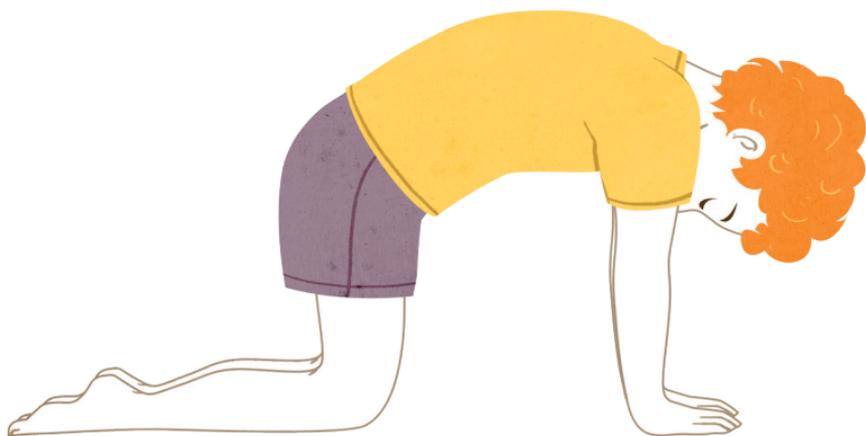


DIE KATZE



Beweglichkeit

Spaß

DIE KATZE



- Setz dich auf die Fersen und geh dann auf alle viere.
- Beim Ausatmen wölbst du den Rücken wie einen Katzenbuckel nach oben.
- Drück dabei deine Finger fest in den Boden, mach den Rücken richtig rund, sodass du zu deinem Bauchnabel schaust. Das Kinn geht zur Brust.
- Komm beim Einatmen zurück in die Ausgangsposition.

Wiederhole diese Übung dreimal.

Anstatt beim Einatmen in die Ausgangsposition zurückzukommen, kannst du diese Übung auch mit »Der Kuh« kombinieren.

WIRKUNG

Diese Übung, *Marjariasana*, die Katze, löst Spannungen im Rücken und im Hals. Zudem trainiert sie den Nacken, die Arme, die Schultern, das Verdauungssystem und die Augen des Kindes.

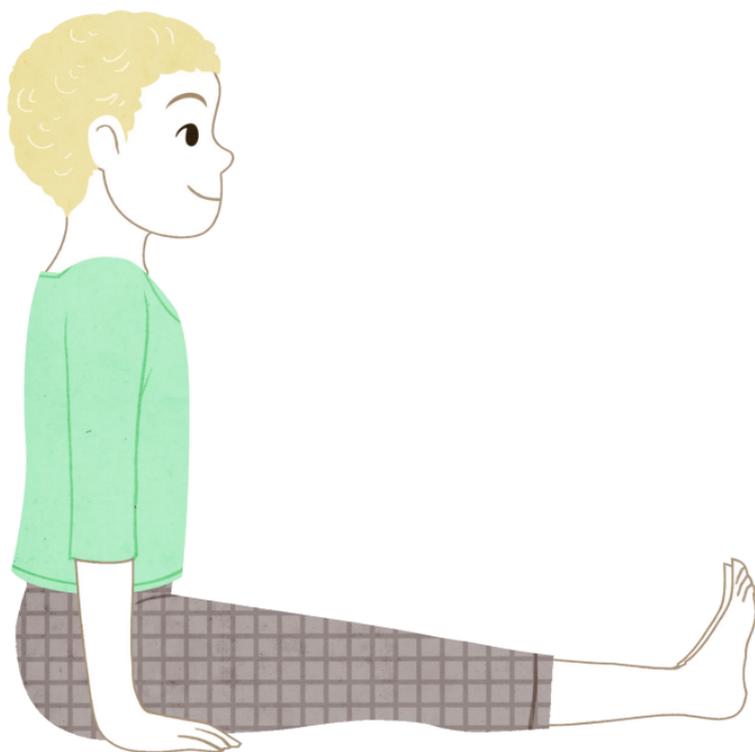
TIPP

Du darfst auch »Miau« machen!

Die Schwierigkeitsgrade

- ★ Diese Übungen können schon von den ganz Kleinen ausgeführt werden.
- ★★ Diese Übungen können Sie mit Ihrem Kind ab 5 Jahren versuchen.
- ★★★ Diese Übungen müssen unter Aufsicht durchgeführt werden.

DER STOCK



Konzentration

Kraft

DER STOCK



- Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sind geschlossen und die Zehen zeigen nach oben.
- Leg die Hände flach auf den Boden und drück leicht dagegen.
- Atme mehrmals langsam und tief ein und aus.
- Du kannst bei dieser Übung die Augen schließen oder geradeaus in die Ferne schauen.

Wiederhole diese Übung dreimal.

WIRKUNG

Der Stock, *Dhandasana*, hilft dir dabei, die Muskeln an der Rückseite der Beine und die Rückenmuskulatur zu dehnen. Auch die Wirbelsäule streckt sich.

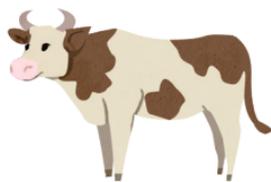
TIPP

Du kannst diese Übung mit geschlossenen Augen machen oder einen Punkt vor dir fixieren.

Yoga – wann und wie?

Am besten ist eine regelmäßige Yogapraxis mit kurzen Einheiten. Morgens, vor den Hausaufgaben oder vorm Schlafengehen, allerdings nicht direkt nach dem Essen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die Haltungen richtig einzunehmen, und achten Sie besonders darauf, dass es niemals versucht, Haltungen zu erzwingen. Kinderkörper, alle Knochen und Muskeln, befinden sich im Wachstum. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich anzustrengen; niemals aber sollte es sich übernehmen oder Haltungen erzwingen, die zu schwierig sind.

DIE KUH



Beweglichkeit

Spaß

DIE KUH



- Komm auf alle viere, die Hände gerade unter den Schultern und die Knie unter den Hüften aufgestellt. Die Füße flach auf dem Boden.
- Beim Einatmen bieg den Rücken nach unten durch, der Bauch ist locker.
- Schau nach vorne, oder lehn den Kopf etwas weiter zurück, um den Blick zur Decke zu richten.
- Komm beim Ausatmen in die Anfangsposition zurück.

Wiederhole die Übung dreimal.

»Die Kuh« lässt sich super mit »Die Katze« kombinieren.

WIRKUNG

Die Kuh, *Bitilasana*, aktiviert die gesamte Wirbelsäule. Sie belebt die Arme, die Schultern und die Hüften und lockert die Rückenmuskeln.

TIPP

Muh wie eine Kuh und lehn dabei deinen Kopf ein bisschen weiter zurück!

Die richtige Yogapraxis für Kinder ab 3 Jahren

Ab drei Jahren kann Ihr Kind mit spielerischen, lustigen Haltungen beginnen. Tiergeräusche nachahmen macht Spaß, aber auch ein Bewusstsein für den Atem kann vermittelt werden – z. B. indem es auf ein Taschentuch, eine Feder, einen Ballon oder etwas Vergleichbares pustet. Eine Einheit kann zwischen 10 und 30 Minuten dauern.

DER REIHER



Kraft

Beweglichkeit

DER REIHER



- Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden.
- Beug das rechte Bein und leg den Fuß an die rechte Hüfte. Geh dabei behutsam vor, um dein Knie zu schützen.
- Umfass den linken Fuß mit beiden Händen.
- Heb langsam das linke Bein, das gestreckt bleiben soll.
- Versuche, das Bein mit der Stirn zu berühren.
- Halte die Stellung des Reihers ein paar Sekunden lang und atme dabei normal weiter.
- Wechsel dann zum anderen Bein.

Wiederhole die Übung dreimal.

WIRKUNG

Diese Übung, *Krounchasana*, dehnt die hinteren Oberschenkelmuskeln und stimuliert die Bauchorgane und das Herz.

TIPP

Wenn es dir schwerfällt, den Fuß außen an die Hüfte zu bringen, bring ihn nach innen.

Die richtige Yogapraxis für Kinder ab 6/7 Jahren

Einem Kind ab 6 oder 7 Jahren können Sie die richtigen Namen der Haltungen beibringen. Achten Sie aber darauf, dass Sie dem Kind viel Freiraum für seine Fantasie lassen. In diesem Alter muss Yoga spielerisch sein – eine Übungseinheit kann zwischen 20 und 40 Minuten dauern.

DAS KÄNGURU



Konzentration

Kraft

Spaß

DAS KÄNGURU



- Stell dich mit geradem Rücken und geschlossenen Füßen hin, streck die Arme parallel nach vorn und atme ein.
- Beuge beim Ausatmen die Knie, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen, und halte die Position ein paar Sekunden lang. Wenn du nach unten schaust, solltest du deine Zehen sehen können.
- Stell dich beim Einatmen wieder aufrecht hin.

Wiederhole die Übung dreimal.

WIRKUNG

Das Känguru oder der Stuhl, *Utkatasana*, streckt die Wirbelsäule und kräftigt den unteren Rücken, die Beine, Schenkel und Fußsohlen. Sie stimuliert den Gleichgewichtssinn, die Bauchorgane, das Zwerchfell und das Herz.

TIPP

Kannst du hüpfen wie ein Känguru?

Die richtige Yogapraxis für Kinder ab 8 Jahren

Ein Kind ab 8 Jahren kann bei den Übungen schon richtig auf seine Atmung achten. Unterstützen Sie es dabei. Ab 9 Jahren können Sie mit etwas mehr Disziplin bei den Übungseinheiten rechnen, auch wenn das Spielerische natürlich weiter erhalten bleiben sollte. Einheiten können jetzt bis zu einer Stunde dauern.