten zusammengestellt (siehe ab Seite 18).

Legen Sie im Laufe des Tages immer wieder einmal kleine Yoga-Pausen ein. Mit der Zeit werden Sie und Ihr Kind ganz von allein bestimmte Übungen in den Tagesablauf einfließen lassen.

Üben Sie, solange es Spaß macht. Zehn bis 30 Minuten sind wahrscheinlich der Durchschnitt. Aber bitte üben Sie nicht nach einer reichhaltigen Mahlzeit.



Andererseits lässt es sich auch nicht gut mit leerem Magen üben – hungrige Kinder werden schnell unzufrieden und unruhig! Die beste Zeit ist etwa zwei bis drei Stunden nach einer Mahlzeit. Sicher finden Sie den geeigneten Zeitpunkt für sich und Ihr Kind.

Viel Spaß dabei!

Wir wollen den Kindern vermitteln, dass körperliches und geistiges Training ein lebenswichtiger Prozess ist, der Spaß macht. Ob Ihr Kind durch Yoga-Kids® zum Yogi wird oder nicht: Auf jeden Fall verbringen Sie gemeinsam Ihre Zeit mit einer erfüllenden Aktivität, die Ihre Bindung vertieft und Ihrem Kind hilft, seinen Körper und Geist, aber auch die Umwelt auf kreative Art kennenzulernen.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie wie bei jedem Trainingsprogramm Ihren Arzt konsultieren. Die in diesem Buch beschriebenen Haltungen umfassen Ganzkörperbewegungen und »Kopfüber-Positionen« ebenso wie das Augentraining und Entspannungsübungen: Daher ist wirklich für Kinder jeder Alters- und Leistungsstufe etwas dabei, was sie zumindest annähernd vollbringen können. Bei schwierigeren Haltungen, etwa beim Handstand, sollten Sie neben Ihrem Kind stehen und es sichern. Versuchen Sie immer, sich in dem Asana wohlfühlen. Das Wort *asana* (für Yoga-Haltung) bedeutet wörtlich übersetzt »einen bequemen Sitz finden«. Deshalb: Nie mit Gewalt, sondern ganz sanft in kleinen Schritten üben. Nie den Atem anhalten. Lassen Sie Körper und Atem einen gleichmäßigen Rhythmus finden und versuchen Sie einfach nur Ihr Bestes.

Mit den Lernelementen können Sie von den Übungen zum Lesen, Schreiben, Malen und Musizieren überleiten. Ich bin absolut sicher, dass dieses Buch Ihrer Familie Wege aufzeigt, die Sie ein Leben lang beschreiten können, um Gesundheit, Entspannung und Wissen zu erlangen.

Niemand kennt Ihr Kind so gut wie Sie: Stellen Sie sich auf sein Lerntempo ein, und ermutigen Sie es, dann macht es allen noch mehr Spaß. Picken Sie sich gemeinsam Ihre Lieblingsübungsreihen heraus und wiederholen Sie diese immer wieder, oder probieren Sie jeden Tag eine neue. Ein Kind reagiert sehr sensibel auf die Stimmung seiner Eltern: Wenn Sie herumäkeln, wird es unsicher. Wenn Sie aber entspannt bleiben, tut es Ihr Kind Ihnen gleich! Vielleicht kommt es Ihnen anfangs albern vor, zu kläffen oder wie Pudding zu wackeln, aber wenn Sie einmal anfangen, wie ein Kind zu denken und zu handeln, entdecken Sie eine längst vergessene Welt voller Freude wieder.

Wenn Sie bereits Yoga praktiziert haben, könnten Sie versucht sein, die Übungen »richtig« auszuführen und Ihr Kind ebenfalls dazu anzuhalten. Ich kann nur raten: Lassen Sie's. Beschränken Sie das auf Ihren eigenen Yoga-Kurs. Wenn die Fußstellung bei Ihrem Kind nicht korrekt oder die Kriegerhaltung nicht lehrbuchmäßig ist – egal. Solange es Ihnen beiden Spaß macht und Sie gemeinsam etwas lernen, ist das Ziel von YogaKids® erreicht. Es geht darum, das Fundament für ein ganzes Leben mit Yoga zu legen, in dem Ihr Kind noch genug Zeit und Gelegenheit zum konsequenten Üben finden wird. Mit der Zeit werden sich Technik und Form wie von selbst verbessern und verfeinern.

So geht's, und so nicht

- **SO GEHT'S:** Sagen Sie immer wieder: »Das machst du super!«
- **SO NICHT:** Sagen Sie Ihrem Kind nicht, dass es sich beruhigen soll.
- **SO GEHT'S:** Benutzen Sie dieses Buch auch dazu, Ihrem Kind beizubringen, wie es sich entspannen kann.
- **SO NICHT:** Glauben Sie nicht, Sie müssten beim Üben immer still sein.
- **SO GEHT'S:** Setzen Sie auch die YogaKids®-Lieder ein.
- **SO NICHT:** Formulieren Sie Hilfestellungen nie negativ: »Das ist falsch«, oder: »Nicht so!«
- **SO GEHT'S:** Formulieren Sie Hilfestellungen positiv: »Probier das doch mal so!«
- **SO NICHT:** Setzen Sie Ihr Kind nicht unter Druck, die Haltungen perfekt auszuführen.
- **SO GEHT'S:** Üben Sie mit Freude.
- **SO NICHT:** Machen Sie keine Vorschriften.
- **SO GEHT'S:** Geben Sie helfende Anleitungen. Lassen Sie das Kind schrittweise lernen, eine Anweisung reicht.
- **SO NICHT:** Geben Sie nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
- **SO GEHT'S:** Wenn Ihr Kind aus dem Ablauf herausfällt, führen Sie es sanft zum Üben zurück.
- **SO NICHT:** Schelten Sie nicht, wenn Ihr Kind zwischendurch mal den Faden verliert.

Yoga in verschiedenen Altersstufen

Lassen Sie Yoga zu einem besonderen Erlebnis für sich selbst und Ihr Kind werden. Erwarten Sie nicht zu viel. Vergessen Sie die Art, in der Sie gewöhnlich mit Menschen umgehen. Keine Befehle, keine Urteile – nur Spaß! Kinder erlernen die Haltungen immer so gut sie können.

2 bis 6 Jahre: In diesem Alter lieben Kinder Rollenspiele und das »So-tun-als-ob«. Sie mögen scheinbar eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben, nehmen aber immer auf irgendeiner Ebene Informationen auf. Sie lernen selbst beim Nichtstun dazu. Und wenn sich ein kleines Kind unbeirrbar über den Boden windet und schlangengleich zischt, anstatt mit den Übungen weiterzumachen, ist das prima. Zischen Sie mit, und erzählen Sie ihm, dass man sich vor Schlangen nicht fürchten muss. Anstatt wie Erwachsene in einer Haltung verweilen, wollen Kinder lieber ununterbrochen aktiv sein, und dabei mitzuhaltan ist nicht einfach. Einige Übungen können kleinere Kinder überfordern. Sie können selbst am besten einschätzen, was Ihr Kind kann. Lassen Sie es in seinem eigenen Tempo lernen.

7 bis 11 Jahre: Kinder dieser Altersstufe machen mit der Zeit deutliche Fortschritte, aber nur, wenn man sie nicht zu viel korrigiert. In diesem Alter reagieren Kinder besonders sensibel auf Kritik, und wenn sie das Gefühl haben, dass sie etwas nicht gut machen, versuchen sie es unter Umständen nie wieder. Bei YogaKids® geht es darum, von Anfang an Liebe zum Lernen und zum Yoga zu entwickeln: Mut machen ist meiner Erfahrung nach das beste Mittel, um Kinder dazu zu bringen, später selbstständig Yoga zu betreiben. Ermutigen Sie Kinder auch dazu, den

jüngeren Kindern zu helfen – wenn die »Großen« dabei merken, wie viel sie bereits wissen, erhalten sie neue Motivation für das eigene Üben.

Die Grundlagen des Programms

Total anatomisch

Erfahrung ist der beste Lehrer. Wenn Sie und Ihr Kind Yoga-Haltungen üben, ist das eine ideale Gelegenheit, um ein paar wichtige Knochen, Muskeln und Organe kennenzulernen und mehr über die Anatomie zu erfahren. Auf vielen Seiten mit Haltungen kommt das Lernelement »Total anatomisch« vor. Schlagen Sie die anatomische Tafel auf Seite 104 nach, dort finden Sie die gebräuchlichen Bezeichnungen und medizinische Fachbegriffe. Auf Seite 122 finden Sie kindgerechte Anatomiebücher und -lehrmittel.

Haltungen als Schaltungen

Die Haltungen sind wie folgt in 16 Kategorien eingeteilt:

Ruhe und Frieden. So atmen wir Harmonie und Stille herbei.

Rund um die Sinne. Hier erleben wir, was Augen und Ohren, Herz und Seele empfinden können.

Gehirn entwirren. Geisteskraft entsteht, wenn beide Hirnhälften in Einklang sind.

Kraft und Mut. Hier finden sich Haltungen, die Zuversicht, Selbstwertgefühl und Kraft aufbauen.

Wackelpudding. Hier können wir schlackern, uns schütteln und lockern.

Vierbeinige Freunde. Hier finden sich »vierbeinige« Haltungen: drei Säugetiere und ein Reptil lernst du so darzustellen.

Kontakt. Haltungen, die verbinden und vereinen.

Alphabet. Körpersprache – von Kopf bis Fuß.

Federvieh. Vogel-Haltungen, die Balance, Körperspannung und Anmut fördern.

Tanzen und Toben. Aktive Haltungen, die Energie in alle Richtungen fließen lassen.

Nass. Haltungen zum Schwimmen, Prusten, Blubbern und Paddeln.

Rhythmisch. Sich wiederholende und dennoch fließende Bewegungen.

Formbar. Haltungen, bei denen man sich biegt und wiegt.

Essbar. Mmh! Das sind leckere Haltungen.

Umgedreht. Haltungen, die die Sichtweise verdrehen, damit wir lernen, Dinge neu zu sehen.

Zum Abschluss. Ruhe. Entspannung. Erholung.

Jeder dieser Abschnitte enthält ein paar Yoga-Haltungen und kann auch als Mini-Yogastunde eingesetzt werden. Nennen Sie Ihrem Kind beim Üben die Namen von Abschnitt und Haltung, damit es sie einordnen kann. Wenn es zum Beispiel lernt, dass »Fünfe gerade« eine Haltung aus »Ruhe und Frieden« ist, weiß es, dass es die Haltung nutzen kann, um zur Ruhe zu kommen.

Atmen – einfach gemacht

Atmen ist wirklich ganz einfach. Es geschieht buchstäblich vor unserer Nase, und doch vergessen wir es oft. Was Yoga von vielen anderen Trainingsarten unterscheidet, ist das unablässige Achtgeben auf den Atem. Der Atem versorgt Organe, Muskeln und Zellen mit Sauerstoff und beruhigt das Nervensystem.

Atmen – die Grundregeln

- Wenn nichts anderes angegeben ist, atmen wir stets durch die Nase.
- Kinder sollen nicht dazu angeleitet werden, den Atem anzuhalten.
- Unser Körper weitet sich im Allgemeinen mit dem Einatmen und zieht sich mit dem Ausatmen wieder etwas zusammen.
- Wir atmen tief und langsam.

Nicht nur im Abschnitt »Ruhe und Frieden« führt Sie dieses Buch an verschiedene Atemtechniken heran, die Sie mit Ihrem Kind einüben können. Wir wollen den Kindern ein Bewusstsein für die Kraft des Atems geben, ohne sie mit unnötigen Details zu langweilen. Sie lernen es einfach durch Ausprobieren und natürlich mithilfe der YogaKids®-Lernelemente.

