

Kinderyoga XXL-Sonderedition

38 pädagogische Mitmachkarten

Michael Burtscher



BELTZ

WAS KINDERYOGA BEWIRKEN KANN

Auf spielerische Art Yoga erleben bewirkt körperliches, psychisches und geistiges Wohlbefinden. Kinder besitzen die natürliche Fähigkeit, den Moment zu erleben, sich intuitiv zu bewegen und dabei den Körper bewusst wahrzunehmen. Im Gegensatz zum schulischen Notendruck und ständigem »Sich-bewähren-Müssen« besteht hierbei kein Wettbewerb oder Konkurrenzdenken.

Jedes Kind findet instinktiv seinen eigenen Rhythmus, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Diese Art der Bestätigung steigert das Selbstwertgefühl und fördert auch ein soziales Miteinander.

Zurückhaltenden Kindern wird geholfen, ihren Gefühlen und Ideen Ausdruck zu verleihen sowie persönliche Grenzen zu erforschen und gegebenenfalls zu überschreiten. Aktive Kinder finden durch Yoga Unterstützung, um innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen.

Das Ziel der alten yogischen Philosophie ist es, »Meister, Meisterin des eigenen Lebens zu werden« – oder einfacher ausgedrückt: sein Leben zu meistern.



FÜR WEN IST DIESES KARTENSET GEDACHT UND WIE WIRD ES EINGESETZT?

Dieses Kartenset richtet sich in erster Linie an Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren und an Pädagog/innen, wie zum Beispiel Erzieher/innen, Kinderyogalehrer/innen, Grundschullehrer/innen, und natürlich auch an Eltern, die ihren Kindern Yoga näherbringen wollen.

Neal und Ylvi zeigen auf den Karten in Gestalt der verschiedenen Asanas (Baum, Hund, Katze, ...) die Haltungen der Yogapositionen. Anhand der eindeutigen Darstellung der Figuren ist es für die Kinder ein Leichtes, die Übungen selbstständig auszuführen. Die Spiele, welche bei dieser Reise vorkommen und im Folgenden vorgestellt werden, sind eine kleine Hilfestellung, wie diese Karten verwendet werden können.

Empfehlungen zu den Übungen

Um einseitige Belastungen auszugleichen, sollten asynchrone Übungen immer auf beiden Seiten ausgeführt werden. Beispielsweise kannst du bei der Asana Baum zuerst das linke, dann das rechte Bein als Standbein verwenden. Um die Wirbelsäule optimal zu trainieren, empfiehlt es sich, nach einer Asana mit Rückbeuge (Schlange, Brücke, Schwan, Krokodil, Kamel, Boot) eine Vorbeuge (Igel, Schnecke oder Maus) zu machen.

AUFBAU EINER KARTE



BERG

Ich verbinde mich mit der Erde, ich werde ruhig und tanke Kraft.



Schultern entspannt • Blick nach vorn • Fußsohlen fest am Boden

Bezeichnung der Asana

Affirmation: Wenn du an diesen Satz denkst, kann sich die Wirkung der Asana verstärken.

Körperliche Verbesserung: Die Symbole in Grün zeigen dir an, was aktiviert und gestärkt wird.

 Balance  Kraft  Dehnung

Tipps zur Haltung: Als geübter Yogi siehst du hier, auf was du noch achten kannst, um die Übung zu optimieren.



NEALS REISE UND IHRE STATIONEN

Hallo, ich bin Neal	8
Farbenalarm	10
Yoga am Ball	13
Schutz im Haus	15
Wanderung der Tiere	18
Versteinerungsfangen	21
Das Meer	22

YLVI ERZÄHLT GESCHICHTEN

Hallo, ich bin Ylvi	24
Frei sein wie ein Schmetterling	26
Das Wettrennen	30
Asanas und ihre Wirkungen	36



HALLO, ICH BIN NEAL,

ES FREUT MICH, DICH KENNENZULERNEN!



Mein Name »Neal« bedeutet Meister und Sieger zugleich, aber auch Wolke. Ob ich ein Meister bin, weiß ich nicht, manchmal fühle ich mich mehr als schwache Wolke, wenn mich der Wind in alle Richtungen treibt, mich auseinanderzieht, oder ich es manchmal regnen lasse ... ich meine damit, wenn ich weinen muss. Wenn mich die Sonne anstrahlt, geht es mir richtig gut – dann fühle ich mich wie ein großer Meister.

Immer wieder hält mich der Alltag sehr auf Trab. Bis letztes Jahr war ich im Kindergarten, aber jetzt gehe ich schon in die Grundschule. Das konzentrierte Lernen in der Schule und die Hausaufgaben zu Hause, dann wieder der Streit mit meiner kleinen Schwester

– da fällt es mir oft schwer, ruhig zu bleiben. Manchmal kann ich dann mit meiner Unruhe und meiner Unzufriedenheit nicht so gut umgehen, sodass es für meine Familie und meine kleine Schwester Lea sehr unangenehm ist.

Darum habe ich mich entschieden, eine abenteuerliche Reise anzutreten, um mich selbst besser kennenzulernen, meine Gefühle und meinen Körper zu spüren, sodass ich mich wieder sicher und beschützt fühle.

Ich freue mich, dass du mich begleitest!

Meine Reise startet jetzt und das Meer ist mein Ziel. Ich verspreche dir, wir werden ein paar tolle, spannende Stationen und Spiele erleben.

Ich laufe gerade einen kleinen Pfad entlang den Hügel hinunter, die Sonne strahlt mir direkt ins Gesicht und ich genieße die Wärme auf meiner Haut. Links sehe ich einen schönen sattgrünen Wald, den möchte ich nachher noch besuchen, auf der rechten Seite erkenne ich eine kleine Feuerstelle, das ist ein guter Platz für mein erstes Spiel.



FARBENALARM

- Ziel:** Abbau von Wut, Angst, Ärger und Stress;
Auspowern, Konzentration
- Spieler/innen:** einzeln oder Gruppe
- Karten:** Frosch, Baum, Löwe, Tiger
- Material:** (mindestens zwei) Farbkarten und/oder farbige Tücher

Spielvorbereitung

Beim Bewegungsspiel »Farbenalarm« müssen sich die Kinder bestimmte Farben und die dazugehörigen Bewegungen/Asanas merken. Du kannst das Spiel mit zwei oder mit mehreren Farben spielen. Im folgenden Beispiel sind es vier Farben mit entsprechenden Bewegungen. Du legst in jede Ecke des Raumes eine Karte oder ein Tuch in jeweils einer Farbe und je eine Asana-Karte (**Frosch, Baum, Löwe, Tiger**):





Ecke 1 – grünes Tuch und Frosch-Asana-Karte:

Mache die Frosch-Figur, dann springe wie ein Frosch!
Baue so deinen Stress und die innere Anspannung ab.

Ecke 2 – rotes Tuch und Baum-Asana-Karte:

Hüpfe auf einem Bein, dann verharrst du
als Baum (1x linkes Bein, 1x rechtes Bein).



Ecke 3 – blaues Tuch und Löwen-Asana-Karte:

Mache die Figur vom Löwen und brülle wie ein Löwe.
Baue so deine Angst, Wut und deinen Ärger ab.

Ecke 4 – gelbes Tuch und Tiger-Asana-Karte:

Gehe in die Tiger-Asana und sei stark wie ein Tiger!
Baue so deine Angst, Wut und deinen Ärger ab.



Spielbeschreibung

Wenn das Spiel beginnt, bewegen sich die Kinder frei im Raum. Dann ruft die Spielleiterin/der Spielleiter eine Farbe oder hält eine Farbkarte nach oben. Die Kinder müssen schnell in die Ecke rennen, deren Farbe gerufen oder gezeigt wird, und die dazugehörige Yogaposition machen. Dann bewegen sich die Kinder erneut im Raum, bis die nächste Farbe gerufen wird, ...

Spielbeschreibung für ein Kind

Spielst du das Spiel allein, kannst du einen Farbenwürfel oder einen Stapel Farbkarten (grün, rot, blau, gelb) verwenden. Du bewegst dich oder tanzt herum, dann würfelst du oder ziehst eine Farbkarte und führst die Übung der jeweiligen Karte aus.



Ich merke, wie ich mich schon etwas leichter fühle. Nun geht es weiter über eine Wiese zu einem klaren Fluss, über den eine Brücke führt. Ich gehe über die Brücke und komme an einen Waldrand. Während ich in den Wald laufe, bemerke ich, wie die Blätter, das Moos und die verschiedenen Gräser richtig gut duften. Da vorn sehe ich eine kleine Lichtung, diese bietet sich ideal für mein nächstes Spiel an.



BERG

Ich verbinde mich mit der Erde, ich werde ruhig und tanke Kraft.



Schultern entspannt • Blick nach vorn • Fußsohlen fest am Boden



Ich vertraue auf meine innere Kraft, die mir zur
Konzentration verhilft. Ich stehe fest im Gleichgewicht.



Ferse an Oberschenkel anlegen • Gesäß anspannen • Schultern ziehen locker nach unten



LÖWE

Ärger, Wut und Angst verschwinden. Ich fasse Mut und Selbstvertrauen.



Zehen aufstellen • Gesäß berührt Fersen • Schultern hängen locker • optional: brüllen