

DER BAUM

So wird es gemacht

1. Du stehst aufrecht. Die Füße sind geschlossen, die Arme hängen seitlich herab. Atme langsam und gleichmäßig.
2. Hebe nun einen Fuß an und stelle die Fußsohle gegen den inneren Oberschenkel des anderen Beins. Du kannst die Hände zu Hilfe nehmen.
3. Strecke die Arme hoch über den Kopf. Presse die Handflächen fest zusammen, die Fingerspitzen zeigen nach oben.
4. Nun bist du eine hohe, starke Tanne. Der Fuß, auf dem du stehst, ist die Wurzel, die sich tief in die Erde hineinbohrt. Dein Bein und dein Körper bilden den Stamm, die Arme sind die Zweige und deine Hände der spitze Wipfel.
5. Bleib in dieser Haltung, so lange du magst.



Der Baum

6. Kehre in die Ausgangsposition zurück und entspanne dich einen Augenblick.
7. Wiederhole die Übung, stell dich aber diesmal auf das andere Bein.

Variation

Du kannst den *Baum* auch in einer anderen Form üben. Die Beine hältst du wie in der Anleitung oben, die Arme streckst du aber seitlich vom Körper weg. Dann bist du ein großer Kastanienbaum mit weit ausladenden Ästen.

Wofür es gut ist

Der *Baum* ist, ebenso wie der *Tänzer* und andere Gleichgewichtsübungen, ein gutes Training für deine Konzentration und Körperbeherrschung.

Hinweis

Wenn du nicht sicher stehst, kannst du dich mit den Augen an einem Türgriff oder einem Bild «festhalten». Auch die ruhige, regelmäßige Atmung hilft dir, das Gleichgewicht zu halten.



Der Baum – Variation

DER TÄNZER

So wird es gemacht

1. Stell dich aufrecht hin und grätsche die Beine ein wenig. Das Gewicht deines Körpers soll gleichmäßig auf beide Füße verteilt sein. Atme langsam und ruhig.
2. Verlagere dein Gewicht auf das *rechte* Bein. Konzentriere dich auf die Atmung, dann kannst du leichter die Balance halten.
3. Winkle das linke Bein ab, umfasse den Fuß mit der Hand und ziehe ihn an den Po heran.
4. Strecke den *rechten* Arm gerade nach oben.
5. Bleib so lange in dieser Haltung, wie es dir angenehm ist.
6. Kehre in die Ausgangsposition zurück und entspanne dich.



Der Tänzer

7. Wiederhole die Übung, diesmal stehst du aber auf dem *linken* Bein und hebst den *linken* Arm. Anschließend entspannst du dich wieder.

Variation

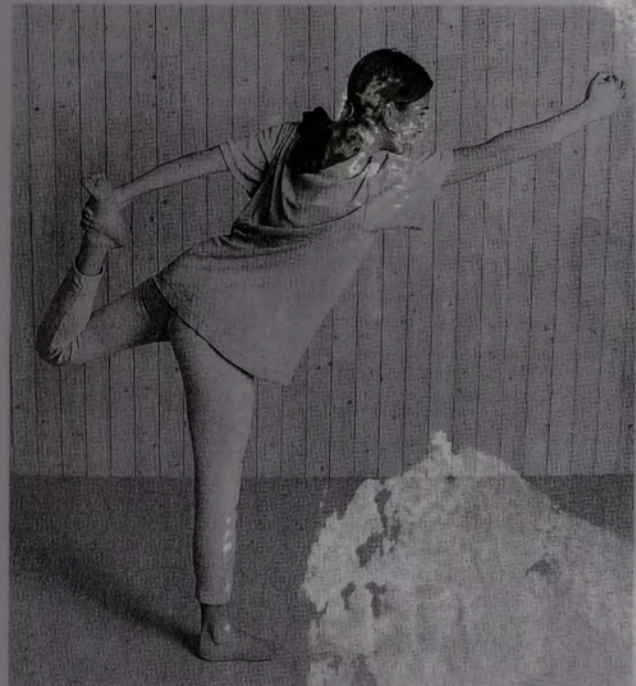
Bei dieser Abwandlung des *Tänzers* beugst du dich *langsam und vorsichtig* nach vorn. Du hältst deinen Fuß in der Hand, drückst ihn aber vom Po weg.

Wofür es gut ist

Der *Tänzer* und seine Variation schulen dein Gleichgewichtsgefühl, deine Körperbeherrschung und deine Konzentration. Sie trainieren die großen Muskeln auf der Vorderseite deiner Oberschenkel (*Quadriceps* genannt). Diese Muskeln brauchen wir, um die Knie zu strecken.

Hinweis

Du kannst das Gleichgewicht leichter halten, wenn du dich mit den Augen an einem Bild, einem Türgriff oder einem anderen Gegenstand «festhältst». Auch das Konzentrieren auf die gleichmäßige Atmung ist eine gute Unterstützung der Balance.



Der Tänzer - Variation

DER TÄNZER

So wird es gemacht

1. Stell dich aufrecht hin und grätsche die Beine ein wenig. Das Gewicht deines Körpers soll gleichmäßig auf beide Füße verteilt sein. Atme langsam und ruhig.
2. Verlagere dein Gewicht auf das *rechte* Bein. Konzentriere dich auf die Atmung, dann kannst du leichter die Balance halten.
3. Winkle das linke Bein ab, umfasse den Fuß mit der Hand und ziehe ihn an den Po heran.
4. Strecke den *rechten* Arm gerade nach oben.
5. Bleib so lange in dieser Haltung, wie es dir angenehm ist.
6. Kehre in die Ausgangsposition zurück und entspanne dich.



Der Tänzer

7. Wiederhole die Übung, diesmal stehst du aber auf dem *linken* Bein und hebst den *linken* Arm. Anschließend entspannst du dich wieder.

Variation

Bei dieser Abwandlung des *Tänzers* beugst du dich *langsam und vorsichtig* nach vorn. Du hältst deinen Fuß in der Hand, drückst ihn aber vom Po weg.

Wofür es gut ist

Der *Tänzer* und seine Variation schulen dein Gleichgewichtsgefühl, deine Körperbeherrschung und deine Konzentration. Sie trainieren die großen Muskeln auf der Vorderseite deiner Oberschenkel (*Quadriceps* genannt). Diese Muskeln brauchen wir, um die Knie zu strecken.

Hinweis

Du kannst das Gleichgewicht leichter halten, wenn du dich mit den Augen an einem Bild, einem Türgriff oder einem anderen Gegenstand «festhältst». Auch das Konzentrieren auf die gleichmäßige Atmung ist eine gute Unterstützung der Balance.



Der Tänzer - Variation

DER ADLER

So wird es gemacht

1. Du stehst gerade, die Arme hängen seitlich am Körper. Atme langsam und ruhig.
2. Hebe langsam deinen *rechten* Fuß. Konzentriere dich auf die Bewegung, damit du das Gleichgewicht halten kannst.
3. Kreuze das rechte Bein über das linke und hake die Zehen um die Wade des linken Beins. Atme ruhig weiter und versuche, ganz gerade zu stehen.
4. Winkle deinen *rechten* Arm ab und halte die Hand vor dein Gesicht.
5. Beuge nun deinen linken Arm und lege ihn in den abgewinkelten rechten. Drehe deine Handgelenke, bis die Handflächen zueinander zeigen.
6. Stell dir vor, du bist ein Adler, der auf einem hohen Felsen sitzt und sein Nest bewacht. Bleib in dieser Haltung so lange, wie sie dir angenehm ist.
7. Falte langsam zuerst die Arme, dann die Beine auseinander, bis du wieder in der Ausgangsposition bist. Bleib einen Moment lang entspannt stehen.
8. Wiederhole die Übung. Diesmal stehst du auf dem rechten Bein und legst den gebeugten rechten Arm über den linken.



Der Adler

DAS KROKODIL

So wird es gemacht

1. Lege dich auf den Rücken. Strecke die Arme zu den Seiten weg, so daß sie eine Verlängerung der Schultern bilden. Atme langsam und ruhig.
2. Winkle die Beine nacheinander an und stelle die Füße flach auf die Matte.
3. Ziehe die Knie zur Brust heran.
4. Beim *Ausatmen* drehst du die Beine ganz langsam zu einer Seite, bis sie auf der Matte liegen. Dabei drückst du Arme, Hände und Schultern fest auf den Boden. Du kannst den Kopf gerade liegenlassen oder ihn in entgegengesetzter Richtung zu den Beinen drehen.
5. Atme ein und ziehe die Beine wieder zur Mitte.

6. Beim *Ausatmen* läßt du die Beine nun zur anderen Seite sinken.
7. Atme ein und ziehe die Beine zur Mitte hoch.
8. Wiederhole diese langsamen Bewegungen so oft, wie sie dir angenehm sind.
9. Strecke die Beine aus und entspanne dich.

Wofür es gut ist

Das *Krokodil* ist eine sehr gute Übung zum Aufwärmen. Sie festigt und stärkt die Muskeln in Bauch und Rücken, und sie hilft dir, eine schlanke Taille zu behalten.

Hinweis

Besonders, wenn du das *Dreieck* (S. 71) oder den *Drahsitz* (S. 72 und 73) üben willst, solltest du dich mit dieser Übung aufwärmen.

Das Krokodil



DER HUND

So wird es gemacht

1. Stell dich auf Hände und Knie, die Arme zeigen schräg nach vorn. Atme langsam und gleichmäßig.
2. Hebe die Füße an und stelle sie auf die Zehen. Schiebe dich leicht nach hinten, hebe die Knie von der Matte und strecke die Beine. Strecke auch die Arme und schau nach unten. Drücke deine Fersen zur Matte, aber gib acht, daß du die Muskeln an der Rückseite deiner Beine nicht zu sehr dehnt.
3. Stell dir vor, du bist ein Hund, der nach dem Aufwachen seine vier Beine streckt. Bleib so lange in dieser Haltung, wie sie dir angenehm ist.
4. Verlagere dein Gewicht vorsichtig nach vorn und geh langsam in die Ausgangsposition zurück.

5. Setz dich in den japanischen *Fersensitz* (S. 54).

6. Ruh dich aus wie ein *gerolltes Blatt* (S. 43).

Wofür es gut ist

Der *Hund* trainiert die Muskeln auf der Rückseite deiner Oberschenkel. Diese Muskeln brauchst du, um die Beine zu beugen und zu spreizen. Wenn sie zu kurz sind, können Rückenschmerzen die Folge sein.

Bei dieser Übung strömt viel Blut in dein Gesicht und deine Kopfhaut. Darum hilft sie, daß Haut und Haare schöner und gesünder werden.

Hinweis

Der *Hund* ist auch ein Teil des Übungsprogrammes *Gruß an die Sonne* (S. 24).



Der Hund

DER STORCH

So wird es gemacht

1. Stell dich aufrecht hin, die Füße dicht nebeneinander. Atme langsam und ruhig.
2. Verlagere dein Gewicht auf ein Bein. Winkle das andere Bein ab, die Zehen zeigen nach hinten. Hebe die Arme, laß die Handgelenke aber locker. Wenn du magst, kannst du die Arme auch hängen lassen.
3. Jetzt bist du ein Storch, der auf einem Bein steht. Deine Arme sind die Flügel. Bleib in dieser Haltung stehen, so lange du kannst. Atme dabei gleichmäßig weiter.
4. Kehre in die Ausgangsposition zurück und ruh dich einen Moment lang aus.
5. Wiederhole die Übung, winkle aber diesmal das andere Bein ab. Entspanne dich nach der Übung im Sitzen oder im Liegen.

Wofür es gut ist

So wie der *Adler* und andere Gleichgewichtsübungen auch, trainiert der *Storch* deine Konzentration und Körperbeherrschung.

Hinweis

Bei Gleichgewichtsübungen wie dem *Storch* ist es oft eine Hilfe, wenn du dich mit den Augen an einem Bild, einer Pflanze oder einem Möbelstück «festhältst». Konzentriere dich auf die langsame, gleichmäßige Atmung, dann verlierst du auch nicht so leicht die Balance.

Der Storch



DIE KOBRA

So wird es gemacht

1. Lege dich auf den Bauch und drehe den Kopf zur Seite. Die Arme liegen neben dem Körper. Atme langsam und ruhig.
2. Drehe den Kopf gerade und lege die Stirn auf die Matte. Schiebe die Hände unter deine Schultern. Deine Handflächen zeigen nach unten, die Arme bleiben dicht neben dem Körper.
3. Atme ein und beuge dich dabei *ganz langsam und vorsichtig* nach hinten. Zuerst berührst du die Matte mit der Nase, dann mit dem Kinn. Jetzt hebst du ganz behutsam die Brust, bis dein Körper einen schönen Bogen bildet. Die Hüften bleiben auf der Matte.
4. Bleib in dieser Haltung so lange, wie sie dir angenehm ist. Halte *nicht* den Atem an!
5. Lege dich jetzt *langsam* wieder auf den Boden. Zuerst senkst du den Bauch, dann die Brust, danach Kinn, Nase und schließlich die Stirn.

6. Drehe den Kopf zur Seite, lege die Arme entspannt neben den Körper und ruh dich aus.

Wofür es gut ist

Die *Kobra* ist eine gute Übung, um die Wirbelsäule gesund und beweglich zu halten. Auch die Gelenke der Schultern, Ellenbogen und Hände werden durch die *Kobra* stark und beweglich.

Wenn du die Haltung der *Kobra* eingenommen hast und langsam atmest, werden die inneren Organe in deinem Bauch sanft massiert. Dadurch wird deine Verdauung angeregt.

Hinweis

Die *Kobra* ist eine Giftschlange, die in Indien und Afrika lebt. Wenn sie sich bedroht fühlt, richtet sie sich auf, ihr Nacken wird flach und breit wie eine Kapuze.

Die *Kobra-Stellung* hast du im *Gruß an die Sonne* (S. 23) schon kennengelernt.

Die Kobra



DAS DREIECK

So wird es gemacht

1. Stell dich aufrecht hin und grätsche die Beine weit. Zwischen deinen Füßen soll ein Abstand von etwa 60 cm liegen. Laß die Arme entspannt am Körper herabhängen. Atme ruhig und gleichmäßig.
2. Hebe beim Einatmen deinen linken Arm. Beim Ausatmen beugst du dich zur rechten Seite und läßt den rechten Arm an deinem rechten Bein herabgleiten. Achte genau darauf, daß du dich nicht nach vorn beugst. Dein linker Arm schwebt nun über deinem Ohr.
3. Halte diese Position so lange, wie sie sich angenehm anfühlt. Atme gleichmäßig weiter.

4. Kehre in die Anfangsposition zurück und entspanne dich.
5. Wiederhole die Übung (Schritt 2 und 3), hebe aber diesmal den rechten Arm und beuge dich nach links.

Wofür es gut ist

Das *Dreieck* hält die Muskeln an den Seiten deines Körpers und in deinem Bauch fest und gesund. Deine Taille bleibt schlank, und du kannst besser und tiefer atmen. Eine tiefe Atmung ist sehr wichtig für die Gesundheit.



Das Dreieck

Hinweis

Ein *Dreieck* ist eine Figur, die aus drei geraden Linien besteht. Bei dieser Übung bildet dein Körper die Linien. Deine Füße

sind die Grundlinie, die Arme und die Seite deines Rumpfes sind die beiden Seiten des Dreiecks.

DIE BRUST-DEHNUNG

So wird es gemacht

1. Stell dich aufrecht hin und grätsche die Beine ein wenig. Die Arme hängen locker am Körper herab. Atme ruhig und gleichmäßig.
2. Atme ein und hebe dabei die Arme bis auf die Höhe deiner Schultern an. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Beim Ausatmen senkst du die Arme wieder, führst sie hinter den Rücken und verschränkst die Hände ineinander. Der Rücken bleibt ganz gerade.
4. Halte die Arme gestreckt und hebe sie so weit an, wie es dir angenehm ist. Die Hände bleiben verschränkt. Beuge den Kopf und den Oberkörper sanft nach hinten.
5. Bleib in dieser Stellung so lange, wie du sie bequem findest. Halte *nicht* den Atem an!
6. Richte dich wieder auf, senke die Arme, löse die Hände voneinander und entspanne dich.

Wofür es gut ist

Die *Brust-Dehnung* löst Spannungen, die sich in den Schultern und im oberen Rücken aufgebaut haben. Sie unterstützt eine gute Haltung. Weil sich die Brust dehnt, kannst du besser und tiefer atmen. Das ist für die Gesundheit deines ganzen Körpers wichtig.

Diese Übung stärkt auch die Muskeln, die du für große Armbewegungen brauchst, z.B. beim Schwimmen und Rudern. Die gleichen Muskeln benutzt du, wenn du beim Singen kraftvoll ausatmest.

Hinweis

Die *Brust-Dehnung* kannst du auch üben, wenn du auf einem Hocker oder einer Bank ohne Rückenlehne sitzt. Du brauchst nur etwas Platz hinter dir, um deine Arme frei zu bewegen.

Probiere diese Übung einmal zwischen zwei Schulstunden! Sie ist angenehm, um den Rücken zu entlasten, wenn du lange über einen Tisch oder eine Computer-Tastatur gebeugt gesessen hast.

Laß deine Phantasie bei der *Brust-Dehnung* mitspielen, dann tut dir die Übung noch mehr Gutes. Du kannst dir vorstellen, daß du bei jedem Einatmen deine Gedanken und deinen Körper mit schönen Dingen füllst, etwa Mut, Freude oder Liebe. Beim Ausatmen verjagst du alle unangenehmen Gefühle wie Ärger, Enttäuschung oder Haß.



Die *Brust-Dehnung*



Zauberstab-Spiel

Körperteile erspüren

Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen im Kreis. Ein Kind geht nach leiser Musik mit dem Zauberstab herum und berührt nacheinander die Kinder an bestimmten Körperteilen. Die Kinder legen eine Hand an die Stelle, wo sie mit dem Zauberstab berührt wurden. So folgen sie dem Kind mit dem Zauberstab bis sie wieder „erlöst“ werden. Erlöst werden sie, wenn sie noch einmal vom Zauberstab berührt werden und sagen können, wie das Körperteil, das sie halten, heißt. Wissen sie es nicht, können sie sich bei einem anderen Kind Hilfe holen.

Spiel mit Pfennigen *od. Münzen*

Körperteile erkennen

Jedes Kind bekommt fünf Pfennige. Die Klangschale ertönt und sie konzentrieren sich.

Man nennt ein Körperteil und eine Zahl im Zahlenraum 1–5.

Die Kinder legen die entsprechende Anzahl Pfennige auf das genannte Körperteil.

Beispiel

Rechte Hand und 3: Die Kinder legen drei Pfennige auf die rechte Hand und versuchen sie hier eine Minute zu halten.

Dieses Spiel kann man auch variieren, indem man ein Partnerspiel daraus macht:

Je zwei Kinder sitzen sich gegenüber und legen sich gegenseitig die genannte Anzahl Pfennige auf ein bestimmtes Körperteil und halten eine Minute still.

Fingerkuppen-Spiel

Körperteile finden

Die Kinder schließen die Augen, führen die Arme seitlich gestreckt nach oben, die Handflächen stehen sich gegenüber und die Fingerkuppen finden zueinander. Dann werden die Arme seitlich wieder nach unten geführt und die Fingerkuppen berühren den Bauch. Diese Übung wird dann im Atemrhythmus gemacht:

Einatmend die Arme nach oben führen, ausatmend die Fingerkuppen auf den Bauch legen.

Diese Übung kann man folgendermaßen erweitern: Die Kinder finden mit geschlossenen Augen ein Körperteil.

Beispiel

Der Zeigefinger zeigt auf die Nase, der Daumen findet den Bauchnabel, der kleine Finger zeigt auf das Ohr, ...

Auch die Finger können sich gegenseitig mit geschlossenen Augen finden, z.B.: der rechte Mittelfinger findet den linken Daumen usw.

Haben die Kinder so ihren eigenen Körper ertastet, kann die gleiche Übung als Partnerübung gemacht werden.

Die Kinder bewegen sich nach Musik frei im Raum. Auf ein verabredetes Signal finden je zwei Kinder zusammen. Sie bekommen immer neue Anweisungen, wo sie sich beim Zusammentreffen berühren sollen.

Beispiel: Rücken an Rücken, Nase an Nase, die rechten Fußsohlen berühren sich usw.



Bildhauer-Spiel

Körper ertasten

Jeweils drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind bekommt die Augen verbunden oder schließt sie fest. Nun stellt sich ein zweites Kind in eine bestimmte Position, die das Kind mit verbundenen Augen ertastet um diese Position am dritten Kind nachzubilden. Dann schaut es sich das „Kunstwerk“ an und stellt fest, wie die Nachbildung gelungen ist.

Variante

Jeweils drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind ist Bildhauer, schließt die Augen oder sie werden verbunden. Ein zweites Kind zieht eine Karte aus einem Yoga-Spiel (für das Spiel bildet man auf Karteikärtchen Yoga-Positionen z.B. als Strichzeichnungen ab) und stellt die auf der Karte abgebildete Position nach. Das „Bildhauerkind“ ertastet die Stellung und bildet sie an einem dritten Kind nach, indem es die Körperteile in die entsprechenden Stellungen bringt. Dann schaut es sich das „Kunstwerk“ an und verbessert gegebenenfalls, was nicht gelungen ist.

Statuen-Spiel

Bewegungen koordinieren

Ein Kind hält den Zauberstab und beschreibt genau, welche Stellung die anderen Kinder einnehmen sollen.

Beispiel

Der rechte Daumen geht zum linken Nasenloch, die linke Hand fasst den linken Fuß und hebt ihn so hoch, dass die linke Ferse die linke Pobacke berührt. Ist die gewünschte Position erreicht, wird der Zauberstab an ein anderes Kind weitergereicht.

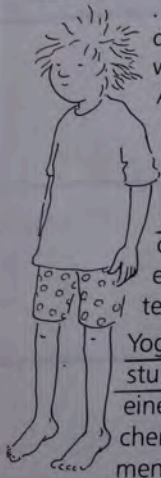
Zauberlöwe-Spiel

Yoga-Stellungen erkennen

Ein Kind sitzt in der Löwenstellung *Simhasana* (siehe S. 25). Mit lautem Gebrüll verzaubert der Löwe die anderen Kinder, die in eine erdachte Stellung gehen, sobald das Geschrei ertönt. Der Löwe muss erraten, welche Stellung die anderen Kinder eingenommen haben. So werden sie vom Zauber wieder befreit und ein anderes Kind spielt den Zauberlöwen.

IV. Asanas – Körperhaltungen

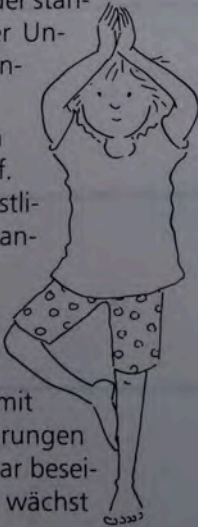
Kinder lernen Asanas spielerisch ...



... durch Nachahmung, aber auch durch eigenes Ausprobieren. Erwachsene brauchen meist mehr Anleitungen, Erklärungen und wollen wissen, wofür die Übungen gut sind. Wichtig ist bei allen Übungen ein guter Kontakt zum eigenen Körper, das Wissen um die Grenzen, aber auch ein Zutrauen zu seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Yoga sollte man immer ohne Leistungsdruck üben, nur so kann man eines der wesentlichen Ziele erreichen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Konzentrationsschwäche, Nervosität, Zerstreuung und innere Spannungszustände resultieren aus der ständigen Reizüberflutung und der Unfähigkeit störende Gedanken einfach mal abzustellen.

Viele Stresserkrankungen treten schon im frühen Kindesalter auf. Nervöse, angespannte und ängstliche Stimmungen können Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen und noch viele andere Beschwerden hervorrufen. Aktives Entspannen mit Yogaübungen kann solchen Störungen vorbeugen, sie lindern oder sogar beseitigen. Ist der Körper entspannt, wächst



die Fähigkeit, körpereigene Energie besser zu nutzen und so die Lebensfreude zu steigern.



Man muss darauf achten, dass man alle Asanas langsam und in Verbindung mit dem Atem ausführt. Wenn es nicht anders angegeben ist, atmet man durch die Nase aus und ein. Je ruhiger, tiefer und gleichmäßiger der Atem fließt, umso mehr ist man mit seiner Aufmerksamkeit in seinem inneren Raum.

Ist eine Übung noch mit viel Anstrengung und äußerem Kraftaufwand verbunden, ist man auch mit seiner Aufmerksamkeit noch mehr nach außen gerichtet.

Man sollte sich beobachten und seine Empfindungen und Gefühle wahrnehmen. So wird man mit der Zeit immer feinfühler, achtsamer und die Konzentration richtet sich mehr auf die Vorgänge in einem selbst. Wie man sein Bewusstsein in dieser Richtung schulen kann, habe ich als Bewusstseinslenkung in den Übungen *Tadasana*, *Trikonasana*, *Vrksasana*, *Baddha Konasana* und *Virabhadrasana* beschrieben.

Wichtig ist, dass man die Technik der Übungen sicher be-



Tadasana – Berg

In dieser Übung stehst du stark wie ein Berg und mit beiden Füßen fest auf der Erde. Versuche diese Haltung auch nach innen zu lenken. Die so gefundene Ruhe, innere Sammlung und Konzentration ist eine gute Voraussetzung für alle Asanas im Stand. Die Haltung bringt äußere und innere Stabilität, Gleichgewicht und Ausgeglichenheit.



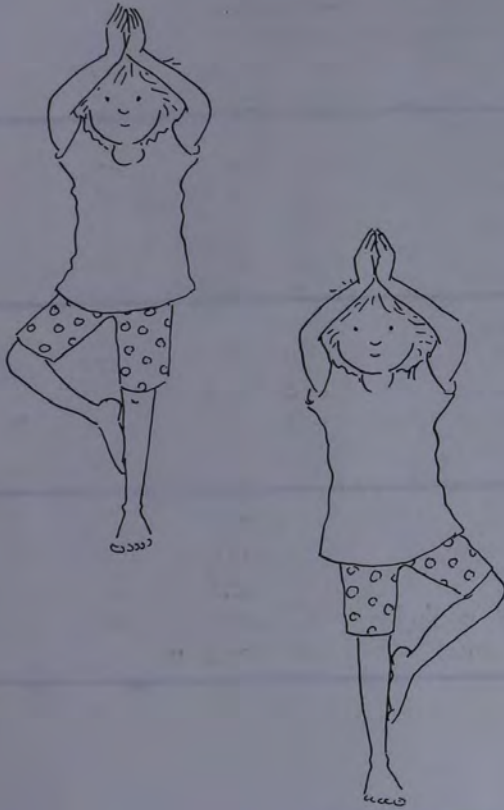
So geht es

Stell deine Füße hüftgelenkbreit parallel nebeneinander. Achte auf festen Bodenkontakt. Spüre die Großzeh- und Kleinzehballen und die Fersen fest am Boden. Drücke die Füße von den Großzehenballen etwas nach außen und verteile das Gewicht des Körpers gleichmäßig von den Fersen bis zu den Zehen auf beide Füße. Dehne dich von den Füßen über die Länge der Beine. Ziehe die Kniescheiben etwas hoch und spanne die vordere Beckenbodenmuskulatur. Lass das Steißbein nach unten und vorne streben und richte dein Becken auf. Stell es dir als Schale vor, in der die inneren Organe ruhen. Dehne dich über die Wirbelsäule nach oben. Strebe mit dem Brustbein vor und hoch und lasse die Schultern nach hinten unten sinken. Dehne den Nacken, indem du mit dem Scheitelpunkt nach oben strebst.

Verweile in der Stellung, konzentriere dich auf die Füße und den Kontakt der Füße zum Boden. Wandere mit deinem Bewusstsein die Körperachse entlang, bis zum Scheitelpunkt. Atme durch den Scheitelpunkt ein und lenke den Atem zur Körpermitte. Den Ausatem lenke von der Körpermitte die Beine hinunter durch die Füße. Atme durch die Fußsohlen wieder ein bis zur Körpermitte und lenke den Ausatem durch den Scheitelpunkt.

Vrksasana – Baum

Mit dieser Haltung förderst du den Gleichgewichtssinn und die Konzentration. Dein Rumpf wird aufgerichtet und Bein- und Fußmuskeln gekräftigt.



So geht es

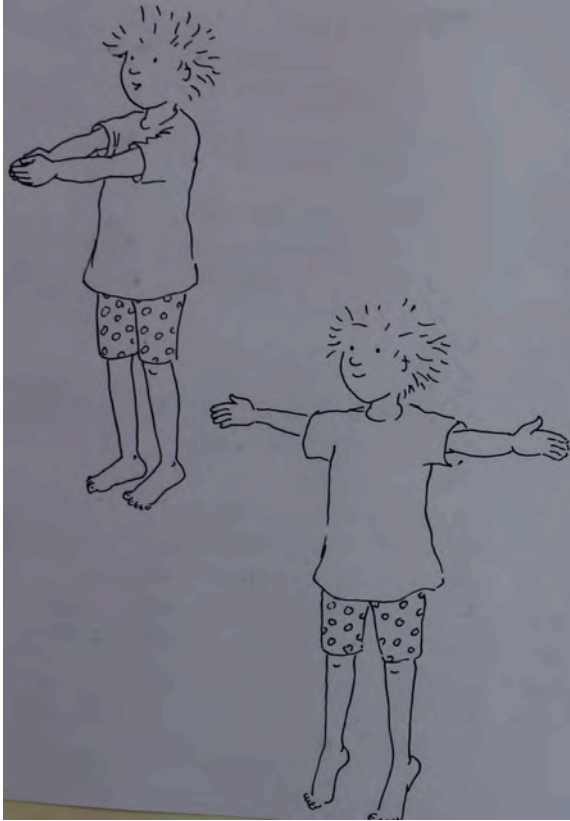
Ausgangsstellung ist *Tadasana*.

Du verlagerst das Gewicht deines Körpers auf den linken Fuß, beugst das rechte Knie und stellst die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Knies oder – wenn es dir sonst zu schwer fällt das Gleichgewicht zu halten – an die Innenseite des linken Fußes, sodass die rechte große Zehe den Boden berührt. Hebe deine Arme langsam seitwärts über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Atme tief und gleichmäßig und konzentriere dich auf Gleichgewicht und Harmonie. Du kannst einatmend mit deinem Bewusstsein über die Fingerspitzen, Hände, Arme zur Körpermitte wandern und von hier ausatmend zu den Hüftgelenken über die Beine zu den Fußsohlen. Über die Fußsohlen atmest du wieder ein, lenkst den Atem über die Beine und Hüftgelenke zur Körpermitte und atmest von hier zu den Schultern, über Arme, Hände und Finger aus.

Wenn du aus der Haltung kommst, entspannst du dich in *Tadasana* und machst dann die Übung auf dem anderen Bein.

Vihangasana – Vogel

Die Übung lässt deinen Brustraum weit und offen werden und vertieft die Atmung. Du kräftigst deine Zehengrundgelenke, Arm-, Fuß- und Wadenmuskeln und schulst dein Gleichgewicht.



So geht es

Ausgangsstellung ist *Tadasana*.
Spüre dich aufgerichtet und suche dir einen Fixpunkt in Augenhöhe oder am Boden.
Einatmend hebe die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten und führe sie ausatmend gestreckt auf Schulterhöhe nach vorn, bis die Handflächen sich berühren. Mit der nächsten Einatmung öffnest du die Arme und breitest sie so weit wie möglich nach hinten aus. Gleichzeitig hebst du die Fersen und kommst so in den Zehenstand. Deine Arme sind auf der Höhe deiner Schultern, dein Rücken und dein Kopf sind aufgerichtet. Ausatmend führst du die Arme wieder vor den Körper, bis sich die Handflächen berühren, und gleichzeitig kommst du auch wieder auf den Fußsohlen an. Achte auf die Harmonie von Atem und Bewegung. Wenn du die Übung beenden möchtest, senkst du ausatmend die Arme während du auf den Fußsohlen ankommst. Spüre nach in der Bergstellung *Tadasana*.

Baddha Konasana – Schmetterling

Die Übung fördert aufgerichtetes Sitzen.



So geht es

Setze dich aufgerichtet hin und lege die Fußsohlen aneinander. Ziehe die Gesäßmuskeln mit den Händen nach hinten und richte dein Becken auf. Strebe mit dem Steißbein nach unten und vorn zum Schambein und mit dem Kreuzbein nach hinten unten. Wenn du jetzt noch die Beckenbodenmuskulatur leicht kontrahierst, entlastest du das Gelenk zwischen Kreuzbein und 5. Lendenwirbel, das so oft Schmerzen verursacht. Ziehe die Füße dicht an den Körper und lass die Knie bodenwärts streben. Fasse mit den Händen die Füße oder die Fußgelenke, richte den Oberkörper auf, indem du aus dem

unteren Rücken heraus in die Länge wächst. Hebe deinen Brustkorb und atme in diese Haltung hinein. Spüre, wie sich die Hüftgelenke entspannen und die Muskeln an der Oberschenkelinnenseite gedehnt werden.

Du kannst in dieser Haltung mit dem Bewusstsein auch in die Wirbelsäule gehen. Während du einatmest, wanderst du mit dem inneren Blick vom Boden aus die Wirbelsäule hoch, bis zum Scheitelpunkt und ausatmend vom Scheitelpunkt aus die Wirbelsäule hinunter, bis zum Boden.

Löse die Haltung auf, rolle deinen Körper langsam an den Boden ab und spüre der Übung nach.

Wenn du die Übung wiederholst, kannst du die Bewusstseinslenkung auch ändern: Einatmend wanderst du mit dem inneren Blick vom Scheitel die Wirbelsäule hinunter bis zum Boden und ausatmend vom Boden hoch bis zum Scheitel.

Vergleiche die Wirkungen.

Trikonasana – Dreieck

In dieser Übung wird der Brustkorb geweitet, das Atemvolumen vergrößert, die Muskulatur der Beine gekräftigt. Verspannungen in Rücken und Schultern, Nacken und Hüften können sich lösen. Die Wirbelsäule wird beweglich, innere und äußere Kräfte ausgeglichen.



So geht es

Ausgangsstellung ist *Tadasana*.
Achte auf die Aufrichtung des Körpers und hebe einatmend die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten. Ausatmend beuge dich aus dem Hüftgelenk vor, bis dein Oberkörper parallel zum Boden gerichtet ist. Dehne in

dieser Stellung die Wirbelsäule in die Länge, indem du mit dem Scheitelpunkt nach vorn und über die Mitte des Kreuzbeins nach hinten strebst. Die Fingerspitzen dehnt du zu den Seiten. Setze die Fingerkuppen der linken Hand in der Mitte der Füße auf. Der Daumen weist zur rechten und die Finger zur linken großen Zehe. Drehe dich aus dem Schultergürtel heraus nach rechts und lasse den rechten Arm nach oben kommen. Richte deinen Blick zur rechten Hand und atme in die Drehung hinein. Solltest du Schwierigkeiten haben, mit den Fingerkuppen den Boden zu erreichen, nimm dir einen Klotz oder ein dickes Buch zu Hilfe.

Du kannst auch noch eine Bewusstseinslenkung hinzunehmen: Einatmen über die Finger der rechten Hand, die rechte Hand, den rechten Arm zur Brustbeinmitte, Ausatmen von der Brustbeinmitte zur linken Schulter, durch den linken Arm zur linken Hand, zu den Fingerspitzen. Durch die Fingerkuppen der linken Hand wieder einatmen bis zur Brustbeinmitte und von hier zur rechten Schulter, durch den rechten Arm zur Hand durch die Fingerkuppen ausatmen. Diesen Vorgang kannst du auch mit dem Blick verfolgen. Beende die Übung, indem du deinen Kopf und deine Arme baumeln lässt und dich dann durch den Druck der Handflächen an die Oberschenkel aufrichtest, mit geradem Rücken.

Nachspüren in *Tadasana*.

Simhasana – Löwe

Mit dieser Übung kräftigst du deine Gesichts-, Kinn- und Halsmuskeln, beugst Krankheiten im Nasenrachenraum vor, kräftigst deine Stimmbänder und löst Spannungen.

So geht es

Du sitzt auf den Fersen, nimmst die Knie leicht auseinander und richtest Becken und Wirbelsäule auf. Hebe leicht den Brustkorb und werde dir der Aufrichtung deines Rumpfes bewusst, indem du mit dem inneren Blick die Wirbelsäule hinauf und hinunter wanderst. Die Handflächen ruhen auf den Knien. Atme tief durch die Nase ein, dabei können sich die Schultern leicht heben. Atme durch den Mund aus, drücke dabei mit den Armen nach vorn, spreize deine Finger, reiße die Augen weit auf, öffne den Mund, strecke deine Zunge weit heraus und wenn du möchtest, kannst du laut wie ein Löwe brüllen.



Bhujangasana – Kobra

In dieser Übung weitest du deinen Brustkorb, öffnest ihn der Atmung, deine Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Verdauungs- und Ausscheidungssystem wird aktiviert. Du beruhigst deine Nerven und stärkst dein Selbstbewusstsein.

So geht es

Du liegst auf dem Bauch, die Beine leicht gegrätscht. Die Stirn berührt den Boden, der Nacken ist lang. Setze die Handflächen in Brusthöhe auf, die Ellbogen sind eingebeugt. Richte den Oberkörper mit langem Nacken auf. Drücke dabei Schambein und Leisten leicht an den Boden. Achte darauf, dass die Kraft der Rückenmuskulatur deinen Oberkörper nach oben dehnt. Auf den Händen lastet so wenig Gewicht wie möglich. Die Ellbogen streben nach hinten, die Schultern nach außen und unten. Atme ruhig und tief. Dann entspannst du in der Bauchlage, legst den Kopf auf einer Schläfe ab, lässt die Füße auseinanderfallen und beobachtest die Wirkung.



Virabhadrasana – Held

In dieser Übung sammelst du Kraft, entwickelst Stabilität und Standfestigkeit und kannst diese Kräfte auch nach innen lenken.



So geht es

Ausgangsstellung ist *Tadasana*.

Grätsche deine Beine weit und erde dich gut über die Fußsohlen. Die Fußspitzen weisen nach vorn. Der Rücken ist aufgerichtet. Einatmend führe deine Arme auf Schulterhöhe in die Weite. Ausatmend drehe den rechten Fuß nach rechts. Atme in die Weite des Brustkorbs und beuge mit der Ausatmung das rechte Knie, bis es über der rechten Ferse steht. Der rechte Unterschenkel steht senkrecht und der Oberschenkel möglichst waagrecht zum Boden. Beide Fußsohlen haben festen Bodenkontakt. Achte darauf, dass dein Becken nach vorn gerichtet bleibt und die Wirbelsäule aufgerichtet ist. Dein Blick geht zur rechten Hand.

Lenke dein Bewusstsein in deine Hände. Die Handflächen zeigen zum Boden, wenn du einatmest. In der Atemfülle drehst du deine Handflächen nach oben und atmest durch die nach oben geöffneten Hände aus. In der Atemleere drehst du deine Hände wieder mit den Handflächen zum Boden und atmest durch die nach unten geöffneten Hände ein ...

Beende die Übung, wenn du ausgeatmet hast. Drücke dann einatmend dein rechtes Knie wieder hoch, drehe den rechten Fuß zurück und stehe in *Tadasana* und spüre nach. Dann mache die Übung zur anderen Seite.

Prasarita Padottanasana – Tigersprung

In dieser Haltung werden deine Beininnenseiten gedehnt und der Bauchraum gut durchblutet. Schultern, Arme und Hände werden gekräftigt und der Kreislauf angeregt.



So geht es

Grundstellung ist *Tadasana*. Grätsche deine Beine und achte auf die Dehnspannung entlang deiner Wirbelsäule. Die Zehen weisen nach vorn und die Fußsohlen drückst du an den Boden. Wenn du die Fußinnenseiten leicht hebst und gleichzeitig beide Großzehballen in festem Bodenkontakt hältst, spürst du die Kraft in den Beinen, die du für die Aufrichtung deines Körpers brauchst. Ausatmend beuge dich aus den Hüftgelenken vor, bis sich dein Rumpf in der Horizontalen befindet. Setze nun deine Hände in Schulterbreite auf dem Boden auf. Der Abstand der Hände von den Beinen entspricht nun etwa deiner Rumpflänge. Lass den Atem fließen und dehne dich über die Mitte deines Kreuzbeins nach hinten und über den Scheitelpunkt nach vorn, der Nacken bleibt lang und dein Blick ruht zwischen den Händen. Löse die Haltung auf, indem du die Füße nebeneinander stellst, die Knie einbeugst und in die Hockstellung kommst. Lass deinen Kopf einen Moment locker hängen und richte dich dann einatmend wieder auf. Spüre nach in *Tadasana*.

..... V. Gelenkigkeitsübungen

Diese Übungen eignen sich, um Verspannungen nach langem Sitzen in Schreibhaltung zu lösen, längere Arbeitsphasen aufzulockern und nachlassende Konzentration wieder herzustellen. Je

nach Bedarf können sie zusammenhängend oder einzeln ausgeführt werden. Sie entspannen die Nackenmuskulatur, kräftigen Finger-, Hand-, Arm- und Schultergelenke und den Rücken.

Übungen für die Nackenmuskulatur

Komme in den aufgerichteten Sitz, hebe einatmend den rechten Arm, beuge ihn über den Kopf, bis die rechte Hand dein linkes Ohr berührt. Ausatmend lasse den Kopf seitlich auf die rechte Schulter sinken. Atme tief und gleichmäßig und lasse dabei alle Anspannung los. Wechsele zur anderen Seite.



Lege einatmend langsam und ohne Überdehnung deinen Kopf in den Nacken und bewege ihn ausatmend langsam zum Brustbein.



Fasse mit deiner rechten Hand die linke Schulter und drehe mit fließendem Atem ganz langsam und bewusst deinen Kopf nach links und rechts. Dann fasse mit der linken Hand die rechte Schulter und bewege den Kopf nach rechts und links.





Seitliche Rumpfbeuge

Verschranke deine Hände hinter dem Kopf, atme ein und dehne die Wirbelsäule in die Länge. Beuge ausatmend deinen Oberkörper seitlich nach rechts und links. Mit der Einatmung kehrst du immer in den aufgerichteten Sitz zurück.



Arme kreuzen

Nimm einatmend deine Arme über die Seiten hoch, kreuze sie über dem Kopf und lasse sie mit der Länge deiner Ausatmung wieder sinken. Wiederhole diese Übung einige Male und führe dabei abwechselnd den rechten Arm vor den linken und umgekehrt. So kannst du deine Schulter- und Rückenmuskeln kräftigen und die Atmung vertiefen.



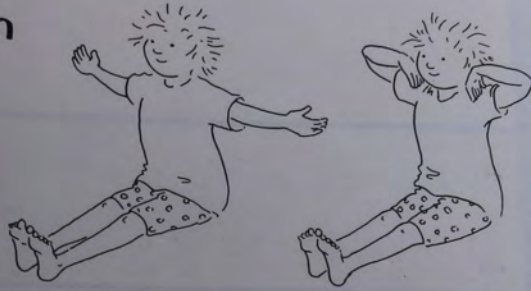
Drehübung

Stütze deine Hände hinter dem Körper ab. Atme ein und dehne die Wirbelsäule über deinen Scheitelpunkt nach oben und gleichzeitig drückst du deine Sitzbeinknochen fest an den Boden. Ausatmend drehe den Oberkörper von der Taille aus nach rechts, komme einatmend in die Ausgangsstellung zurück und drehe den Oberkörper mit der Ausatmung zur anderen Seite. So förderst du die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule.

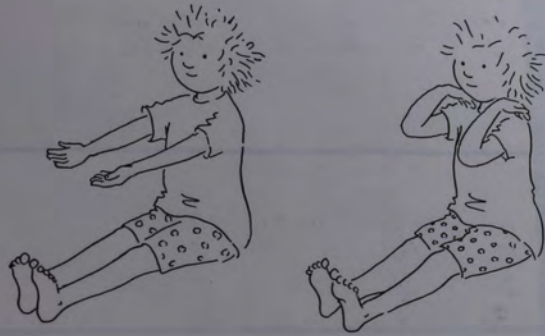


Arme beugen und strecken

Breite einatmend deine Arme auf Schulterhöhe seitlich aus, die Handflächen weisen nach oben und führe ausatmend die Fingerspitzen auf die Schultern.

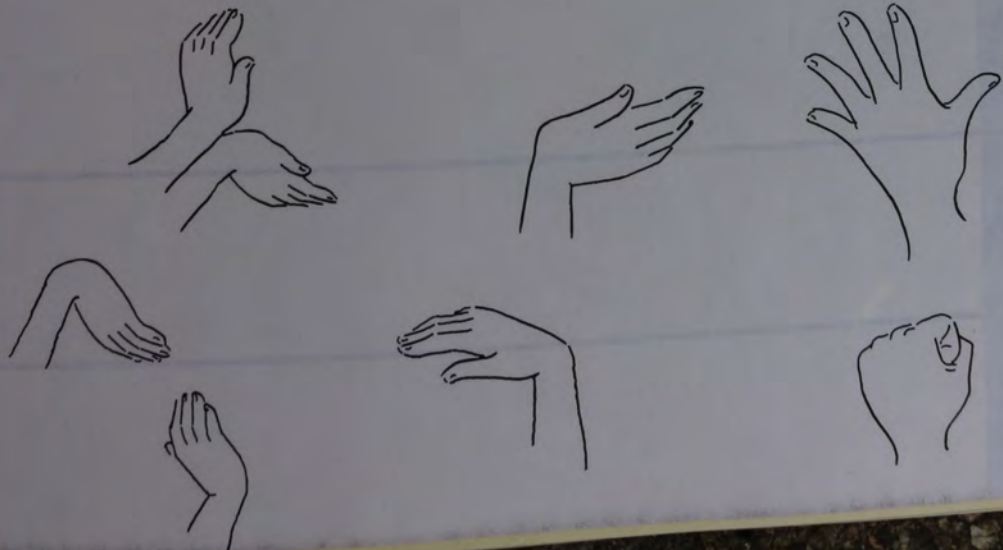


Die Handrücken ruhen auf den Knien. Hebe einatmend die Arme gestreckt nach vorn auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach oben, ausatmend beugst du die Ellbogen ein und berührst mit den Fingerspitzen die Schultern. Mach die Übungen einige Male in deinem Atemrhythmus und spüre dann in deine Schultern und Arme und in deinen Rücken.



Schulterkreisen

Einatmend hebst du deine Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten, die Handflächen zeigen nach oben. Ausatmend beugst du die Ellbogen ein und führst die Hände zu den Schultern. Fasse deine Schultern und führe mit den Ellbogen eine weite kreisende Bewegung aus. So kräftigst du deine Schultergelenke, stärkst die Rücken- und Brustmuskulatur und vertiefst die Atmung.



IX. Yoga-Spiele

Im Kapitel Yoga-Spiele werden zunächst in Bewegungsspielen Yoga-Stellungen (Asanas) eingeführt und vertieft. In Sprechversen und Geschichten wird einerseits die Fantasie angeregt und gleichzeitig über Bewegung die Erlebnisfähigkeit und die Freude an Selbstdarstellung gefördert. Die Wahrnehmung wird verfeinert. Die Kinder erleben den Körper als Instrument und lernen sich in der Körpersprache auszudrücken. Dabei werden sie gelenkiger, gesünder und glücklicher. Diese elementaren Erfahrungen wirken sich positiv auf alle Bereiche des Lernens aus. Solche Geschichten eignen sich zur Einführung einer Unterrichtseinheit oder auch als Vertiefung sachkundlicher Themen, die dann den Inhalt der Geschichte bestimmen. Darüber hinaus lockern Sprechverse und Bewegungsspiele den Unterricht auf und steigern die Konzentrationsfähigkeit. So kann Yoga eine Wohltat für Körper, Seele, Geist sein.

Bevor man sinnvoll Yoga-Spiele einsetzen kann, sollte man sich zunächst gründlich mit den Figuren vertraut machen. Dazu gehört, dass der Bewegungsablauf und die einzelnen Positionen im Spiel verankert sind und harmonisch aufeinander folgen.

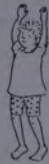
Eine didaktische Möglichkeit zur Einführung von Positionen ist ein Würfelspiel: Abbildungen (z.B. Strichzeichnungen) von Yogapositionen sind in kleinen Schachteln (Streichholzschachteln) abgelegt. Die Kinder würfeln abwechselnd. Bei einer vorher vereinbarten Zahl wird eine Schachtel geöffnet und die entsprechende Position wird von allen Kindern dargestellt.

Dann mit kleinen Bewegungsspielen und einfachen Übungen beginnen, bis den Kindern die Grundstellungen geläufig sind. Im weiteren Verlauf beliebig steigern, indem weitere Positionen hinzugefügt werden.

Bewegungsspiel Groß – Klein

Positionen einführen: Baum (s. S. 20), Frosch (s. S. 61), Vogel (s. S. 21), Löwe (s. S. 25), ...

Mal bin ich groß,



mal bin ich klein,



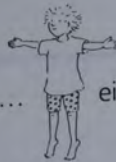
und jetzt will ich ein Baum sein ...



ein Frosch sein ...



ein großer Vogel sein ...



ein Löwe sein ...





Konzentrieren mit Instrumenten

Klanghölzer, Triangel, Rassel

Bewegungsformen: Krähengang; aufrechter Stand mit seitlich ausgebreiteten Armen; Vierfüßlerstand, dabei Rücken und Beine strecken und beugen.

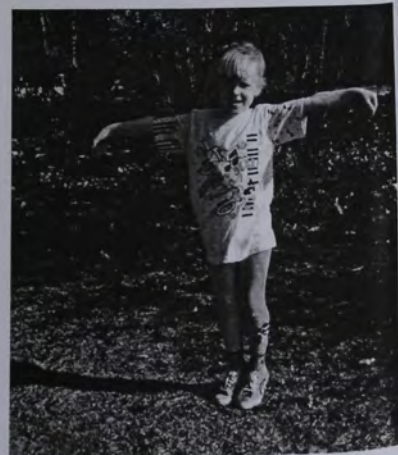
Klanghölzer – Die Krähe

Du stehst aufrecht und kommst einatmend in den Zehenstand. Mit der Ausatmung gehst du mit aufgerichtetem Rücken in die Hockstellung. Das Gewicht des Körpers ruht auf deinen Zehengrundgelenken und die Hände ruhen auf den Knien. Im Rhythmus der Klanghölzer bewegst du dich nun mit kleinen Schritten im Raum. So kannst du deine Knie- und Fußgelenke stärken und den Kreislauf beleben.



Triangel – Der Hahn

Du stehst aufrecht und hebst einatmend die Arme seitlich auf Schulterhöhe. Die Hände lässt du aus den Handgelenken heraus senkrecht nach unten zeigen. Gleichzeitig kommst du in den Zehenstand. In der Atemfülle zählst du leise bis drei und senkst dann ausatmend die Arme und kommst wieder auf den Fußsohlen an. Du schulst so dein Gleichgewicht und kräftigst Fuß-, Hand- und Zehengelenke.



Rassel – Der Tiger

Du stehst im Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unter den Schultern und deine Knie unter den Hüftgelenken. Die Wirbelsäule ist gestreckt und parallel zum Boden. Einatmend streckst du dein rechtes Bein in Verlängerung des Rückens nach hinten aus. Auch der Nacken ist lang und du schaust vor dich auf den Boden. Ausatmend beugst du das rechte Knie ein und führst es mit der Stirn zusammen. Dabei rundet sich dein Rücken. Wiederhole die Übung viermal und mache sie dann mit dem linken Bein.

Spiel

Die Kinder bewegen sich frei im Raum und hören auf die Instrumente um dann die entsprechenden Bewegungen auszuführen.





Schmetterling – Tiger – Frosch

Zur Vorbereitung sollten die folgenden Körperhaltungen geübt werden:

- Schmetterling siehe *Baddha Konasana*, S. 23
- Tiger siehe *Prasarita Padottanasana*, S. 27
- Frosch siehe S. 61

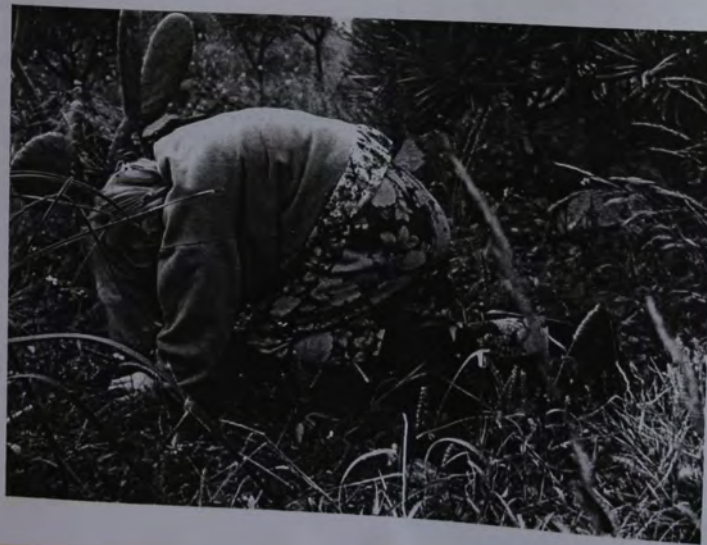
Wenn die Kinder die Tierhaltungen darstellen können, bilden sie zwei Gruppen. Die Gruppen sprechen sich leise ab, welche der drei Haltungen sie auf ein vorher verabredetes Signal spontan gemeinsam ausführen. Verloren hat die Gruppe, die unterschiedliche Stellungen darstellt. Einen Punkt bekommt die Gruppe, in der alle Kinder spontan in der gleichen Haltung stehen. Sind beide Gruppen in jeweils gleicher

Stellung, gewinnt die Gruppe, die sich in der Position des Gewinnertieres befindet.

Der Tiger gewinnt gegen den Frosch, er frisst ihn auf. Er verliert gegen den Schmetterling, weil er fortflattert.

Der Schmetterling gewinnt gegen den Tiger, verliert gegen den Frosch.

Der Frosch gewinnt gegen den Schmetterling, verliert gegen den Tiger.



Die Schildkröte – Partnerspiel

In diesem Spiel wird der ganze Rücken gedehnt und der Tastsinn gefördert. Es kann zum ertasten von Buchstaben, Zahlen, Formen und auch zur Vertiefung der Mengenerfassung eingesetzt werden. Beispiel: Finde fünf Kugeln, drei Buchstaben usw.

Vorbereitung

Gegenstände zum ertasten bereitlegen.



Yoga Mudra – Schildkrötenstellung

Die Schildkröte ruht unter ihrem Panzer und riecht plötzlich einen süßen Duft. Das müssen die leckeren Erdbeeren sein, denkt sie, und streckt ihren Kopf heraus. Sie schaut nach links, sie schaut nach rechts, doch die Erdbeeren sind genau vor ihr. Da sie vor sich auf den Boden schaut, kann sie die Erdbeeren nicht sehen. Sie dehnt den Vorderfuß nach vorn, dabei stützt sie sich mit dem anderen Vorderfuß ab. So wird sie auf einer Seite ganz lang und erreicht die leckerste Erdbeere. Die zweit leckerste Erdbeere erreicht sie mit der anderen Vorderpfote. Um ganz lang zu werden stützt sie sich wieder gut ab.

Dieses Spiel können zwei Kinder zusammen spielen. Ein Kind ist die Schildkröte und geht in die Stellung *Yoga Mudra*, das andere Kind legt Früchte oder Gegenstände in Reichweite einer Armlänge vor die „Schildkröte“. Das „Schildkrötenkind“ greift mit jeder Hand einen Gegenstand und dann wechseln sie sich ab. Es können alle möglichen Gegenstände ertastet werden. Das Schildkrötenkind, das ja mit langem Nacken nicht sieht, was in Reichweite am Boden liegt, darf erst aufschauen, wenn es weiß, was es in der Hand hält.

.... X. Yoga mit Sprechversen

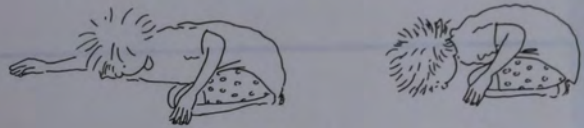
Die Kinder begleiten die Sprechverse mit Bewegungen.
Wichtig sind langsame Aussprache und kurzes Innehalten
in den Stellungen.

Die kleine Schnecke Veronika

Ich sitze im Gras, wen seh' ich da?
Die kleine Schnecke Veronika.



Sie streckt ganz lang die Fühler aus
und bleibt dann doch in ihrem Haus.



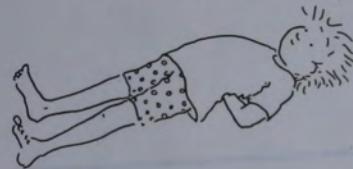
Die Schlange zischt und schaut sich um,
und die ist überhaupt nicht dumm!



Heut schaut sie nur dem Maulwurf zu,
der baut 'ne Burg aus Sand im Nu.



Dann schaut sie auf den kleinen See,
hier schwimmt ein Fisch und träumt vom
Schnee.



Ich sitze immer noch im Gras
und schaue wie der kleine Has'
die Ohren in die Höhe streckt
und schnuppert, wie der Klee wohl schmeckt?










Erläuterungen zur Übung S. 55
Lit. „Kd. entspannen mit Yoga“



Der Storch, der Frosch, der Has'


 Ein großer 
 weißer 
 Storch 
 schreitet 
 stolz 
 über 
 die Wiese. 


 Ein kleiner 
 grüner 
 Frosch 
 streckt sich 
 wie ein Riese. 


 Ein stolzer Apfelbaum ist mit Äpfeln voll. 


Ich schau sie alle an, das finde ich ganz toll.



Dann pflück ich einen ab, setz mich ins grüne Gras,



beiß in den Apfel rein, 
 da kommt ein kleiner Has'.

Ich teil den Apfel mit dem Has' 
 und ruhe mich dann aus,

lege mich ins grüne Gras 
 und träum' vom Nikolaus.

Erläuterung zur Übung S. 60
 Lit. "Ka. entspannen mit Yoga"