



Kinderyoga macht beweglich  
und hilft, Stress abzubauen.

**T**om, Emma und Linus stehen jeweils auf ihrer Matte. „Wir begrüßen jetzt die Sonne“, sagt ihre Kinderyoga-Lehrerin im Youtube-Video und hebt die Arme über den Kopf. Die sechs und sieben Jahre alten Kinder tun es ihr nach. Sie heben die Arme, strecken und recken sich, schlenkern mit den Armen, rütteln und schütteln sich und drehen sich nach rechts und links. Nach ein paar Minuten Aufwärmzeit geht es auf der Matte in den Schneidersitz. Tom darf eine Karte aus einer Schatztruhe ziehen, die in der Mitte des Raumes steht. „Der Baum“ ruft Emma, springt auf und balanciert für ein paar Sekunden auf einem Bein. Als nächstes verwandeln sich die drei im Vierfüßlerstand mit herausgestreckter Zunge in brüllende Löwen.

### Nichts muss exakt sein

Beim Kinderyoga steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. „Bis zum jugendlichen Alter werden die Yoga-Haltungen in Geschichten verpackt“, sagt Yogalehrerin Vicara Shakti Müller vom Yoga Vidya Seminarzentrum in Bad Meinberg. Das ist anders als beim Erwachsenen-Yoga, wo es um eine möglichst exakte Ausführung der Haltungen geht und der Lehrer korrigierend eingreift. Die Kinder sollen ihre Fantasie entfalten, sich frei bewegen und dabei sich selbst entdecken können.

Im Video mit Emma, Linus und Tom unternimmt die Yogalehrerin als nächstes eine Fantasiereise nach Afrika, wo brüllende Löwen, wilde Affen und gelenkige Schlangen leben, wo es mächtige Bäume und hohe Berge gibt. Die Kinder machen die Haltungen, die die Lehrerin einnimmt, begeistert nach. >

## Kleine Yogis in Aktion

**BEWEGUNG** Beim Kinderyoga geht es um Spaß und Bewegung. Wir verraten, welche Übungen sich eignen und worauf Eltern achten sollten. Astrid Wahrenberg

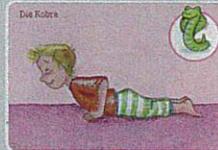
**AUF  
DIE  
MATTE****ZUM MITMACHEN**

## Übungen für Zuhause

**Die Katze** Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Idee: Die Katze möchte Milch aus einer Schale vor ihr schlecken. Dazu Ellbogen beugen und mit geradem Rücken nach unten bewegen bis die Nasenspitze leicht den Boden berührt. Wiederholen.



**Die Kobra** Ausgangsposition: Bauchlage. Idee: Eine gelenkige Schlange richtet sich auf, weil sie etwas entdeckt hat. Dazu Handflächen neben dem Körper aufstellen, Arme anwinkeln und Oberkörper aufrichten. Bewegung langsam ausführen, dann Oberkörper langsam wieder ablegen.



**Rückenrollen** Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine anwinkeln, die Knie von außen mit den Armen umfassen. Leicht vor- und zurückschaukeln, dabei Schwung aufnehmen und zum Sitzen kommen.



Die Namen der Übungen, wie der Baum, der Löwe, der Berg, der Krieger oder das Krokodil, stammen aus dem jahrhundertealten indischen Hatha-Yoga. Die Yogis leiteten sie seinerzeit aus der Beobachtung von Natur, Pflanzen und Tieren ab. „Der Ursprung des Hatha-Yoga ist also der kindlichen Wahrnehmung sehr nah und ähnlich, denn auch Kinder wollen das, was sie um sich herum wahrnehmen, durch Nachahmung verinnerlichen“, schreibt der Sozialpädagoge und Yogalehrer Thomas Bannenbergs auf seiner Internetseite. Er bietet seit 1988 Ausbildungen im Kinderyoga an.

Positive Erfahrungen hat Bannenbergs bei Kindern mit sogenannten Verhaltensauffälligkeiten oder Lernstörungen gemacht. Durch das bewusste Tun könnten sich Kinder ganz anders erleben. Das schwache Kind empfinde sich tatsächlich im Üben als starker Löwe, das labile Kind spüre sich in der Berghaltung als ein mächtiger Berg. Da im Verlauf einer Yoga-Einheit bei Kin-

dem im Vorschulalter der ganze Körper bewegt, gedehnt und gestreckt wird, lösen sich die inneren Verspannungen durch das äußere, körperliche Üben, laut Bannenberg, „fast von alleine“.

Wissenschaftliche Studien zu Kinderyoga geben Bannenberg recht. Demnach fördert es die Körper- und Sinneswahrnehmung und Konzentration, stärkt und dehnt die Muskulatur, löst Verspannungen, hilft Stress abzubauen und besser mit Aggression umzugehen. In einem bewegungsarmen, stressigen Alltag kann Kinderyoga einen Ausgleich schaffen und zu einer gesunden Körperwahrnehmung beitragen.

### Worauf man achten sollte

Zu Kinderyoga gehören Phasen der Bewegung, in denen sich die Kinder auch mal auspowern können, aber genauso wichtig sind die stillen Momente. Der Wechsel von Anspannen und Loslassen hilft Spannungen abzubauen. Dazu gehört etwa die Atemwahrnehmung, wenn die Kinder mit einem Kuscheltier auf dem Bauch ruhig auf dem Rücken liegen und sich das Stofftier bei jedem Ein- und Ausatmen spür- und sichtbar nach oben und unten bewegt. Märchen-erzählungen oder Traumreisen helfen ihnen zu entspannen. Hier können sie in ihre Fantasie eintauchen und innere Bilder entwickeln.

Schon Dreijährige profitieren von Yogaübungen. Darüber hinaus gibt es

Kinderyoga für Grundschulkinder und Jugendliche. Sie können sich länger konzentrieren und komplexere Haltungen üben. Prinzipiell gilt: Je jünger die Kleinen, umso spielerischer der Unterricht. Weil sich Kinder noch im Wachstum befinden, sollen sie die Positionen grundsätzlich viel kürzer halten als Erwachsene, nicht zu viele Kraftübungen ausführen und starke Dehnungen vermeiden. Außerdem dürfen die Handgelenke nicht zu stark belastet werden.

Angebote machen beispielsweise Schulen, Kindergärten, Yoga- und Volkshochschulen sowie Familien-Bildungsstätten. Allerdings ist die Bezeichnung Kinderyoga-Lehrer nicht geschützt. Es gibt viele Institute, Verbände und Organisationen, die mehr oder weniger intensiv ausbilden. Häufig handelt es sich um eine Zusatzqualifikation. Im Zweifel ist es daher besser nachzufragen, wie viel Erfahrung der Unterrichtende mitbringt und welche Altersgruppen er oder sie unterrichtet.

Wer Kinderyoga zuhause mit den eigenen Kids ausprobieren möchte, findet reichlich Anregungen im Netz, auch viele Online-Kurse. Alternativ liefern Bücher und Kinderyoga-Bildkarten aus dem Buchhandel Inspirationen. Zwei, drei Übungen, fantasievoll in eine Geschichte verpackt, nach dem Aufwärmen und eine Entspannungsphase reichen schon aus (siehe Kasten links). Viel falsch machen können Yogi-Eltern nicht, wenn sie es locker angehen. <

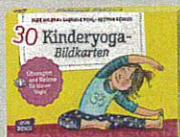
### ➔ mehr zum Thema

#### ► [kinderyoga.de](http://kinderyoga.de)

Infos rund um das Thema und Adressen von Kinderyoga-Lehrenden

#### ► [yoga-vidya.de/kinderyoga](http://yoga-vidya.de/kinderyoga)

Vorschläge für Kinderyoga-Übungen, Entspannung und Ankommensspiele



Gulden/Pohl/Scheer: **30 Kinderyoga-Bildkarten: Übungen und Reime für kleine Yogis.** Don Bosco Medien, 2017, 18 €



Himmel, Yvette: **Gregor, die gelenkige Giraffe: Die besten Yoga-Übungen für Kinder.** Independently publishes, 68 Seiten, 2020, 18,99 €