

Yoga-Flow für Kinder

Täglich die Sonne begrüßen

Alexia Kaiser, Norbert Fessler



Ursprünglich erschienen:

Weiler, A. & Fessler, N. (2013). Täglich die Sonne begrüßen: Mit Yoga Haltung entwickeln und stabilisieren. Praxis der Psychomotorik. Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung, 38 (1), 23-27.

Die Entwicklung der Beiträge zur 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 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 Kindheit' als Schrift Nr. 11

© 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 Kindheit

Unsere 'Beiträge zur Kindheit' dokumentieren praxiserprobte und wirksame, mit wissenschaftlichen Methoden geprüfte Programme und Übungen zu den Themen Stressbewältigung, Entspannung und Körperbildung mit dem Schwerpunkt Körper-Achtsamkeit. Diese können nicht nur von den Fach- und Lehrkräften in schulischen Bildungseinrichtungen selbsttätig erarbeitet und unterrichtet werden. Kindgerecht in Erzählungen eingearbeitete Übungen sind auch für die Familie gedacht: für Eltern und Kinder – für Großeltern und Enkel.

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

Beitrag 4 - Entspannungswirkungen messen – Möglichkeiten der Fremd- und Selbstevaluation von Dr. Marcus Müller und Dr. Tobias Rathgeber

Beitrag 5 - Autogenes Training – Ruheinseln schaffen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 6 - Achtsamkeit – Körpermeditationen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 7 - Selbst- und Partnermassagen – Geschichten für Zwischendurch von Dr. Marcus Müller und Prof. Dr. Norbert Fessler

Beitrag 8 - Selbst- und Partnermassagen – gegen Alltagsstress von Dr. Marcus Müller

Beitrag 9 - Progressive Relaxation für starke Kinder – Muskeln anspannen, um zu entspannen von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Marcus Müller

Beitrag 10 - Yoga für den kleinen Yogi – Haltung entwickeln und Haltung bewahren von Prof. Dr. Norbert Fessler und Dr. Alexia Kaiser

Beitrag 11 - Yoga-Flow für Kinder – Täglich die Sonne begrüßen von Dr. Alexia Kaiser und Prof. Dr. Norbert Fessler

Yoga-Flow für Kinder – Täglich die Sonne begrüßen

Als Körper-Wahrnehmungs-Technik dient Yoga für Kinder 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. Zudem ist Yoga spielerisch gut zu erlernen, wenn didaktisch-methodische Aspekte beachtet werden.

Einführung

Angeht der hohen Prävalenz von Rückenschmerzen, Fehlhaltungen und Haltungsschwächen – immer häufiger bereits im Kindes- und Jugendalter – kann mit der Förderung einer gesunden Haltung nicht früh genug begonnen werden. Insbesondere Yoga hat sich als eine für Kinder hervorragende Technik erwiesen, mit der spielerisch und dennoch gezielt Fehlhaltungen und Verspannungen entgegengewirkt werden kann.

„Yoga“ wird in der westlichen Welt häufig mit Hatha-Yoga gleichgesetzt, einer Yoga-Richtung, die vor ca. 1.000 Jahren entstanden ist und die vor allem mit „Asanas“ (körperlichen Übungen) sowie begleitenden „Pranayamas“ (Atemübungen) arbeitet. Die heute beobachtbare weitgehende Ablösung des Hatha-Yoga von seinen religiösen, spirituellen und philosophischen Wurzeln und die damit verbundene Fokussierung auf die Funktionalität der Übungen haben in der westlichen Welt zu einem regelrechten Boom geführt. Neben der Implementierung in verschiedene gesundheitlich-präventive Kontexte hält der Hatha-Yoga auch in Settings wie der

Schule und vorschulischen Erziehungseinrichtungen Einzug; denn die Übungen haben vielerlei nachgewiesene positive Gesundheitswirkungen. Durch den starken Körperbezug erleichtern sie vor allem Kindern Zugänge zu einem bewussten Entspannungserleben.

Im Unterschied zum Yoga der Erwachsenen gelten im Kinderyoga einige wichtige Grundsätze (vgl. hierzu im Detail Fessler & Weiler, 2012): So muss z. B. die Haltedauer einzelner Stellungen reduziert und statische Übungen sollten mit dynamischen Übungen verknüpft werden. Die bekannte und häufig variierte Yoga-Übungsreihe „Sonnengruß“ („Surya Namaskara“), die in den meisten Fällen aus zwölf ineinander übergehenden Stellungen besteht (vgl. z.B. Trökes 2009, S. 152), bildet die Grundlage für das nachfolgende Yoga-Programm. Die Stellungen vereinigen sich in abwechselndem Beugen und Strecken des Körpers und einem genau festgelegten Atemrhythmus zu einem Zyklus. Aufgrund der dynamischen Bewegungsausführung gehört der Sonnengruß strenggenommen nicht zu den im klassischen Sinne überwiegend statisch ausgeführten Yoga-Asanas. Gerade aufgrund seiner Dynamik eignet dieser

sich jedoch besonders zur Einführung von Yoga in Kita und Grundschule.

Didaktisch-methodische Aspekte des Programms

Der „klassische“ Sonnengruß wird im Rahmen des folgend vorgestellten Yoga-Programms spezifisch auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse von Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren nach folgenden Überlegungen angepasst.

(1) Stellungen: Das Programm besteht aus nur sieben Stellungen, welche auf die motorischen und entwicklungsphysiologischen Voraussetzungen der Kinder hin abgewandelt sind. Ein Teil der Übungen wiederholt sich dabei in umgekehrter Reihenfolge, um dem zyklischen Charakter des Sonnengrußes zu entsprechen. Die Übungen führen vom Stehen in den Hockstand und von dort wieder zurück in den Stand. Dadurch kann das Programm auch dann durchgeführt werden, wenn keine Yoga-Matten und wenig Platz zur Verfügung stehen.

(2) Atmung: Auf die Vorgabe einer kontrollierten Atemführung wurde bewusst verzichtet, da eine Rhythmisierung der Bewegungen mit der Atmung für Kinder in dieser Altersstufe – insbesondere bei der Einführung dieser Technik – eine Überforderung darstellen würde.

(3) Merksätze: Jede Stellung wird durch einen Merksatz begleitet, welchen die Kinder beim Einüben mitsprechen, um sich die Übungsfolge besser einprägen zu können.

Die Ziele des Programms sind in der Infotafel aufgeführt. Weil bereits Kinder häufig ungünstig und lange sitzen, werden insbesondere Übungen zur Entspannung, Lockerung, Dehnung und Stabilisation des Rückenbereichs integriert. Das Programm

Ziele

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

fokussiert also insbesondere Übungen für einen gesunden Rücken. Zudem steht neben der Förderung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts und der Beweglichkeit auch die Verbesserung der Konzentration im Vordergrund.

Folgende Regeln (siehe Infotafel) sollten bei der Durchführung von Yoga mit Kindern beachtet werden:

- (1) Alle Übungen sollten langsam und bewusst mit der Konzentration auf den eigenen Körper ausgeführt werden.
- (2) Dabei sind die individuellen Bewegungsgrenzen zu beachten. D. h. die Stellungen nur so weit ausführen und so lange halten, wie es sich für die Kinder angenehm anfühlt.
- (3) Kinder gehen intuitiv-erprobend in Yoga-Haltungen hinein und lernen durch

Regeln

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

Nachahmung. Dabei gibt es kein „besser“ oder „schlechter“. Deshalb steht nicht die technische Perfektion im Vordergrund, sondern es geht darum, sich durch das Imitieren von Bewegungen einen ersten Zugang zur Technik zu verschaffen.

(4) Für Kinder dieser Altersstufe wäre eine aktive Verbindung von Atemrhythmen mit der Bewegungsausführung noch zu schwierig. Der Atem soll jedoch während des Übens ruhig und natürlich fließen.

Der Beginn des Programms wird durch ein Einstiegsritual gekennzeichnet, welches den Kindern signalisiert, sich in einer Kreislaufstellung zu versammeln. Dies kann z. B. durch den Einsatz eines Klangmediums (bspw. Klangschale, Triangel, Gong) geschehen, weil das Nachlauschen verklingender Töne Kinder schnell in eine konzentrierte Haltung führt.

Wenn das Programm zum ersten Mal durchgeführt wird, kann die Lehrperson den gesamten Ablauf einmal vormachen und dabei die Merksätze mitsprechen, damit die Kinder eine erste Bewegungsvorstellung erhalten¹. Im zweiten Schritt wird bei jeder Übung die Bewegung vorgemacht und der Merksatz vorgesprochen. Die Kinder sprechen anschließend den Satz nach und imitieren die Stellung. Jede Endstellung wird mehrere Atemzüge lang gehalten, bevor langsam und konzentriert zur nächsten Stellung übergegangen wird. Während die Kinder die Stellung nachahmen, können noch einige wichtige Hinweise zur Ausführung gegeben werden. Der Bewegungszyklus kann

¹ Wenn eine Demonstration des gesamten Ablaufes nicht erwünscht ist, können selbstverständlich auch andere methodische Möglichkeiten in Betracht gezogen werden. So könnte eine erste Vorstellung der Übungsreihe auch medial durch Fotos auf einem Arbeitsblatt geschehen.

anschließend ein- bis zweimal wiederholt werden.

Im Anschluss an die Durchführung erfolgt eine kurze Reflexionsphase, in der die Kinder nach ihren Wahrnehmungen und Empfindungen befragt werden. Dabei sollten zunächst allgemeinere Fragen (z. B. Welche Übung hat dir am besten gefallen?), dann zunehmend spezifischere Fragen (z. B. Wie haben sich deine Beine angefühlt?) gestellt werden. Ein mit dem Einstiegsritual identisches Abschlussritual kennzeichnet das Ende der Entspannungspause.

Täglich die Sonne begrüßen

Aufgrund des zyklischen Charakters des Sonnengrußes wiederholen sich die Eingangsübungen am Ende in umgekehrter Reihenfolge. Demnach entsprechen sich die Endstellungen folgender Übungen: Übung 1 = Übung 7; Übung 2 = Übung 6; Übung 3 = Übung 5. Der Hockstand in Übung 4 bildet die Mitte der Übungsreihe und wird nicht wiederholt. Da es sich bei den Übungen um dynamische Bewegungen handelt, kennzeichnen die Abbildungen jeweils die Endstellung. Aufgrund der sequentiellen Aneinanderreihung der Übungen entspricht die Endposition der vorherigen Übung jeweils der Ausgangsstellung der darauf folgenden Übung.

Wir begrüßen die Sonne

Übung 1: Die Ausgangsstellung ist ein aufrechter, geschlossener oder hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker zu beiden Körperseiten nach unten. Arme nun in einer Kreisbewegung über außen und oben zur Körpermitte führen. Dabei werden die Fingerspitzen und Handballen vor der Brust aneinandergelagt und leicht zusammengedrückt [vgl. Abb. 1].



Abb. 1: Die Fingerspitzen und Handballen vor der Brust aneinandergelagt und leicht zusammengedrücken.

Merksatz: „Wir begrüßen die Sonne.“
Ziel: Die Übung dient der bewussten Konzentration auf eine aufrechte Körperhaltung und zur Vorbereitung auf die nachfolgenden Übungen. **Wichtig:** Oberkörper aufrichten! Die Ellbogen zeigen nach außen.

Äste und Zweige bewegen sich zur Sonne

Übung 2: Die Fingerspitzen bleiben zunächst geschlossen und die Arme werden

langsam nach oben über den Kopf geführt, der Blick folgt den Händen. Anschließend werden die Hände geöffnet und die Arme lang gezogen. Dann die Arme wechselseitig jeweils ein Stück nach oben ziehen [vgl. Abb. 2]. **Merksatz:** „Die Äste und Zweige der Bäume bewegen sich zur Sonne.“ **Ziel:** Ziel der Übung ist eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Weitung des Brustbereichs sowie eine



Abb. 2: Die Arme wechselseitig nach oben führen.



Abb. 3a-b: Mit den Fingern oder Handflächen am Boden, die Beine soweit strecken, wie es die individuelle Beweglichkeit zulässt.

Dehnung der Körpervorderseite und der Flanken. **Wichtig:** Während der gesamten Übung sollten die Füße „standfest“ mit dem Boden verhaftet sein. Gesäß anspannen, Bauch einziehen (kein Hohlkreuz!) und den Kopf nicht zu weit in den Nacken legen.

Die Sonne wärmt den Boden

Übung 3: Die Arme werden über die Seiten abgesenkt, bis sie neben dem Körper locker hängen. Nun werden die Knie leicht gebeugt und – beginnend mit dem Vorbeugen des Kopfes – die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel abgerollt, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Den Rücken jetzt gerade, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ausrichten und die Beine soweit strecken, wie es die individuelle Beweglichkeit zulässt [vgl. Abb. 3a]. **Merksatz:** „Die Sonne wärmt den Boden.“ **Ziel:** Das langsame Abrollen dient der Konzentration auf die einzelnen Wirbelgelenke und

der Mobilisation derselben. Durch die entschleunigte und bewusste Bewegungsausführung kann deren Beweglichkeit bzw. können auch unbeweglichere Teilbereiche besonders gut wahrgenommen werden. In der Endstellung erfolgt eine Dehnung der gesamten Körperrückseite, besonders aber der hinteren Oberschenkelmuskulatur. **Wichtig:** Das Absenken des Oberkörpers sollte nicht aus der Hüfte, sondern durch das Vorbeugen des Kopfes eingeleitet werden. Während des Abrollens hängen Kopf und Arme locker nach unten. **Variation:** Die individuelle Beweglichkeit bestimmt die Übungsausführung: Die Handflächen bei ausreichender Beweglichkeit flach am Boden ablegen [vgl. Abb. 3b].

Der kleinste Samen spürt die Wärme

Übung 4: Die Knie werden nun weiter gebeugt, die Fersen lösen sich vom Boden und das Gesäß wird in den Hockstand abgesenkt. Den Kopf locker hängen lassen und



Abb. 4: Mit den Händen und Armen im Hockstand beide Knie umgreifen.

den Rücken rund machen. Hände und Arme umgreifen nun beide Knie [vgl. Abb. 4]. **Merksatz:** „Auch der kleinste Samen spürt ihre Wärme.“ **Ziel:** Durch diese Übung wird das Gleichgewicht der Kinder gefördert und über die Rundung der Wirbelsäule eine Dehnung der Rückenmuskulatur erreicht. **Wichtig:** Um das Gleichgewicht zu halten, ist eine langsame und nicht ruckartige Bewegungsausführung wichtig. **Variation:** Bei Unsicherheiten mit dem Gleichgewicht können die Kinder alternativ die Hände am Boden abstützen.

Die Sonne verabschiedet sich vom Boden

Übung 5: Hände und Arme wieder locker hängen lassen und entsprechend der individuellen Beweglichkeit die Fingerspitzen oder die flache Hand am Boden ablegen. Die Knie werden nun soweit gestreckt, wie es die Beweglichkeit der Kinder zulässt. Gleichzeitig wird der Rü-

cken gerade ausgerichtet [vgl. Abb. 5]. Diese Position entspricht der Endstellung von Übung 3. **Merksatz:** „Am Ende des Tages verabschiedet sich die Sonne vom Boden.“ **Ziel:** Die Übung dient der Dehnung der Körperrückseite, insbesondere der zur Verkürzung neigenden hinteren Oberschenkelmuskulatur. **Wichtig:** Wichtiger als das möglichst weite Strecken der Beine ist eine gerade Haltung des Rückens. Der Kopf wird wie in Übung 3 in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Die Sonne verabschiedet sich von Ästen und Zweigen

Übung 6: Beginnend von der Lendenwirbelsäule wird der Rumpf langsam Wirbel für Wirbel aufgerichtet. Kopf und Arme hängen bis kurz vor der Aufrichtung locker nach unten und die Beine bleiben



Abb. 5: Mit den Fingern oder Handflächen am Boden, die Beine soweit strecken, wie es die individuelle Beweglichkeit zulässt.

leicht gebeugt. Anschließend werden die Beine gestreckt und beide Arme über die Seiten zur Decke geführt. Wie in Übung 2 werden die Arme nun abwechselnd lang in Richtung Decke gezogen [vgl. Abb. 6]. **Merksatz:** „Sie verabschiedet sich von den Ästen und Zweigen der Bäume.“ **Ziel:** Durch das bewusste Aufrollen wer-



Abb. 6: Die Arme wechselseitig nach oben führen.

den die Wirbelgelenke mobilisiert und Beweglichkeit sowie Unbeweglichkeit einzelner Teilbereiche können erspürt werden. Die Endstellung dient wiederum der Stabilisierung der Rückenmuskulatur und Dehnung der Körpervorderseite und der Flanken. **Wichtig:** In der Endstellung das Gesäß anspannen und den Bauch einziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Wir verabschieden uns von der Sonne

Übung 7: Die Fingerspitzen werden bei leicht gebeugten Armen etwa auf Kopfhöhe aneinandergelegt und in dieser Position bis auf Brusthöhe nach unten geführt. Nun – entsprechend der Eingangübung – zusätzlich die Handballen aneinanderlegen und leicht zusammendrücken [vgl. Abb. 7]. **Merksatz:** „Und auch wir verabschieden uns von der Sonne.“ **Ziel:** Durch die Abschlussübung wird die Konzentration nochmals bewusst auf eine aufrechte Körperhaltung gelenkt. **Wichtig:** Brustbein zur Decke ausrichten und Schultern tief halten. Die Ellbogen zeigen nach außen.

Fazit

Mit vermehrter Übung kann und sollte die Yoga-Reihe flüssiger ausgeführt werden. Dies darf jedoch nicht zu einer verminderten Achtsamkeit und Bewusstheit bei der Bewegungsausführung führen. Auch wird das Vorsprechen durch die Lehrperson und das Nachsprechen der Kinder zunehmend durch ein gemeinsames Sprechen der Merksätze abgelöst. Bei älteren Kindern können auch einzelne Schüler die Rolle der „Vorsprecherin“ oder des „Vorsprechers“ übernehmen. Das vorgestellte Yoga-Kurzprogramm eignet sich hervorragend für die Einführung dieser Technik mit Kindern und kann jederzeit in den



Abb. 7: Die Fingerspitzen und Handballen vor der Brust aneinanderverlegen und leicht zusammendrücken.

Alltag eingestreut werden. Auch bietet sich eine Durchführung im Freien, z. B. auf einer Grünfläche, an. Weitere kindgerechte Yoga-Programme finden sich bspw. bei Fessler & Weiler (2012), Fessler et al. (2013) oder Salbert (2012).

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*. 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*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Salbert, U. (2012). *Das Kinderyoga-Spielbuch. Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder*. Münster: Ökotopia.
- Trökes, A. (2009). Hatha-Yoga. In Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.), *Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende* (6. Aufl.). Petersberg: Via Nova.