



Mag.ª Sandra Alessio-Siedl

Förderschullehrerin, Sprachheilpädagogin, Volksschullehrerin, rhythmisch-musikalische Erzieherin, Yoga-
lehrerin für Erwachsene, Teenager und Kinder

A17



KINDERYOGA IM KINDERGARTEN (4–6 JAHRE): „WIR MACHEN EINEN AUSFLUG IN DEN FRÜHLINGSWALD!“

Kinderyoga hilft den Kindern, durch Bewegung zu entspannen. Dies trägt zum Abbau von Stresshormonen und zu ganzheitlichem Wohlbefinden bei. Kinderyoga hilft den Kindern, sich selbst besser zu spüren, die Körperwahrnehmung und Motorik zu verfeinern, mit sich selbst und anderen achtsamer umzugehen und macht den Kindern einfach Spaß!

Weitere positive Wirkungen von Kinderyoga im Kindergartenalter:

- Kinder lernen, sich zu entspannen, und schlafen oft besser.
- Die Kinder entwickeln gesunde, bewegliche und kräftige Körper.
- Kreativität und Fantasie werden angeregt.
- Energien werden ausbalanciert und Stimmungen stabilisiert.
- Die Kinder lernen ihren eigenen Körper und seine Funktionen kennen.
- Konzentration und Aufmerksamkeit werden gefördert.
- Das Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Das Sozialklima in Gruppen verbessert sich oft.

Mittlerweile ist die Studienlage zur Wirkung von Yoga im Vorschulalter sehr gut. Kinderyoga im Vorschulalter ist absolut empfehlenswert, denn die Kinder erlernen schon früh Techniken, um mehr zur Ruhe zu kommen, auf die sie ein ganzes Leben lang zurückgreifen können.

In Indien wird Kinderyoga schon sehr lange praktiziert, bei uns in der westlichen Welt erfährt Kinderyoga gerade einen Boom, was ich unglaublich gewinnbringend finde, denn laut aktuellen Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen viel zu wenig. Kinderyoga trägt nicht nur zu einer regelmäßigen Bewegung bei, sondern hat nachweislich viele positive Effekte auf die Gesundheit der Kinder. Allerdings ist es wichtig, Kinderyoga mit den Kindern regelmäßig zu üben, damit sich die positiven Effekte entfalten können.

Kinderyoga ist für jedes Alter geeignet, wenn die Yogaübungen dementsprechend angepasst werden.

In dieser Yogaeinheit wird ein ganzheitliches Konzept aus Sprache, Kinderyoga, Bewegung, Entspannung und Kreativität umgesetzt.

Im Kinderyoga mit Kindergartenkindern geht es vor allem um einen spielerischen Umgang mit den Yogahaltungen. Es geht nicht um die korrekte Ausführung der Yogaübung, sondern um Bewegungsfreude, Selbsterfahrung, Kreativität, Atmung und darum, erste Entspannungstechniken zu üben. Die Yogahaltungen werden in diesem Alter nur kurz gehalten, da sie bei den Kindern stärker wirken als bei uns Erwachsenen.

Eine Kombination aus Kinderyoga und Sprache – wie in dieser Yogaeinheit – bietet zudem die Möglichkeit, Kinder ein Thema mit allen Sinnen erleben zu lassen, ihre sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern und sie ganzheitlich zu fördern, indem Bewegung und Sprache miteinander verbunden werden.

YOGAEINHEIT: „WIR MACHEN EINEN AUSFLUG IN DEN FRÜHLINGSWALD!“

Begrüßung und Bewegungsphase – evtl. mit Maskottchen (schafft Vertrauen und hilft den Kindern, Emotionen zu zeigen)

Namensspiele – Ideen

- Mein rechter, rechter Platz ist frei, da wünsche ich mir den/die ... herbei.
- Wolle zuwerfen und ein Netz damit bauen, indem die Kinder die Wolle festhalten.
- Ball zurollen und Namen sagen.

Anknüpfen an Vorkenntnisse der Kinder

Jahreszeit, Monat und Tier besprechen (Winterschlaf, Winterruhe, Winterstarre)

In einer Balance aus Anspannung und Entspannung Kinderyoga üben

Beim Yoga wechseln sich Aktivität und Ruhe ab.

Durch Ruhe und Stille wird das Wohlbefinden gesteigert und stressbedingte Beschwerden werden verringert. Stille- und Entspannungsübungen sind ein wichtiger Teil im Kinderyoga. Ideal wäre es, den Kindern Zeiten für Bewegung, für Stille und

Entspannung zu geben.

Gemäß S. Alessio-Siedl: „55 einfache Konzentrations- und Entspannungsübungen: Sofort einsetzbare 5-Minuten-Übungen für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf“

Gruppenübung

Aufblühende Blume

Die Kinder sitzen im Fersensitz, halten sich ggfs. an den Händen und machen sich ganz klein. Langsam wachsen sie wie eine aufblühende Blume nach oben und strecken sich zur Sonne hin.



Blume (Garbha Pindasana)

Für die Blume kommen die Kinder in den L-Sitz und ziehen die Knie zum Oberkörper heran. Dann werden die Arme unter den Knien durchgefädelt und die Kinder versuchen, auf den Sitzhöckern zu balancieren.



Sonnenblume (Kindermandala)

Die Kinder sitzen im Kreis, die Füße zeigen ins Kreisinnere. Sie bringen die Hände so weit nach vorne, wie es ihnen möglich ist, und greifen evtl. die Zehen. Langsam geht die Sonnenblume auf und wird immer größer. Ältere Kinder können auf den Boden zurückkommen, dort kurz liegen bleiben und dann mit Bauchkraft wieder nach oben kommen.

Atemübungen

Kraft der Sonne

Die Kinder stehen aufrecht im Kreis und greifen mit einer Hand weit nach oben zur Sonne. Dort holen sie sich viel Sonnenkraft und ziehen mit der Ausatmung die Kraft der Sonne in ihren Solarplexus. Die Übung wird einige Male wiederholt.

Luftballon aufblasen

Die Kinder sitzen im Schneidersitz oder im Fersensitz. Ihre Hände liegen auf dem Bauch.

Die Kinder werden angeleitet, sich vorzustellen, dass sie einen wunderschönen und sehr großen Luftballon im Bauch haben, den sie mit der Einatmung aufblasen. Wenn der Luftballon groß genug ist, lassen sie die Luft wieder langsam durch die Nase entweichen. Die Kinder fühlen mit den Händen die Bewegung des Atems und sehen, wie der Bauch sich aufbläst, die Luft anschließend wieder entweicht und der Bauch wieder kleiner wird.

Nach drei bis vier Runden kommen die Schüler:innen in die Haltung des Kindes und entspannen.

Kind

Die Kinder kommen in den Fersensitz, beugen sich nach vorne und bringen die Stirn sanft zum Boden. Die Knie können dabei etwas geöffnet sein. Die Arme liegen nach hinten gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Die Kinder atmen einige Male tief in den ganzen Rücken ein und aus.



Sonnengruß

Passend zur Jahreszeit grüßen wir gemeinsam die Sonne und die Erde und verwandeln uns in Tiere, die zum Frühling passen.

Auswahl an themenbezogenen Asanas

Hund

Am Waldrand sehen wir Menschen mit ihrem Hund spazieren gehen. Wir kommen auch in die Kinderyogahaltung „Hund“ und bellen dazu laut.



Baum

Stell dir vor, du bist ein Baum, der seine Wurzeln tief in den Boden wachsen lässt. Heb einen Fuß vom Boden weg und stell ihn am Knöchel des anderen Fußes ab. Du kannst den Fuß auch gegen die Wade des anderen Beins pressen. Verwurzele den Fuß, auf dem du stehst, fest im Boden, wie wenn ihm Wurzeln wachsen würden. Leg die Hände vor deiner Brust aneinander.

Wenn die Kinder stabil stehen, können sie die Arme wie Äste nach oben zur Decke strecken und im Wind langsam hin- und herbewegen. Es ist wichtig, die Übung auch auf der anderen Seite durchzuführen.



Storch

Steh so fest wie ein Berg. Heb dann ein Bein nach oben in Richtung Brust, sodass dein Oberschenkel waagrecht ist, denn der Storch steht oft auf einem Bein, um sich auszuruhen. Mit der Hand formst du einen Schnabel und hältst ihn vor deinen Mund.

Versuch das Gleichgewicht zu halten. Dann stell das Bein ab und übe den Storch auf der anderen Seite.

Frosch

Die Kinder sitzen in der Hocke. Auf ein gemeinsames Kommando hüpfen sie so hoch sie können nach oben.

Schlange

Leg dich für die Schlange auf den Bauch. Drück dann die Hände fest in den Boden und schlängle dich weit nach oben.



Stopp-Tanz mit den erarbeiteten Tieren

Die Kinder bewegen sich zum Rhythmus einer Trommel oder zur Musik im Raum. Bei Musikstopp führen die Kinder auf Zuruf die Yogahaltung aus. Das Spiel kann mit und ohne Ausscheiden gespielt werden.

Zauberblume

Für diese Übung werden Chiffontücher benötigt. Die Kinder sitzen im Kreis, nehmen ein Tuch in beide Hände, knüllen es ganz fest zusammen, bis nichts mehr von dem Tuch herausschaut. Dann lassen die Kinder reihum nacheinander die Tücher wie Blumen langsam aufgehen. Die Übung kann beispielsweise zum Frühlingsbeginn oder als kurze Entspannungsübung durchgeführt werden.

Ausklang der Stunde

Feuer machen = kleine Kerze

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden, strecken die Beine nach oben in die Luft und wackeln mit den Füßen wie eine Kerzenflamme.



Kuscheltierwellen

Die Kinder liegen in Rückenlage auf dem Boden und setzen sich ein Kuscheltier auf den Bauch. Wenn die Kinder langsam und tief einatmen, hebt sich der Bauch. Bei der Ausatmung senkt sich der Bauch wieder, sodass der Atem wie eine Welle durch den Körper geht, auf dem das Kuscheltier schwimmen kann. Eine tiefe Bauchatmung wirkt sehr beruhigend und entspannend.

Entspannung

Eine Partner:innenmassage mit dem Igelball schließt die Stunde ab. Die Kinder massieren sich gegenseitig nach Anleitung und Ansage.

Literatur:

S. Alessio-Siedl: „55 einfache Konzentrations- und Entspannungsübungen: Sofort einsetzbare 5-Minuten-Übungen für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf (Klasse 1-5); Persen Verlag, 2022.

S. Alessio-Siedl: „Eine Reise in den Zauberwald“; Grundschule Sport – Bewegung und Sprache; Nr. 32/2021.

S. Alessio-Siedl: „Eine Kinder-Yogareise in den Dschungel: Bewegungsorientierte Sprachförderung für die Grundschule“; Kallmeyer Verlag, 2023.



Bitte beachten Sie, dass alle Inhalte urheberrechtlich geschützt sind. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.