

# Yoga-Geschichten

Spielend leicht ins Gleichgewicht

Alexia Kaiser



Ursprünglich erschienen:

Kaiser, A. (2015). Spielend leicht ins Gleichgewicht - Yoga mit Katze Kasi. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 40 (1), 7-14.

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. 16

© 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 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

Beitrag 16 - Yoga-Geschichten – Spielend leicht ins Gleichgewicht  
von Dr. Alexia Kaiser

## Yoga-Geschichten – Spielend leicht ins Gleichgewicht

Kinderyoga schult spielerisch und dennoch gezielt Koordination und Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Immer häufiger können bereits bei Kindern Haltungsschwächen und Fehlhaltungen beobachtet werden. Durch die Entwicklung und Förderung einer gesunden Körperhaltung kann Yoga hier Erleichterung verschaffen.

### Einführung

Häufig wird „Yoga“ in der westlichen Welt mit Hatha-Yoga gleichgestellt – einer Yogarichtung, die insbesondere mit Körperübungen sowie begleitenden Atemübungen arbeitet und vor mehr als 1000 Jahren entstanden ist. Vielerlei nachgewiesene positive Gesundheitswirkungen und der starke Körperbezug des Yoga erleichtern vor allem Kindern einen Zugang zu einem bewussten Körper- und Entspannungserleben.

### Didaktisch-methodische Aspekte des Yoga-Programms

Klassische Yoga-Übungen werden im Rahmen des Programms spezifisch auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse von Kinder ab ca. 4 Jahren angepasst: Die Yoga-Übungen sind in eine Tiergeschichte integriert, um einen altersgerechten spielerischen Zugang zum Yoga zu ermöglichen. Altersgerecht und spielerisch bedeutet auch, dass die Kinder nicht zu einer perfekten Yoga-Haltung geführt werden, sondern durch eine intuitiv-erprobende Nachahmung einen ersten Zugang zur Technik erhalten. Da im Yoga mit Kindern bewegte Übungen

bevorzugt werden sollten, besteht das Programm vorwiegend aus dynamischen Übungen.

Die in der Infotafel dargestellten Yoga-Regeln fassen die wichtigsten Hinweise zur Durchführung von Yoga mit Kindern zusammen.

1. Die Aufmerksamkeit soll auf den eigenen Körper gelenkt und die Übungen bewusst und langsam ausgeführt werden.
2. Dabei sind die individuellen Bewegungsgrenzen zu beachten. D.h. die Yogastellungen sollten nur so weit ausgeführt und so lange gehalten werden, wie es angenehm für die Kinder ist.
3. Kinder sollten intuitiv-erprobend an Yoga-Haltungen herangehen dürfen. Daher sollte es keine Konkurrenz, kein „bes-

### Regeln

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

ser“ oder „schlechter“ und keinen Perfektionsdruck geben.

4. Während des Übens soll der Atem natürlich und ruhig fließen. Eine aktive Verknüpfung von Atemrhythmus und Bewegungsausführung wäre für Kinder dieser Altersstufe noch zu schwierig.

Die Ziele des Programms sind in der Infotafel aufgeführt: Neben der Förderung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts und einer gesunden Körperhaltung steht die Verbesserung von Beweglichkeit und Konzentration im Mittelpunkt.

Ein Einstiegsritual (z.B. Einsatz eines Klangmediums wie Gong, Klangschale, Triangel) signalisiert den Kindern, sich im Mattenkreis zu versammeln und kennzeichnet den Beginn des Programms. Eine mitgebrachte Stofftierkatze, die als „Katze Kasi“ vorgestellt wird, kann verwendet werden, um den Kindern plastisch zu verdeutlichen, wer in der Geschichte die durchgängige Hauptrolle spielt. Im folgenden Programm ist jeder Übungsbeschreibung eine Szene der Tiergeschichte vorangestellt.

Die Lehrperson liest diese einzelnen Szenen vor und demonstriert dabei die zugehörigen Bewegungen. Die Kinder versuchen, die Bewegungen nachzuahmen. In der abschließenden Ruheposition wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, den zuvor ausgeführten Bewegungen nachzuspüren, wohingegen die Rückholungsphase dem langsamen „wieder aufwachen“ der Kinder dient. Das Ende des Programms wird durch ein mit dem Einstiegsritual identisches Abschlussritual gekennzeichnet.

### Unterwegs mit Kasi der Katze

**Szene 1 (mit Einstieg):** Ich möchte euch heute Katze Kasi vorstellen (evtl. Stofftierkatze zeigen). Gemeinsam mit ihr wollen

### Ziele

- Körperwahrnehmungsförderung
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Haltungsschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

wir uns nun auf den Weg machen. Seid Ihr schon gespannt, was Kasi beim Streunen für lustige Sachen erlebt? Eines schönen Tages liegt Katze Kasi träumend im Gras, lässt sich die Sonne auf den Bauch scheinen und streckt ihre Pfoten weit in den Himmel [vgl. Abb. 1]. **Übung 1 – Pfoten zum Himmel:** Als Ausgangsstellung dient eine bequeme Rückenlage, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Arme und Beine nun senkrecht nach oben strecken. Die Fußsohlen und Handflächen zeigen dabei zur Decke. **Wichtig:** Finger- und Fußspitzen in Richtung Boden ziehen. Bauch für die Stabilisierung der Wirbelsäule einziehen.



Abb. 1: Arme und Beine senkrecht nach oben strecken.

**Szene 2:** Kasi genießt die wohltuende Wärme der Sonnenstrahlen, die sanft ihr Fell berühren. „Was für ein wunderschöner Sommertag!“, denkt sich die Katze, als auf einmal summend ein paar Fliegen um sie herumschwirren und Kasi vom Träumen ablenken. „Ssssssss“ [vgl. Abb. 2]. **Übung 2 – Fliegensummen:** Die Endposition von Übung 1 beibehalten und tief einatmen. Das Ausatmen durch das Imitieren des Summens einer Fliege begleiten, also durch ein stimmhaftes „S“. Dabei auch den Kopf leicht vom Boden abheben. **Wichtig:** Indem versucht wird den „s“-Laut möglichst lang zu halten, soll das Ausatmen verlängert werden..

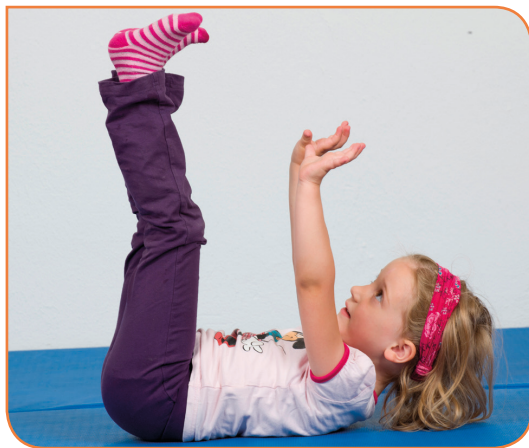


Abb. 2: Hörbar ausatmen! Arme und Beine nach oben strecken; Kopf leicht anheben.

**Szene 3:** „Wie lästig diese Fliegen sind!“, denkt sich Katze Kasi. Um die Fliegen zu vertreiben, beginnt sie kräftig mit allen Vieren zu strampeln [vgl. Abb. 3]. **Übung 3 – Fliegen verjagen:** Die in die Luft gestreckten Arme und Beine in kleinen Schüttelbewegungen lockern. **Wichtig:** Zur Stabilisation der Wirbelsäule Bauch einziehen, Ellbogen- und Hand- sowie Knie- und Fußgelenke locker lassen.



Abb. 3: Die Arme und Beine kräftig strampelnd durch Schüttelbewegungen lockern.

**Szene 4:** Endlich ist es Kasi gelungen, die Fliegen zu vertreiben. Nun hat sie jedoch keine Lust mehr, nur im Gras zu liegen und zu träumen. Viel lieber möchte sie noch etwas erleben. Deswegen dreht Kasi sich zur Seite [vgl. Abb. 4a, S. 7] und kommt flink auf ihren vier Katzenpfoten zum Stehen [vgl. Abb. 4b, S. 7]. **Übung 4 – Vom Rücken auf die Pfoten:** Beine und Arme beugen und nah zum Körper ziehen, sodass sich Knie und Ellbogen einander annähern. Anschließend zu einer Seite drehen, bis je ein Unterschenkel und ein Unterarm auf dem Boden aufliegt. Dann werden die Handflächen am Boden abgestützt, das Gesäß zum Vierfüßlerstand angehoben und der Rücken lang gemacht. **Wichtig:** Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Bauch einziehen.



Abb. 4a-b: Auf die Seite drehen und flink in den Vierfüßlerstand kommen.

**Szene 5:** Weil sie genug Sonne getankt hat und ihr jetzt ein wenig kühlender Schatten guttäte, streunert Kasi nun auf leisen Pfoten [vgl. Abb. 5] los in Richtung Teich. **Übung 5 – Katzenschritt:** Die Hände vor den Knien aufstützen, die Füße aufstellen. Die Knie werden vom

Boden gelöst und die Beine und Arme langsam gestreckt. Dabei das Gesäß in Richtung Decke schieben und nun durch abwechselndes Anheben je eines Beins und Arms auf der Stelle „gehen“. **Wichtig:** Der Hals ist lang, das Gesäß der höchste Punkt.



Abb. 5: Abwechselnd je einen Arm und ein Bein anheben.

**Szene 6:** Am Teich gibt es jede Menge spannende Tiere und Pflanzen zu beobachten [vgl. Abb. 6a]. Kasi beobachtet die Seerosen, die wie kleine Schiffchen auf dem Teich schwimmen. Am allerbesten aber gefallen ihr die Libellen, die in den schillerndsten Farben im Sonnenlicht glänzen. Sie bewegen ihre zarten Flügel stetig auf und ab [vgl. Abb. 6b] und schwirren unermüdlich am Ufer des Teichs hin und her. **Übung 6 – Libelle:** Knie in den Vierfüßlerstand absenken und mit einer Gesäßhälfte am Boden absitzen. Die Beine nach vorne nehmen, wobei sich die Hände hinter dem Rücken abstützen. Nun die Fußsohlen vor dem Körper aneinander legen und möglichst nah zum Körper ziehen. Die Hände umgreifen die Fußgelenke, die Knie fallen nach außen. Die Lendenwirbelsäule ist aufgerichtet. In dieser Position die Knie leicht auf- und abfedern, wie die Flügel der Libelle. **Wichtig:** Der Rücken ist gerade, die Schultern nach hinten ziehen

und tief halten, nicht zu kräftig federn. **Variation:** Die Hände können bei nicht ausreichender Beweglichkeit auch locker die Schienbeine fassen.

**Szene 7:** Katze Kasi möchte dem Spiel der schillernden Libellen eine Weile zuschauen und um sich ein wenig auszuruhen, macht sie es sich auf einem großen runden Stein [vgl. Abb. 7, S.9] bequem. „Autsch!“, brummt es plötzlich aus unmittelbarer Nähe – außer den bunten Libellen kann Kasi jedoch niemanden entdecken. „Warum setzt du dich so einfach auf meinen Panzer?“. **Übung 7 – Schildkröte:** Die Füße werden etwas weiter vom Oberkörper weggeschoben, sodass die Beine eine Rautenposition ergeben. Die Hände fassen weiterhin locker die Knöchel. Den Kopf und Oberkörper einrollen und dabei im Hüftgelenk vorbeugen. **Wichtig:** Rücken rund machen, Kopf locker hängen lassen. Die Unterarme werden locker auf den Unterschenkeln aufgelegt.



Abb. 6a-b: Am Boden absitzen. Dann die die Fußsohlen vor dem Körper zusammenführen und leicht auf- und abfedern.



Abb. 7: Die Beine zunächst in eine Rautenposition schieben, dann den Kopf und Oberkörper einrollen.



Abb. 8a-c: Vom Sitzen in den Vierfüßlerstand kommen.

**Szene 8:** Erst jetzt merkt Kasi, dass der Stein, auf dem sie sitzt, eigentlich gar kein Stein ist, sondern eine Schildkröte, die es sich am Ufer bequem gemacht hat. „Entschuldige bitte vielmals, ich habe dich gar nicht gesehen!“ sagt Kasi und schon kommt sie wieder auf ihren vier Pfoten zu stehen [vgl. Abb. 8a-c] **Übung 8 – Vom Sitz auf die Pfoten:** Oberkörper aufrichten und die Beine schließen und anhocken. Die Hände hinter dem Rücken aufstützen, den Rücken leicht nach hinten neigen [vgl. Abb. 8a]. Das Gewicht wird nun auf eine Gesäßhälfte verlagert, die Unterschenkel seitlich am Boden abgelegt [vgl. Abb. 8b]. Durch Abdruck der Hände den Körper in den Fersensitz aufrichten und aus dieser Position das Gewicht vorverlagern, die Hände etwa schulterbreit aufstützen und so in den Vierfüßlerstand [vgl. Abb. 8c] gelangen. **Wichtig:** Hohlkreuz durch Stabilisierung der Bauchmuskulatur vermeiden, Hals und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

**Szene 9:** „Schon in Ordnung!“, meint die Schildkröte. „Mein Panzer ist dick, dem kann man so schnell nichts anhaben.“ Erst jetzt bemerkt Kasi, dass es spät geworden ist. „Zeit nach Hause zu gehen!“, denkt sie sich, verabschiedet sich von der Schildkröte, winkt auch den Libellen zum Abschied und macht sich auf den Nachhauseweg. **Übung 9 – Katzenschritt:** Im Vierfüßlerstand einen Arm nach vorne-oben anheben und winken. [vgl. Abb. 9]. Dann die Füße aufstellen, Knie langsam vom Boden lösen und strecken und somit das Gesäß in Richtung Decke schieben. Aus dieser Position wie in Übung 5 am Platz „gehen“, indem abwechselnd jeweils ein Bein und ein Arm vom Boden abgehoben werden. **Wichtig:** Hals lang machen.



Abb. 9: Aus dem Vierfüßlerstand heraus winken.

**Szene 10:** Zuhause angekommen spürt Kasi erst, wie müde sie ihr Ausflug gemacht hat. Sie muss kräftig gähnen und streckt ihre Vorderpfoten ganz weit von sich [vgl. Abb. 10a]. Dann rollt sie sich gemütlich in ihrem Katzenkörbchen zusammen [vgl. Abb. 10b]. Sie schließt die



Abb. 10a: Herzhaft gähnen und die Arme ganz weit von sich strecken.



Abb. 10b: Oberkörper zusammenrollen und die Schultern in Richtung Boden fallen lassen.

Augen, holt noch ein paar Mal tief Luft und schon ist sie friedlich eingeschlafen. **Übung 10 – Katzenkörbchen:** Die Knie werden in den Vierfüßlerstand abgesetzt, dann das Gesäß auf die Fersen abgesetzt und der Oberkörper in den Fersensitz angehoben. Ein paarmal kräftig gähnen, die Arme zuerst weit nach oben strecken und dann seitlich absenken. Die Handrücken werden neben dem Körper am Boden abgelegt, das Kinn neigt sich zur Brust, der Oberkörper wird eingerollt und ganz locker auf den Oberschenkeln abgelegt. Der Kopf wird vorsichtig vor den Knien auf der Matte aufgestützt. Augen schließen und ganz tief ein- und ausatmen. **Wichtig:** Die Schultern fallen in Richtung Boden, der Rücken ist rund. **Variationen:** Die Oberschenkel können auch etwas gespreizt werden, falls diese Haltung unangenehm sein sollte. Auch lässt sich der Kopf auf einen „Fäusteturm“ ablegen.

**Szene 11 (Nachspüren & Rückholen):** Katze Kasi träumt von den Sonnenstrahlen auf der Wiese, die ihren Bauch wärmen und von ihren lebhaften Versuchen, die Fliegen zu vertreiben. Kasi träumt auch von ihren Abenteuern am Teich: Von den in allen Regenbogenfarben glänzenden Libellen, die am Ufer hin- und herschwirrten. Und natürlich vom runden, großen Panzer der Schildkröte, den Katze Kasi aus Versehen für einen Stein gehalten hatte. Während sie träumt, spürt Kasi die angenehme Wärme der aufgehenden Sonne. Die wärmenden Strahlen der Sonne breiten sich zärtlich auf Kasis Rücken aus und sie wird ganz langsam von der wohligen Wärme der Morgensonne geweckt. Sie öffnet langsam die Augen, richtet sich ganz entspannt wieder auf, muss noch ein paarmal kräftig gähnen und reckt und streckt sich. Nun fühlt sich Kasi wieder ganz frisch und erholt und freut sich schon auf ihr nächstes Abenteuer. **Übung 11 –**

**Nachspüren & Rückholen:** Während der Traumsequenz in der Position „Katzenkörbchen“ verharren. Für die Rückholung die Augen langsam wieder öffnen und den Oberkörper mit Hilfe der Hände wieder in den Fersensitz aufrichten. Abschließend darf nochmals kräftig gegähnt werden und beide Arme werden weit und lang nach oben gestreckt und über die Seiten abgesetzt.

#### Fazit

Das hier vorgestellte Yoga-Programm „Unterwegs mit Kasi der Katze“ eignet sich hervorragend für die Einführung des Yoga mit Kindern. Abgesehen von Yoga- oder Gymnastikmatten werden für die Durchführung keinerlei Materialien benötigt. Zudem bietet sich auch eine Durchführung im Freien an, bspw. auf einer Grünfläche. Weitere Sammlungen aus dem Yoga entlehnter Tierübungen für Kinder finden sich bspw. in Bannenberg (2005), Chissick & Proßowsky (2010) und Salbert (2012).

#### Literatur

- Bannenberg, T. (2005). *Yoga für Kinder*. München: Gräfe und Unzer.
- Chissick, M. & Proßowsky, P. (2010). *Bewegungsgeschichten für Kinder*. Donauwörth: Auer.
- 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.
- Salbert, U. (2012). *Das Kinderyoga-Spielebuch. Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder*. Münster: Ökotopia.