

Michael Burtscher



Kinderyoga – Pädagogische Mitmachposter

Kinderyoga-Poster mit Anleitung

Drei Poster
im Format
68 x 99 cm und
12-seitiges
Begleitheft

BELTZ

Leseprobe aus: Burtscher, Kinderyoga Pädagogische Mitmachposter, GTIN 4019172200466
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172200466>

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 Selbst-

wertgefühl 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 POSTERSET GEDACHT UND WIE WIRD ES EINGESETZT?

Dieses Posterset 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 Plakaten eine Abfolge von verschiedenen Yogapositionen (Flow) in Gestalt der verschiedenen Asanas (Baum, Hund, Katze, ...). Anhand der eindeutigen Darstellung der Figuren ist es für die Kinder ein Leichtes, die Übungen selbstständig auszuführen.



SCHWAN



Beine geschlossen • Handflächen unterhalb der Schulter • Blick nach oben

TIPPS ZU DEN ASANAS

Auf den folgenden Seiten helfen dir diese Tipps, die Yogapositionen auszuführen:

Bezeichnung der Asana

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.

HALLO, ICH BIN NEAL!

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.

Die Flows von Kinderyoga helfen mir, mich zu konzentrieren. Manchmal, wenn ich meine Gedanken abschalten kann, vergesse ich dabei alles um mich herum und erlebe nur die Bewegungen.



... UND ICH BIN YLVI!



Vor Kurzem habe ich Neal kennengelernt und er konnte meine Begeisterung für das Kinderyoga wecken.

Am liebsten mache ich den Kolibri, weil ich es immer wieder eine tolle Herausforderung finde, das Gleichgewicht zu halten. Ich stelle mir dabei den Kolibri vor, wie er präzise auf der Stelle fliegt, um den Nektar aus der Blüte einer Blume zu saugen.

Neal konnte mir auch verraten, wofür mein Name steht – Ylvi kommt aus dem Norden und bedeutet „Kleine Wölfin“. Wow, das hat mir sehr gut gefallen. Eine starke kleine Wölfin, die selbstbewusst im Leben steht und ihren eigenen Weg geht.

Da ich neben dem Yoga gern Geschichten lese und schreibe, hatte ich die Idee, diese beiden Hobbys zu verbinden.

Seither erfinde ich spannende Kurzgeschichten, die das Wissen von Kinderyoga nicht nur über die Ohren, sondern auch über den Körper vermitteln.

DER STARKE BERG UND SEINE FREUNDE



BERG



Schultern entspannt • Blick nach vorn •
Fußsohlen fest am Boden



FLAMINGO



Standbein fest am Boden • Oberkörper
leicht nach vorn beugen • angewinkeltes
Bein nach hinten



BÄR



Handflächen unterhalb der Schulter •
Füße berühren abwechselnd im Zehenstand
den Boden • Blick nach unten



KATZE



Vierfüßlerstand • Kinn Richtung Brustbein •
Ellbogen auf Ohrenhöhe • runder Rücken

ABLAUF:

Du startest mit der „Asana“ Berg und hältst die Figur drei bis fünf tiefe Atemzüge. Danach wechselst du in langsamer Bewegung zum Flamingo und bleibst auch wieder drei bis fünf Atemzüge in dieser Haltung. So gehst du die Figuren in Uhrzeigerichtung durch.

Das optimale Ergebnis erzielst du, wenn du zwei Durchgänge machst mit kleinen Abweichungen in Durchgang 1 und 2: Das erkennst du an den Symbolen **D1** **D2** auf dem Poster.



SCHWAN



Beine geschlossen • Handflächen unterhalb der Schulter • Blick nach oben



MAUS



1. Fersensitz • 2. Oberkörper auf Oberschenkel ablegen • 3. Stirn berührt Boden • 4. Arme nach hinten neben den Knien ablegen



SCHMETTERLING



Fußsohlen berühren sich • Fersen streben Richtung Becken • Zum Dehnen der Leisten: Knie nach unten drücken



STORCH



Arme nach vorn strecken • ein Bein nach hinten strecken • auf eine Linie achten • Blick nach unten

DER PFAU UND SEINE INNERE STÄRKE

SCHNECKE
 AB IN DIE 2. RUNDE
 GESCHAFFT, DU HAST DAS BELIEBIGSTE BEINEN DINES PFAUS

PFAU
 START

LÖWE

PFERD

Du startest mit der „Asana“ Pfau und hältst die Figur drei bis fünf tiefe Atemzüge. Danach wechselst du in langsamer Bewegung zum Löwen und bleibst auch wieder drei bis fünf Atemzüge in dieser Haltung. So gehst du die Figuren in Uhrzeigerichtung durch.
 Achte dabei auf deine ruhige und langsame Atmung.
 Das optimale Ergebnis erzielst du, wenn du zwei Durchgänge machst.

1 Durchgang 2 Durchgang

DER BAUM IM GLEICHGEWICHT

IGEL
 AB IN DIE 2. RUNDE
 GESCHAFFT, DU HAST DAS BALANCIEREN DINES BAUMES

BAUM
 START
 1 linkes Bein oben
 2 rechtes Bein oben

EINHORN
 1 linkes Bein hinten
 2 rechtes Bein hinten

ADLER

Du startest mit der „Asana“ Baum und hältst die Figur drei bis fünf tiefe Atemzüge. Danach wechselst du in langsamer Bewegung zum Einhorn und bleibst auch wieder drei bis fünf Atemzüge in dieser Haltung. So gehst du die Figuren in Uhrzeigerichtung durch.
 Achte dabei auf deine ruhige und langsame Atmung.
 Das optimale Ergebnis erzielst du, wenn du zwei Durchgänge machst.

1 Durchgang 2 Durchgang

DER STARKE BERG UND SEINE FREUNDE

STORCH
 AB IN DIE 2. RUNDE
 GESCHAFFT, DU HAST DIE BEINE UND KAPPT DINES BERGES

BERG
 START

FLAMINGO
 1 linkes Bein oben
 2 rechtes Bein oben

BÄR
 1 linkes Bein oben
 2 rechtes Bein oben

KATZE

SCHWAN

MAUS

SCHMETTERLING

Du startest mit der „Asana“ Berg und hältst die Figur drei bis fünf tiefe Atemzüge. Danach wechselst du in langsamer Bewegung zum Flamingo und bleibst auch wieder drei bis fünf Atemzüge in dieser Haltung. So gehst du die Figuren in Uhrzeigerichtung durch.
 Achte dabei auf deine ruhige und langsame Atmung.
 Das optimale Ergebnis erzielst du, wenn du zwei Durchgänge machst.

1 Durchgang 2 Durchgang