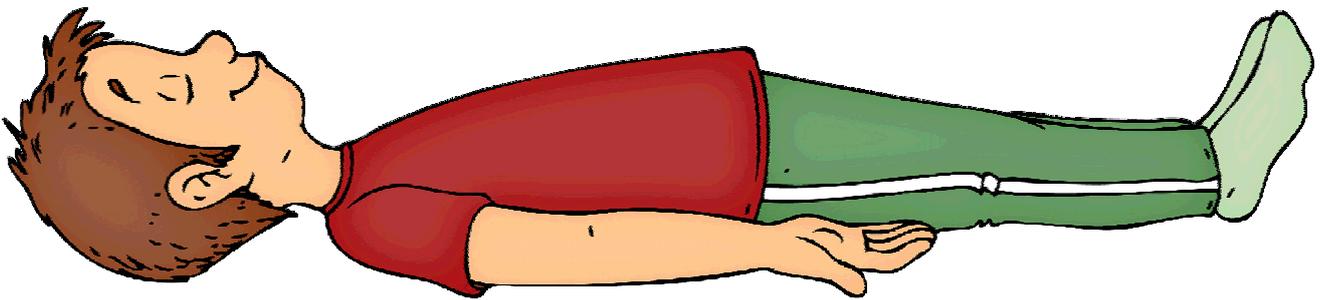


Yoga- Übungen für Kinder

I. Entspannung zu Beginn:



Lege dich ganz entspannt und ruhig auf eine Matte.
Deine Arme liegen entspannt an der Seite.
Stell dir vor, du liegst auf einer großen, grünen Wiese.
Die Sonne scheint und die Sonnenstrahlen wärmen deinen ganzen Körper.
Der Himmel über dir ist blau und ganz weit oben siehst du kleine Schleierwolken.
Du fühlst dich ganz entspannt.
In der Ferne piept im Nest ein kleines Vögelchen und ruft seine Mama.
Wenn du ganz still bist, hörst du sogar das Rauschen eines Baches.

Atme ganz tief ein und aus und strecke deinen Körper.

Rolle dich nun auf eine Seite deines Körpers zur Seite und setze dich langsam auf.

Yoga- Übungen für Kinder

II: Yoga-Übung zum Aufwärmen: Die Sonne

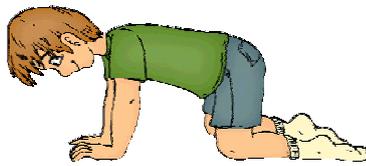


Es ist noch sehr früh am Morgen. Du bist noch müde.
Jetzt geht die Sonne auf und die Sonnenstrahlen berühren
sanft deinen Rücken, deinen Kopf, deine Arme.
Nun streckst du dich aus der Hocke langsam in die Höhe.
Versuche dabei tief einzuatmen.
Strecke dich der Sonne entgegen.

Am Abend geht die Sonne wieder unter.
Du atmest aus und lässt dich langsam wieder in die Hocke
gleiten. Deine Arme fallen entlang deines Körpers nach unten
bis sie den Boden berühren.
Mache dich ganz klein und lass den Kopf entspannt nach vorne
fallen.

Yoga- Übungen für Kinder

III: Yoga-Übung zur Lockerung des Rückens: Die Katze



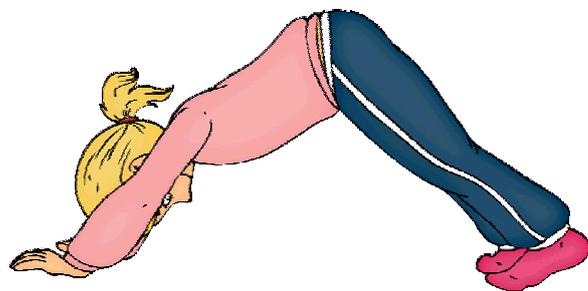
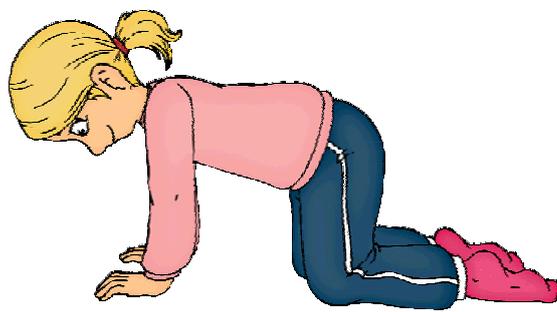
Stell dir vor, du bist Maunzi, die Katze.
Du liegst auf einer grünen Wiese.
Warme Sonnenstrahlen berühren deinen Pelz.

Du stellst dich auf deine vier Pfoten und streckst
deinen Rücken den Sonnenstrahlen entgegen.
Du machst einen richtigen Katzenbuckel und lässt
deinen Kopf hängen.
Das tut gut. „Miau!“
Nun fällt dein Rücken langsam wieder herunter
und du streckst deinen Kopf in Richtung Sonne!

Nun aber ab zur Mäusejagd.

Yoga- Übungen für Kinder

IV: Yoga-Übung zur Dehnung des Rückens: Der Hund



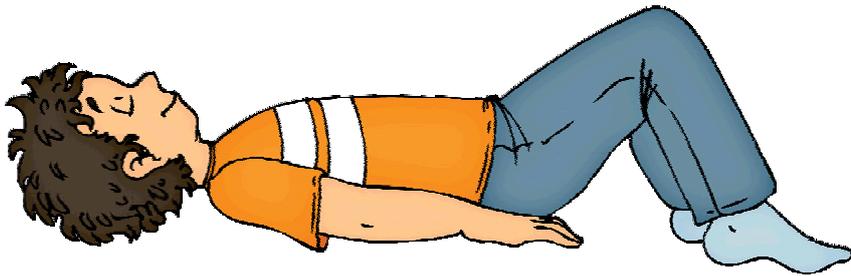
Da kommt dein Freund aus dem Gebüsch.
Es ist Wuffi, der Hund vom Nachbarn.
Auch er will die Sonnenstrahlen genießen.

Geh in den Vierfüßlerstand und drücke den Popo in die Höhe.

Dein Kopf hängt locker zwischen deinen Schultern.
Bestimmt schaffst du es schon, deine Fersen auf dem Boden stehen zu lassen und deine Zehen anzusehen.
Jetzt sieht dein ganzer Körper aus wie ein Dach.

Yoga- Übungen für Kinder

V: Yoga-Übung zur Mobilisierung der Wirbelsäule: Die Brücke

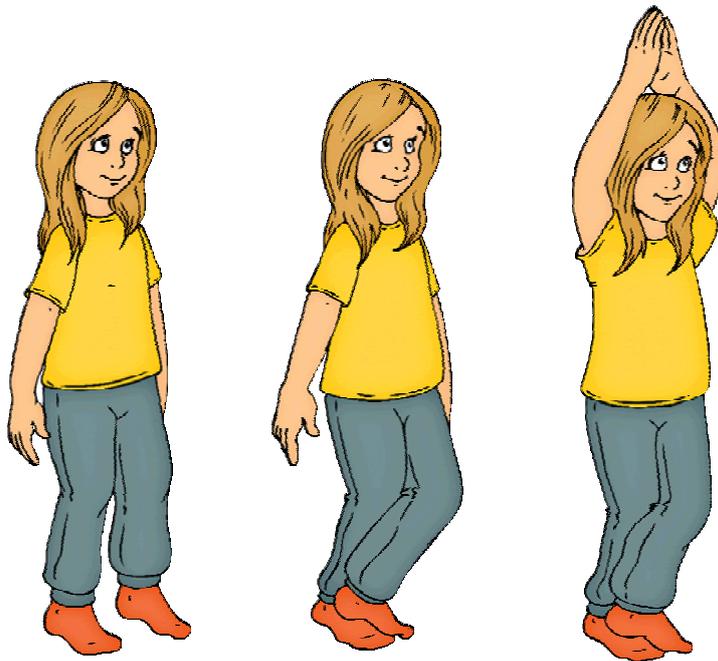


Nun wollen die beiden zu ihren Freunden, den Schafen.
Die Wiese ist auf der anderen Seite des Flusses.
Den können sie nur über eine Brücke erreichen.

Lege dich dazu auf den Rücken, deine Arme liegen entspannt
links und rechts neben deinem Körper.
Nun stütze dich ab und drücke den Po in die Höhe.
Deine Füße stehen dabei auf dem Boden und dein Rücken
ist ganz gerade. Atme ganz ruhig ein und aus.
Wie lange kannst du mit deinem Körper eine Brücke machen?
Schließlich müssen Maunzi und Wuffi noch über die Brücke
gehen.

Yoga- Übungen für Kinder

VI: Yoga- Übung zur Steigerung des Gleichgewichts: Der Baum



Bei der Schafweide ist ein großer Baum. Er ist schon sehr alt und wirft viel Schatten. Wuffi und Maunzi suchen sich einen gemütlichen Platz unter dem Baum, ruhen sich aus und beobachten die Schafe.

Stell dich auf dein linkes Bein. Der Fuß des rechten Beines steht jetzt du auf dem des linken Beines.

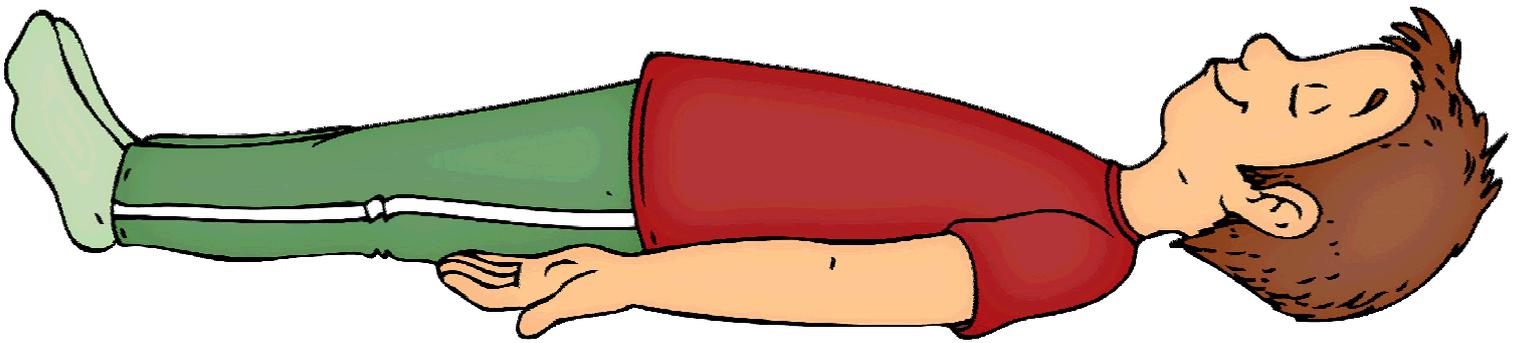
Deine Knie sind locker, nicht durchgedrückt.

Nun hebst du deine Arme weit nach oben und machst mit deinen Händen ein Dach über den Kopf.

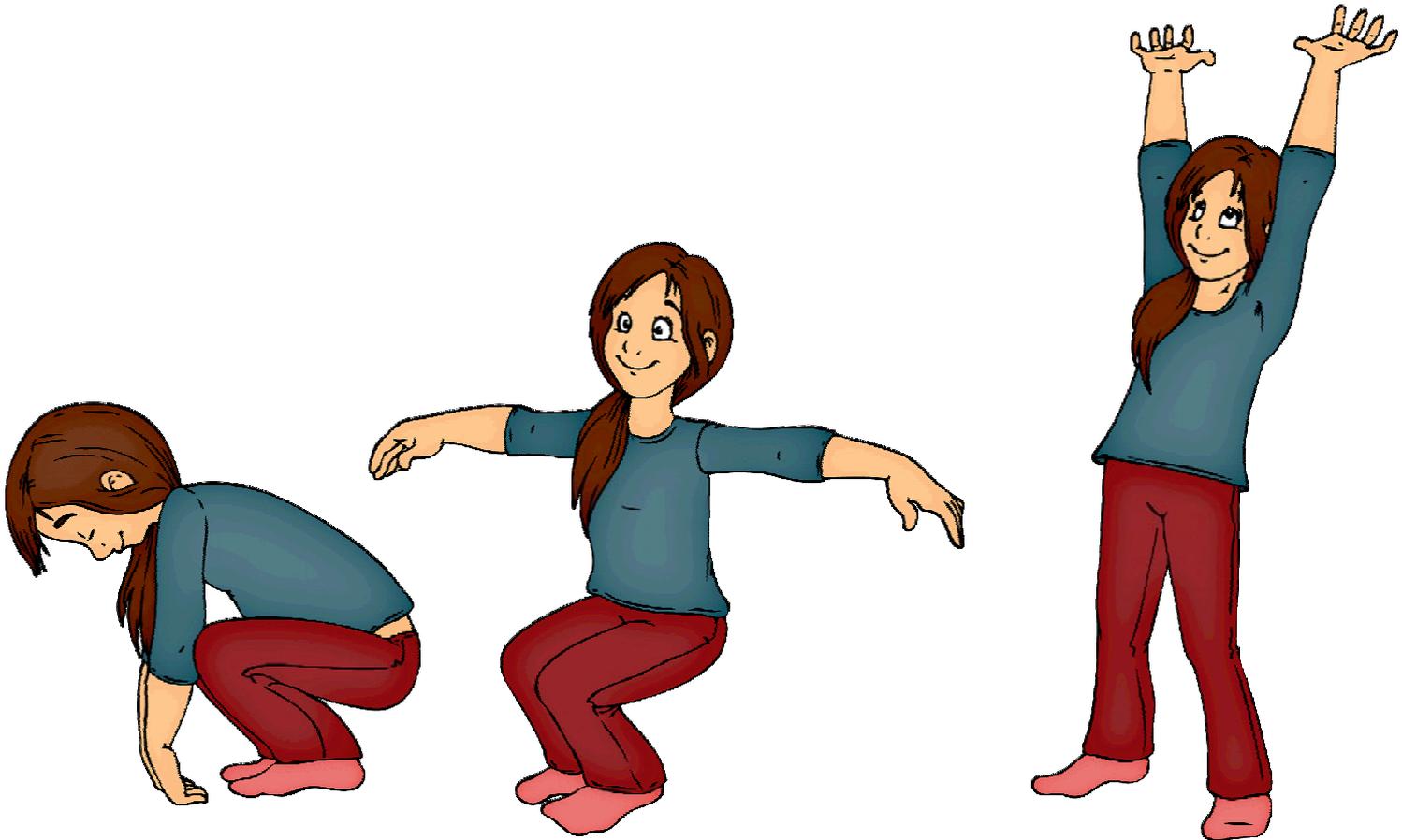
Wenn du das schaffst, versuche langsam und regelmäßig zu atmen und bleib einige Sekunden so stehen.

Nun wechselst du das Bein und machst es noch einmal.
Du bist sicher ein toller Baum!

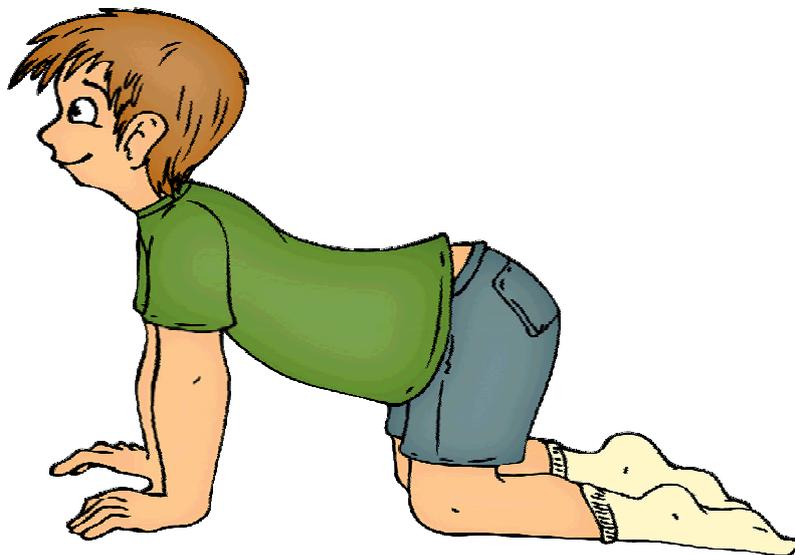
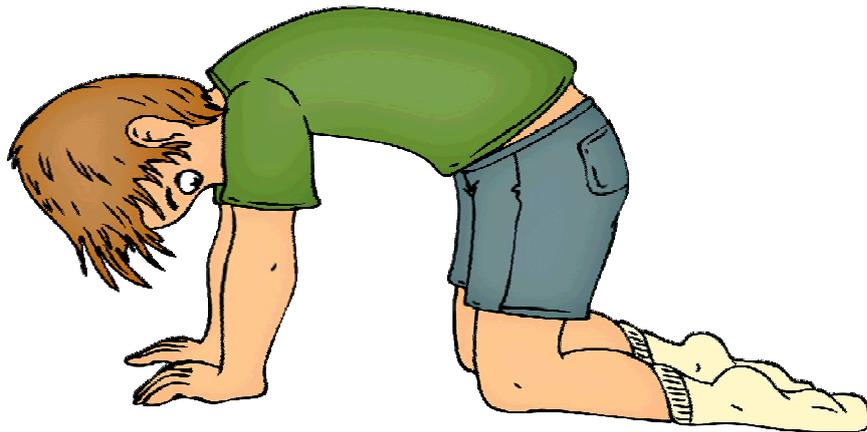
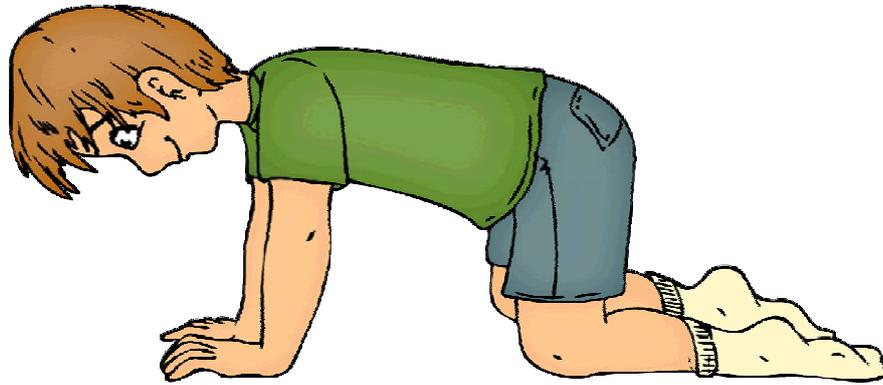
Entspannung



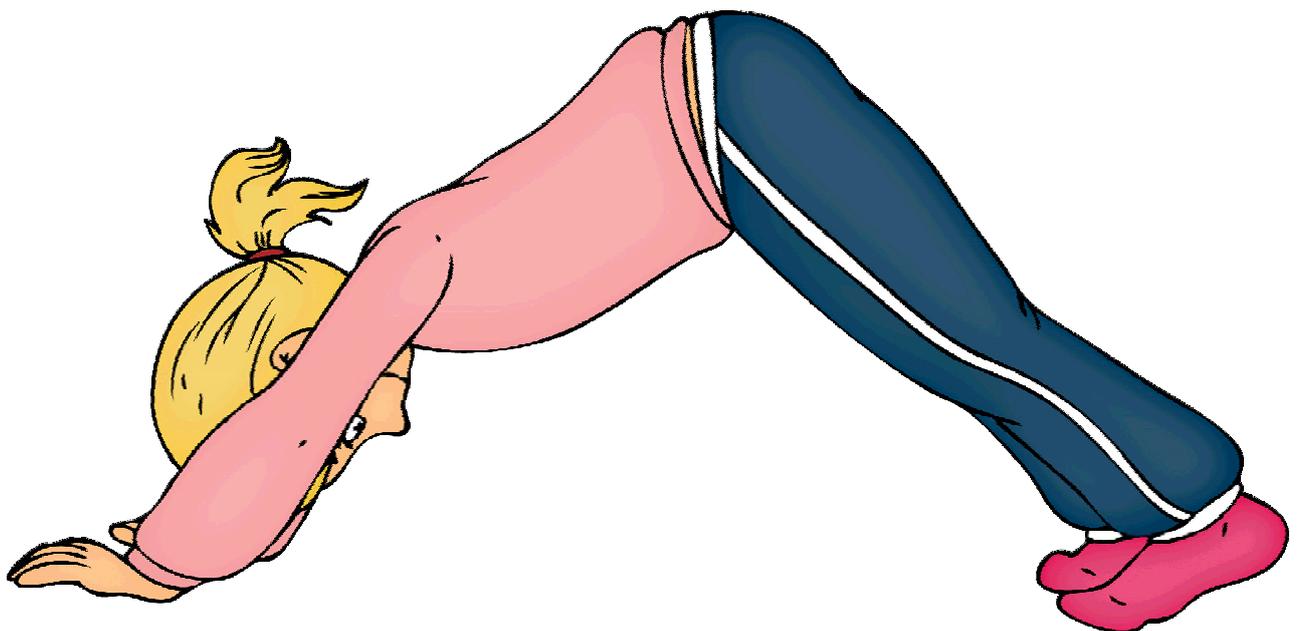
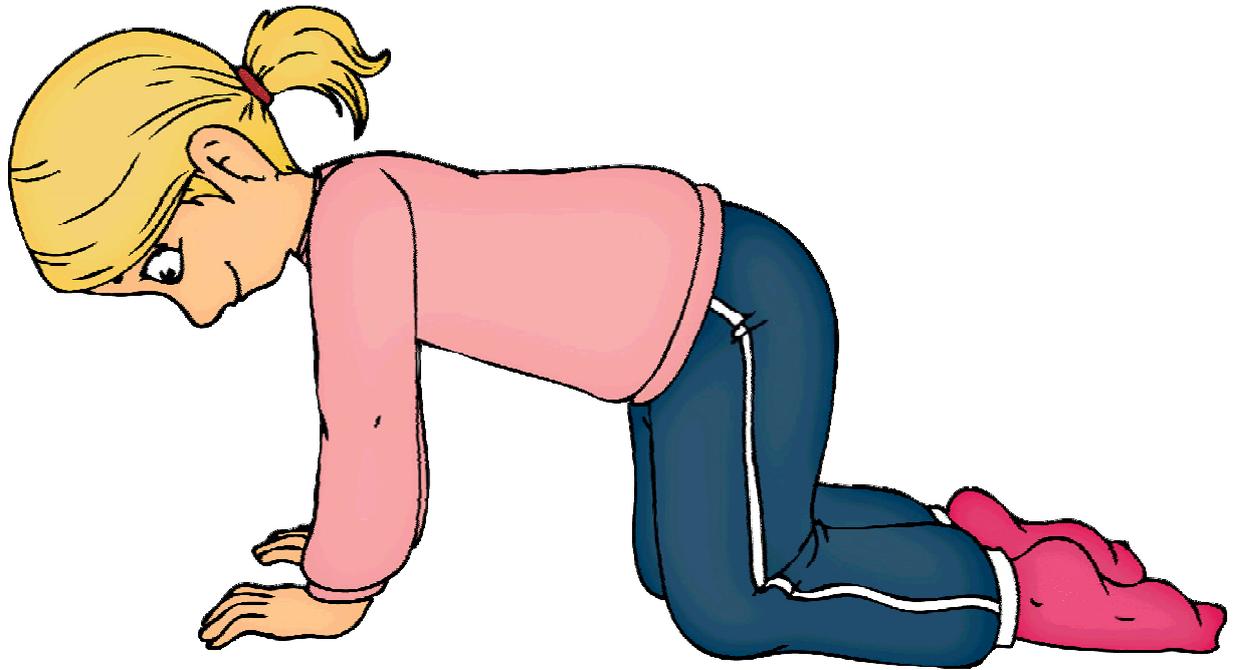
Die Sonne



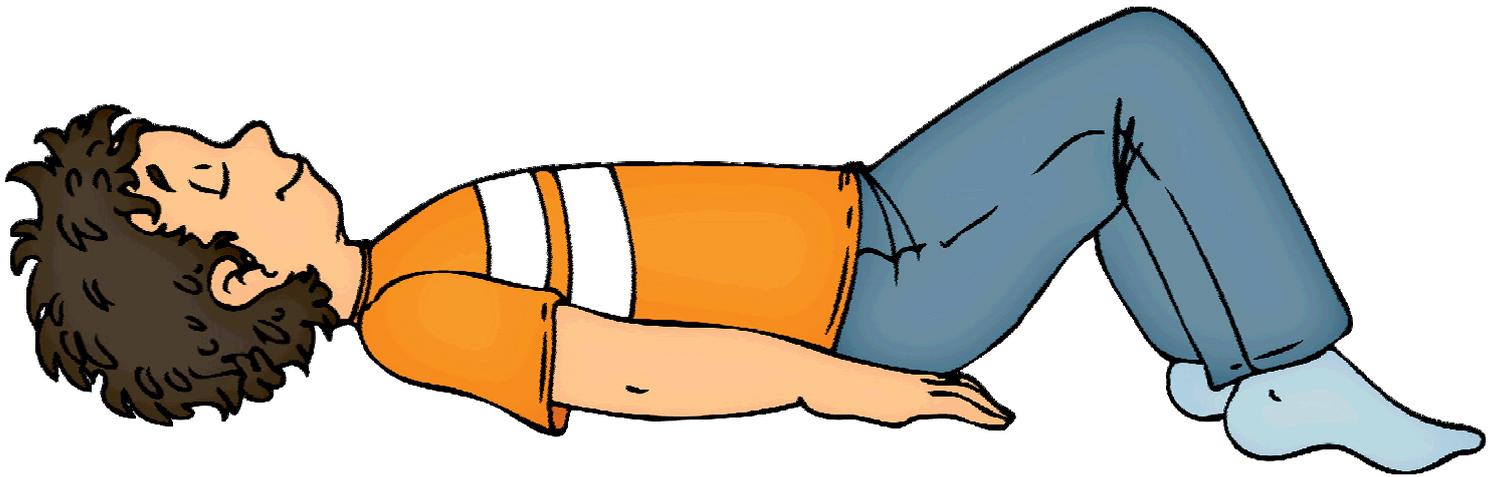
Die Katze



Der Hund



Die Brücke



Der Baum



Entspannung



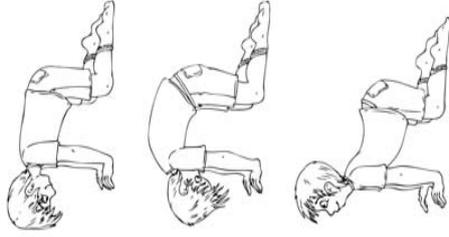
Die Sonne



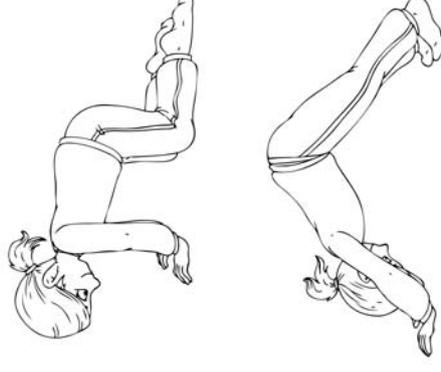
Klebefläche

www.zaubereinmaleins.de St. Lehmann Illustration: Chr. Wulf

Die Katze

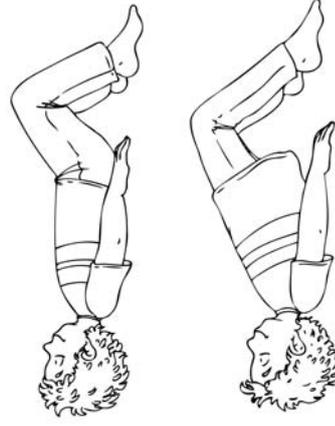


Der Hund



Klebefläche

Die Brücke



Der Baum

