

# YOGA FÜR KINDER

## FRÖHLICHE TIER-ASANAS

Leila Kadri Oostendorp

Mit Illustrationen von  
Elsa Mroziewicz Bahia



PRESTEL

München · London · New York



# NAMASTÉ, LIEBE KINDER!

Mit NAMASTÉ begrüßen und verabschieden wir uns. Lege dafür deine Handflächen auf Höhe deines Herzens aneinander und führe sie dann zu deiner Stirn, der Kopf ist dabei leicht nach vorne gebeugt.

Namasté bedeutet: »Der Gott in mir grüßt den Gott in dir« oder »Ich grüße das Göttliche in dir«.

*Wenn wir uns begrüßen, sei dankbar für alles, was du bist und hast.*

## TOLL, DASS DU DICH FÜR YOGA INTERESSIERST!

Yoga macht dich fit und bringt viel Spaß! Beim Yoga ist es nicht so wichtig, alles perfekt zu machen. Übe so viel, wie du heute und jetzt Lust dazu hast! Wenn du öfter übst, fallen dir auch schwierigere Asanas (Körperpositionen) mit der Zeit immer leichter. Wenn du bei einer Bewegung Schmerzen verspürst, ist es wichtig die Übung gleich zu beenden. Yoga zu machen heißt auch, in erster Linie auf dich zu hören und zu achten. Lerne, mit dir selbst zu arbeiten und dich selbst zu lieben.

Das Buch zeigt dir viele tolle Übungen. Schau dir zunächst die Zeichnungen in Ruhe an und folge dann genau und langsam den Anleitungen. Du wirst sehen, wie sicher du dich dann in den einzelnen Stellungen fühlst. Vergiss nicht, jede Übung auf beiden Seiten (rechts und links) zu machen! Und ganz wichtig: immer mit der Nase ein- und ausatmen!

Nimm deine Atmung so oft wie möglich wahr, besonders, wenn du müde oder unter Stress bist. Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und langsam wieder aus. Die Yoga-Positionen in Verbindung mit der Atmung werden dich entspannen und zur Ruhe bringen.

Mit der Zeit wirst du feststellen, wie du dich besser fühlst, ausgeglichener und zufriedener bist.

Yoga gehört nur dir! Nimm dir diese Zeit für dich!  
Ich wünsche dir viel Spaß beim Üben!

Deine Leila

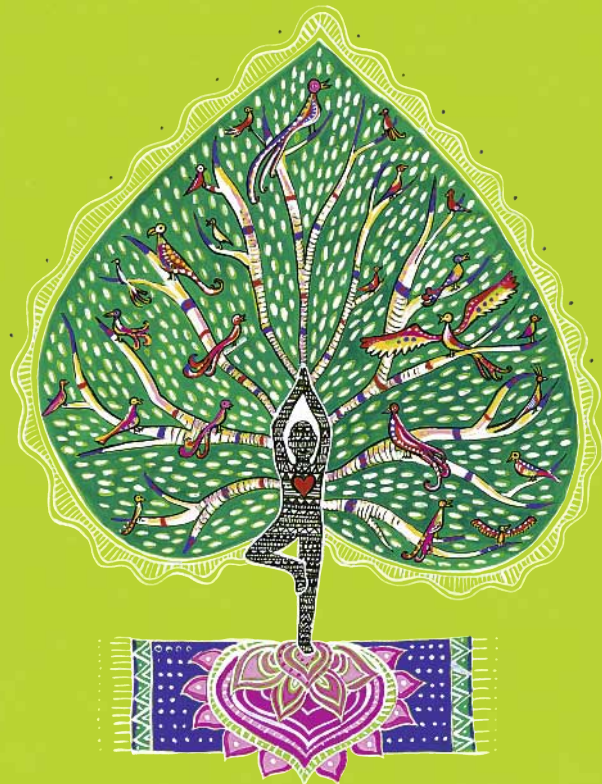


# वृक्षासन Vrikshasana

# DER BAUM

## DIE BAUM-MEDITATION

Stell dir vor, du bist ein Baum! Ein kräftiger und stabiler Baum. Lass die Wurzeln durch deine Füße tief in die Erde hineinwachsen. Ganz tief in die Erde hinein. Deine starken Äste sind zur Sonne hin gerichtet und tragen viele Blätter. Du stehst fest auf der Erde und nichts und niemand kann dich stören!



**WIRKUNG** Rückenmuskulatur, Beine und Füße werden gestärkt, die Körperhaltung wird korrigiert. Gleichgewicht, Konzentration und Selbstbewusstsein werden gefördert. Die Stabilität und Ausgeglichenheit vermittelt ein sicheres und harmonisches Gefühl.

## SO WIRD'S GEMACHT :

1



Stehe gerade, die Arme hängen entspannt neben deinem Körper und dein Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Beine stehen so weit auseinander, wie deine Schultern breit sind. Nimm deine Bauch- und Rückenmuskulatur wahr. Atme durch die Nase tief ein und durch die Nase langsam wieder aus. Nun hast du die **BERG-POSITION (TADASANA)** eingenommen!

2



Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und entlaste dein rechtes Bein. Winkle dein rechtes Bein so an, dass die Fußsohle dein linkes Bein berührt. Je nachdem, ob dein Fuß dort am Oberschenkel, an der Wade oder einfach am Knöchel aufliegt, kannst du ein großer, mittelgroßer oder auch kleiner Baum sein.

3



Wenn du stabil auf dem linken Bein stehst, lasse die Äste und Blätter zum Himmel wachsen: Strecke beide Arme über den Kopf, lege die Handflächen zusammen und atme durch die Nase ruhig und regelmäßig ein und aus. Spüre die Wärme der Sonnenstrahlen!

4



Bleibe in dieser Haltung, solange du das Gleichgewicht halten kannst und Lust hast. Wiederhole das Gleiche mit dem rechten Bein.



5



Komm am Ende zurück in die **BERG-POSITION** und spüre, wie sich deine Beine anfühlen. Du fühlst dich wohl und warm!

**TIPP** Fixiere deine Augen auf einen Punkt in Augenhöhe. So kannst du dein Gleichgewicht besser halten!

मंडूकासन  
Mandukasana

DER FROSCH







Die lustige **FROSCH-ATMUNG** kannst du eigentlich immer machen, wenn du Lust darauf hast. Wenn du müde

bist, gibt sie dir Power für den ganzen Tag. Und wenn du zu viel Energie hast, kannst du dich danach besser entspannen.

**WIRKUNG** Eine Asana für lebendige, aber auch für müde Kinder. Körperbewegungen in Kombination mit Atemübungen beruhigen und animieren gleichzeitig. Die Aktivierung der Atmung bringt neuen Schwung und verleiht zügig Energie für die Herausforderungen des Tages. Für besonders aktive Kinder ist der Frosch zu empfehlen, da ihre Energie beansprucht wird und sie dann empfänglicher für Entspannungsübungen sind.

Die Unter- und Oberschenkel, Füße, Knöchel und Handgelenke werden gestärkt, die Hüftgelenke gelockert.

### SO WIRD'S GEMACHT :



1 Stehe fest wie ein **BERG (TADASANA)**.

Atme ein und aus und spüre deinen ganzen Körper.

2



Beim Einatmen beide Arme über den Kopf heben.

3



Beim Ausatmen Oberkörper nach vorne beugen, dabei Arme und Kopf hängen lassen.



4



Beim Einatmen leicht in die Knie gehen und Hände am Boden abstützen.

5



Beim Ausatmen in die Hocke gehen, die Handfläche mit gespreizten Fingern zwischen die Beine stellen, Kopf heben und Blick nach vorne richten. Stelle dir vor, du bist ein leuchtend grüner Frosch!

6



Beim Einatmen die Füße und Beine anspannen. Beim Ausatmen dann ganz hoch springen, die Arme nach oben strecken wie ein lebendiger Frosch und ganz laut »Quak!« rufen!

7



Beim Einatmen in die Hocke zurückfallen lassen, die Hände mit gespreizten Fingern sind wieder zwischen den Beinen. Langsam ausatmen.

8



Atme ein und aus, bereite dich auf den nächsten Sprung vor und los geht's! **Quak!**

9



Am Ende kommst du zurück in die **BERG-POSITION**. Falte die Handflächen vor deiner Brust zusammen, ohne dass diese deinen Körper berühren. **NAMASTÉ**. Atme ruhig ein und aus und beobachte deine Atmung. Du kannst alles im Leben erreichen!

**TIPPS FÜR ELTERN LEBHAFTER KINDER:** Eine schöne, sanfte Massage am Abend vor dem Schlafen wirkt Wunder! Beliebt sind bei Kindern vor allem Rücken, Kopf, Füße und Hände. Lebendige Kinder sind sehr empfänglich für farbliche Reize. Zarte Pastelltöne, Hellblau, Hellgrün, Gelb und Orange beruhigen das Nervensystem. Dunkle Farben wie Grau, Schwarz oder Braun vermeiden.

चक्रवाकासन  
Chakravakasana



# KATZE UND KUH

