

# Yoga-Geschichten

Tierisch gut entspannen

Norbert Fessler, Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Fessler, N. & Weiler, A. (2013). Tierisch gut entspannen: mit Yoga Balance halten. KiTA aktuell – Fachzeitschrift für Leitungen und Fachkräfte der Kindertagesbetreuung, 21 (4), 99-101.

Die Entwicklung der Beiträge zur frühen Kindheit erfolgte durch das ket in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen [FoSS], einer Einrichtung des Karlsruher Instituts für Technologie und der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

In den Beiträgen zur frühen Kindheit wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen in den 'Beiträgen zur frühen Kindheit' als Schrift Nr. 15

© 2021  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

**Wichtiger Hinweis:** Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Die Autorinnen und Autoren haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und Autoren für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildrechte:  
Karlsruher EntspannungsTraining [ket]

## Stressbewältigung | Entspannung | Körperbildung Beiträge zur frühen Kindheit

Elementare Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit werden bereits in der frühen Kindheit ausgebildet, wie Forschungsergebnisse aus unterschiedlichen disziplinären Perspektiven nahelegen. Auch aus lern- und handlungstheoretischer Sicht müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen nicht erst in der Schule, sondern bereits in Krippen, Kitas und weiteren elementar-pädagogischen Einrichtungen, aber auch in der Familie frühzeitig geübt werden. Entspannungsfertigkeiten für Kinder bilden in diesem Kontext eine zentrale Gesundheitsressource. Sie setzen beim lustvollen und zugleich bewussten Umgang mit dem Körper an. Aktivitätstheoretisch bedeutet dies, auf Basis von kindgemäß entwickelten Entspannungstechniken eine achtsamkeitsgeleitete Körperarbeit mit Bewegung zu verknüpfen. Unsere 'Beiträge zur frühen Kindheit' verfolgen deshalb das Ziel, Kindern in der Vorschule, aber auch im familiären Umfeld eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die wissenschaftlich entwickelt und dabei auch psychophysiologisch und endokrinologisch geprüft wurden. Sie ermöglichen im Alltag auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbare Entspannung in eigener Kontrolle.

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

### Bisher erschienen

Ein Übersicht zu allen in dieser Beitragsreihe veröffentlichten Schriften finden Sie unter [www.entspannung-ket.de](http://www.entspannung-ket.de)

Beitrag 9 - Körper-Achtsamkeit – Auszeit für die Augen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 10 - Körper-Achtsamkeit – Hände nicht vernachlässigen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Prof. Dr. Michaela Knoll

Beitrag 11 - Partnermassage – Zauberhände für gezielte Körper-Wellness  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 12 - Massagegeschichten – Entspannung durch Kinderhände  
von Dr. Marcus Müller

Beitrag 13 - Progressive Relaxation – Powerworkouts für Kids  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 14 - Stretch & Relax – und wohlfühlen  
von Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 15 - Yoga-Geschichten – Tierisch gut entspannen  
von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

## Yoga-Geschichten – Tierisch gut entspannen

Der Körper ist im Vorschulalter wichtiges Medium der Selbstwahrnehmung wie auch zur Entdeckung der Welt. Als Körper-Wahrnehmungs-Technik dient Yoga für Kinder deshalb nicht nur der Verbesserung der Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit, Yoga-Übungen tragen mit ihren vielfältigen Körperbezügen auch ganzheitlich zu einer Aktivierung des Organismus und zur Gleichgewichts- und Haltungsschulung bei.

### Einführung

In der westlichen Welt wird Yoga meist mit Hatha-Yoga gleichgesetzt, einer vor ca. 1000 Jahren entstandenen Yoga-Richtung, die vor allem mit körperlichen Übungen (Asanas) sowie begleitenden Atemübungen (Pranayamas) arbeitet. Dies und die heute beobachtbare weitgehende Ablösung des Hatha-Yoga von ursprünglich religiösen, spirituellen und philosophischen Kontexten hat zu einer sprunghaften Verbreitung beigetragen. Insbesondere die Implementierung in verschiedene gesundheitlich-präventive Kontexte und die damit verbundene Fokussierung auf die Funktionalität der Übungen hat in der westlichen Welt zu einem Boom geführt. Auch in Settings wie der Schule und vorschulischen Erziehungseinrichtungen hält der Hatha-Yoga Einzug, denn die Übungen haben vielerlei nachgewiesene positive Wirkungen auf die Körpergesundheit wie auch auf das Körpererleben, und sie erleichtern über den Körper vor allem Kindern Zugänge zu einem bewussten Entspannungserleben.

### Didaktisch-methodische Aspekte des Yoga-Programms

Im Unterschied zum Yoga der Erwachsenen gelten im Kinderyoga einige wichtige Grundsätze (vgl. hierzu im Detail Fessler & Weiler, 2012): Die Haltedauer einzelner Stellungen muss reduziert und statische Übungen sollten mit dynamischen Übungen verknüpft werden, um dem kindlichen Bewegungsdrang zu entsprechen. Kindgemäß ist auch die kreative

### Ziele

- Körperwahrnehmungsschulung
- Atemschulung
- Regulation des Muskel- und Psychotonus
- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Haltungsschulung
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Verknüpfung der Yoga-Übungen mit Geschichten, Gedichten oder Liedern. Bei der Durchführung von Yoga-Programmen für Kinder sollten die abgebildeten Yoga-Regeln beachtet werden:

1. Alle Übungen sind langsam und damit bewusst durchzuführen. 2. Die Stellungen sollten nur soweit ausgeführt und so lange gehalten werden, wie es sich angenehm anfühlt. 3. Kinder gehen intuitiv-erprobend in Yoga-Haltungen hinein und lernen durch Nachahmung. Es geht also nicht um eine perfekte Ausführung, sondern darum, sich durch Nachahmung von Bewegungen erste Einblicke in die Technik zu verschaffen. Deshalb gibt es im Yoga kein ‚besser‘ oder ‚schlechter‘: Jedes Kind führt die Übung für sich durch und macht sie grundsätzlich richtig! 4. Beim Atmen geht es nicht darum, Atemrhythmen aktiv mit Bewegungsausführungen zu verbinden – dies wäre für die Kinder noch zu schwierig. Der Atem soll jedoch während des Übens ruhig und natürlich fließen, sofern die Übungen nichts anderes erfordern.

Die Übungen sind in Zoogeschichten eingebettet, bei denen die Schulung der Körperwahrnehmung im Vordergrund steht. Das Programm beinhaltet statische und dynamische Übungen, die zur Aktivierung, Haltungsschulung und Lockerung beitragen. Außerdem werden Atemübungen integriert, die zu einer natürlichen und vertiefteren Atmung führen sollen. Weitere Ziele sind in der **Infotafel [S. 4]** dargestellt. Die Tiergeschichten werden abschnittsweise vorgetragen. Nach einer kurzen Konzentrationsphase, gekennzeichnet durch das Zeichen „... [≈]...“, trägt die Lehrperson die Yoga-Übungsbeschreibung vor und führt zugleich die beschriebenen Bewegungen und Positionen gemeinsam mit den Kindern durch. Hinweise zur Übungsausführung, Haltedauer oder Wiederholungszahl werden

### Regeln

1. Bleib' bei dir!
2. Spüre deine Grenzen!
3. Keine Konkurrenz!
4. Atme ruhig und fließend!

angegeben. Abschließend werden nachspürend die vorigen Übungen nochmals gedanklich nachvollzogen, gefolgt von einer kurzen Reflexionsphase mit Fragen zum Erleben und Empfinden: Welches Tier war dein Lieblingstier? Wie haben sich deine Beine angefühlt? u.a.m. Für die Durchführung bietet sich ein Stuhlkreis an. Sind Yoga- oder Gymnastik-Matten vorhanden, ist ggf. ein Mattenkreis angezeigt. Auch kann eine Durchführung im Freien, z.B. auf einer Grünfläche, erfolgen.

### Tierisch gut entspannen: Yoga-Programm für Vorschulkinder

**Giraffenhals (Übung 1):** An einem wunderschönen Sommertag besuchen Carla und Tobi mit ihren Eltern den Zoo. Beide sind schon ganz aufgeregt, als sie die große Pforte betreten. Schon von Weitem sehen die Kinder eine Giraffe hinter dem Blätterdach der Bäume hervorragen. „Die hat aber einen langen Hals!“, meint Tobi. Aber erst als die beiden näher kommen und direkt vor der Giraffe stehen, sehen sie, wie unglaublich lang deren Hals tatsächlich ist [vgl. Abb. 1, S. 6]. ... [≈] ... Beide versuchen nun, die Giraffe mit ihrem langen Hals nachzuahmen, indem sie zuerst in einen hüftbreiten Stand gehen. Dann werden die Hände hinter dem Rücken ver-



schränkt und anschließend der Hals ganz lang gemacht, wobei die Arme gestreckt und leicht nach hinten angehoben werden. **Ziel:** Durch die Übung wird eine Aufrichtung der Wirbelsäule erzielt, die häufig verkürzte Brustmuskulatur gedehnt und dadurch die Körperhaltung verbessert. **Wichtig:** Bei der Übung nähern sich die Schulterblätter einander an, der Brustkorb wird geweitet. Den Kopf nicht in den Nacken nehmen, sondern vom Scheitel aus nach oben ziehen. Die Stellung ca. drei tiefe Atemzüge lang halten.



Abb. 1: Die Hände hinter dem Rücken verschränken, die Arme nach hinten oben anheben und den Hals lang machen.

**Gorilla-Atmung (Übung 2):** Als nächstes kommen sie am Affengehege vorbei, in dem ein Gorilla sitzt, der wohl zeigen möchte, wer der Chef im Affenkäfig ist. Er holt tief Luft und streckt dabei seine Gorilla-Arme weit zur Seite. Beim Ausatmen trommelt er sich mit seinen Fäusten auf die Brust [vgl. Abb. 2] und brüllt ganz laut: „uuuuuuuuuuah! ... [≈] ... Auch Carla und Tobi atmen tief ein und breiten dabei die Arme weit zur Seite aus. Dann machen sie die Hände zu Fäusten, winkeln die Arme an, klopfen beim Ausatmen vorsichtig mit



Abb. 2: Laut „uuuuuuuuuuah“ brüllen und wie ein Gorilla mit beiden Fäusten auf die Brust trommeln.

beiden Fäusten auf die Brust und brüllen auch ganz laut „uuuuuuuuuuah“. **Ziel:** Die Dehnung und Weitung des Brustbereichs unterstützt ein vertieftes Einatmen. Das Brusttrommeln und die lautmalerische Begleitung der Ausatmung dienen dem Spannungsabbau. **Wichtig:** Beim Klopfen das Brustbein aussparen. Die Übung einmal wiederholen.

**Löwenzunge (Übung 3):** Neben dem Affengehege liegt im Raubtierkäfig ein dicker Löwe mit einer buschigen Mähne direkt neben den Gitterstäben gemütlich in der Sonne. Als sich Carla und Tobi nähern, reißt der Löwe plötzlich die Augen weit auf, öffnet sein großes Maul gaaaanz weit und streckt seine Löwenzunge lang und spitz heraus [vgl. Abb. 3]. ... [≈] ... Da öffnet auch Tobi seinen Mund so weit wie möglich, reißt seine Augen weit auf und streckt seine Zunge lang und spitz zum Kinn hinaus. **Ziel:** Die Gesichtsmuskulatur wird aktiviert und gedehnt, Spannungen werden gelöst. **Wichtig:** In dieser Stellung drei Atemzüge verharren, wobei die Atmung vorwiegend durch den Mund erfolgen soll.

**Vogel (Übung 4):** In diesem Moment vergeht Carla die Lust auf Raubtiere, und sie möchte ganz schnell weiter. Als sie an den Vogelkäfigen vorbeikommen, können es die beiden kaum fassen, was für eine große Vielfalt bunter exotischer Vögel sich dort tummelt. „So bunte Vögel habe ich bei uns im Garten noch nie gesehen!“, sagt Tobi. ... [≈] ... Carla und Tobi wollen die in allen Farben des Regenbogens schillernden Vögel nachahmen. Im hüftbreiten Stand strecken sie die Arme auf Schulterhöhe nach außen, wobei die Fingerspitzen zu beiden Seiten nach außen ziehen. Dann beugen sie die Beine, senken ihr Gesäß mit geradem Rücken nach hinten-unten ab [vgl. Abb. 4] und fühlen sich frei wie die Vögel, die mit weit ausgebreiteten Flügeln

in der Luft gleiten. **Ziel:** Der gesamte Körper – insbesondere aber Beine und Rücken – werden stabilisiert und der Brustbereich



Abb. 3: Die Zunge ganz weit rausstrecken.



Abb. 4: Leicht in die Hocke gehen und die Arme auf Schulterhöhe halten.

gedehnt. **Wichtig:** Die Schultern tief halten, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ausrichten und ca. drei Atemzüge lang halten. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und sind gerade nach vorn gerichtet. **Variation:** Die Arme wie bei einer Flügelschlagbewegung fließend auf- und abbewegen.

**Flamingo-Stand (Übung 5):** „Pink ist meine Lieblingsfarbe! Lasst uns also zu den Flamingos dort drüben gehen“, sagt Carla. So machen sie sich auf den Weg zu den pinkfarbenen Flamingos mit ihren langen, dünnen Beinen. „Guck mal – wie lange die auf einem Bein stehen können“, sagt Tobi. Auch Carla und Tobi versuchen nun, wie die Flamingos, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten. ... [≈] ... Zunächst breiten sie die Arme weit zu beiden Seiten aus. Dann spreizen sie die Fußzehen ihres Standbeins, um den ganzen Fuß dem Boden anzuschmiegen. Erst dann verlagern sie langsam ihr Gewicht



Abb. 5: Auf einem Bein stehen und das Gleichgewicht halten.

auf ein Bein, heben das andere Bein langsam vom Boden ab und setzen es auf dem Fußrücken des Standbeins auf oder an die Knöchelinnenseite (schwieriger) [vgl. Abb. 5]. **Ziel:** Mit dieser Übung werden Gleichgewichtsfähigkeit und aufrechte Haltung gefördert. **Wichtig:** Jedes Kind versucht, die Stellung so lange wie möglich zu halten. Anschließend mit dem anderen Standbein wiederholen. Bei anfänglichen Balance-Problemen kann z.B. eine Stuhllehne als Gleichgewichtshilfe dienen. Die Übungszeit richtet sich nach den motorischen Fertigkeiten der Kindergruppe.

**Schlangen-Atmung (Übung 6):** Als nächstes kommen Carla und Tobi an einem großen Glaskasten vorbei, in welchem sie zuerst gar kein Tier entdecken können. Doch dann hebt sich eine züngelnde Schlange aus den Blättern hervor und zischt den Kindern laut entgegen: ‚sssssssssss‘. ... [≈] ... Carla und Tobi legen zuerst beide Hände mittig auf den Bauch. Dann atmen sie tief durch den Bauch ein, sodass sich die Bauchdecke nach vorne wölbt. Beim Ausatmen versuchen sie das Zischen der Schlange zu imitieren und machen laut ‚sssssssssss‘. **Ziel:** Die Übung dient dazu, die Ausatmung zu verlängern. **Wichtig:** Den scharfen ‚s‘-Laut möglichst lange halten, um viel Luft aus den Lungen ausströmen zu lassen. Anschließend 2-mal wiederholen.

**Eisbär (Übung 7):** Neben dem Schlangen-Terrarium sehen sie ein großes Gehege mit Wasser und Eisschollen. Gerade taucht ein kleiner weißer Eisbär aus dem Wasser und kriecht an Land. Der Kleine schüttelt sich das Wasser aus dem Fell. Dabei wackelt er zuerst mit dem rechten Hinterbein, dann mit dem linken, anschließend noch mit dem rechten Vorderbein und mit dem linken. Zum Schluss schüttelt er den ganzen Körper und schon ist

er fast ganz trocken. ... [≈] ... Da müssen Carla und Tobi schmunzeln und schütteln, wie der Eisbär, zuerst das rechte und linke Bein, dann den rechten und linken Arm und abschließend ihren ganzen Körper aus. **Ziel:** Zuvor beanspruchte Körperteile sollen abschließend gelockert werden. **Wichtig:** Die Bewegungen erfolgen möglichst locker, d.h. es wird alle Spannung gelassen.

**Nachspüren (Übung 8):** Auch wenn Carla und Tobi gerne länger geblieben wären, ist es schon Zeit geworden, nach Hause zu gehen. Zuhause angekommen, setzen sie sich vor lauter Müdigkeit erst einmal hin. Sie legen die Handrücken locker auf ihren Oberschenkeln ab, schließen die Augen und denken nochmals in aller Ruhe und mit Freude an die Tiere zurück, die ihnen heute begegnet sind. Sie erinnern sich an die Giraffe mit ihrem langen Hals, ... an den dicken Löwen, der seine Zunge weit herausstreckte, ... natürlich auch an die kunterbunten Vögel, die ihre Flügel weit ausspannten. ... Auch an die pinkfarbenen Flamingos mit ihrer lustigen Haltung auf einem Bein erinnern sie sich. ... Sie denken an die zischende Schlange zurück, ... und schließlich rufen sie sich auch den kleinen Eisbären nochmals ins Gedächtnis. ... Um für den Rest des Tages wieder fit zu werden, öffnen Carla und Tobi nach einer Weile die Augen, beginnen sich ausgiebig zu recken und zu strecken und gähnen dabei lauthals. ... Nun fühlen sich die beiden wieder ganz frisch und erholt. **Ziel:** Das Nachspüren der zuvor ausgeführten Bewegungen fördert die Konzentration und Entspannungsfähigkeit der Kinder. **Wichtig:** Die Augen werden geschlossen, um die Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Nachspüren der Tierübungen zu lenken. Zwischen den Tier-Imaginationen (siehe „...“) Pausen von 5 bis 10 Sekunden einplanen. Die abschließende Aktivierung

der Kinder sollte nicht vergessen werden, damit die Kinder wieder im Alltag ankommen.

#### Fazit

Die gezeigten Übungen können auch einzeln, je nach Bedarf (siehe auch die Zielsetzungen der einzelnen Übungen) jederzeit in den Kinder-Alltag eingebaut werden. Das kleine Programm selbst kann durch weitere Tierstellungen ergänzt werden, vgl. z.B. bei Fessler & Weiler (2012), Fessler, Müller, Salbert & Weiler (2012). Auch eine Online-Recherche mit dem Suchbegriff ‚Yoga Asanas‘ kann Übungsideen liefern – diese sind allerdings Kindern anzupassen. Wenn – auch gemeinsam mit den Kindern – weitere Tiere nachgeahmt werden, ist wichtig, diese in entspannter und entschleunigter Form zu präsentieren.

#### Literatur

- Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Haltung entwickeln – Haltung bewahren: Yoga für den kleinen Yogi. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für die zweite Klasse* (S. 18-23). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.
- Fessler, N. & Weiler, A. (2012). Leitideen zum Lehren und Lernen von Entspannung im zweiten Schuljahr. In Klasse2000 e.V. (Hrsg.), *Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen: Lehr- und Lerngeschichten für die zweite Klasse* (S. 6-8). Nürnberg: Verein Programm Klasse2000 e.V.
- Fessler, N., Müller, M., Salbert, U. & Weiler, A. (2013). Yoga – Haltung bewahren. In N. Fessler (Hrsg.), *Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* (S. 193-227). Aachen: Meyer & Meyer.