



Corinna Rolf

# Mein Yoga-Buch

**Yoga für Kinder**

mit einer Phantasiereise





**Dieses Buch ist im Eigenverlag entstanden.**

1. Auflage, April 2016

**Copyright:** Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne die Genehmigung der Autorin reproduziert werden.

**Corinna Rolf, Am Großen Geeren 33, 27721 Ritterhude  
Logopädische Praxis**

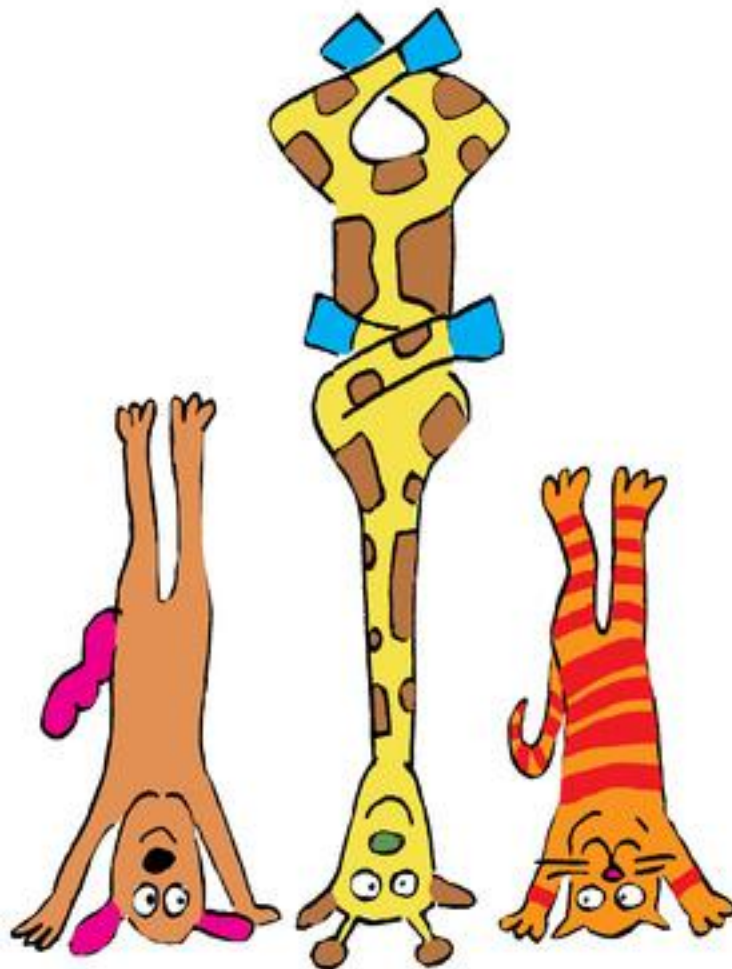
**Anfragen und Bestellungen direkt unter:**

**Tel.: 04292/4550 oder E-Mail: [praxis@sprachheiltherapie-ritterhude.de](mailto:praxis@sprachheiltherapie-ritterhude.de)**



Durch Yoga finden Kinder (wieder) zur Ruhe und können sich besser konzentrieren. Kinderyoga schafft mehr Selbstvertrauen, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Konzentration und entspanntes Lernen.

Kinder finden durch Yoga zur Freude an Bewegungen und durch die leichten Körperübungen (Asanas) mit Hilfe von Phantasie-reisen entdecken sie ihre Stärken.





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 7
Danksagung	Seite 8
Einleitung	Seite 9
Warum Yoga?	Seite 10
Wie reagieren Kinder auf Yoga?	Seite 13
Asanas für Kinder	Seite 15
Pranayama	Seite 18 und 40
Entspannung und Meditation	Seite 42
Phantasiereise durch die Natur: Der Frosch	Seite 44
– Eine Geschichte mit Asanas für Kinder	
Nachwort	Seite 47
Literatur	Seite 48
Musikempfehlungen	Seite 48
Nachweis der Fotos	Seite 48
Glossar	Seite 49



## Vorwort



Hallo Kinder! Liebe Eltern!  
Willkommen beim Kinder-Yoga!

Ich bin Corinna Rolf und arbeite seit über 20 Jahren als Dipl.-Med. Sprachheilpädagogin mit Kindern und Erwachsenen in der Praxis und kam bereits mit 14 Jahren in Kontakt zum Yoga.

Ich erweiterte mein Wissen durch zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland in der Logopädie, Psychologie und absolvierte eine Kinderyogaausbildung.

Diese Aspekte lasse ich in meiner täglichen Praxis in allen Bereichen mit einfließen.

In meiner täglichen Praxis komme ich immer wieder mit Kindern in Kontakt, denen es schwerfällt, sich zu konzentrieren, ihre eigene Mitte zu finden und den Anforderungen in der Schule und im Alltag gerecht zu werden.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang zu bringen – auch schon bei Kindern!

Dadurch, dass viele Asanas (Körperhaltungen) Tiernamen haben oder mit der Natur in Verbindung gebracht werden, können Kinder wunderbar zum Mitmachen motiviert werden. Kindern macht es Spaß, sich in verschiedenen Rollen auszuprobieren und in die Asanas zu schlüpfen.

Yoga ist aber mehr als das Praktizieren der Asanas, was im Folgenden noch bildlich erläutert wird...

*„Der Yoga wird durch den Yoga erkannt. Der Yoga geht aus dem Yoga hervor. Wer achtsam ist, erfreut sich durch Yoga lange am Yoga.“*

*(Vyasa im Kommentar zu Yogasutra III.6)*



## Einleitung

Liebe Kinder, Eltern, liebe Erzieher\_innen, liebe Betreuer\_innen,

wegen des Leseflusses werde ich im Folgende alle Erwachsenen mit „Eltern“ anreden.

In diesem kleinen Buch zeige ich verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Die Begriffe aus dem Sanskrit, der alten indischen Schrift, habe ich in Klammern dazu gefügt. Die Aussprache fällt den meisten zunächst schwer, aber es macht auch Spaß, es zu lesen und zu hören!

Am Ende des Buches habe ich eine Phantasiereise „Der Frosch“ – eine Geschichte geschrieben, in denen die Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und eine Entspannung (Yoga-Nidra-Technik) eingearbeitet sind!

Ich wünsche allen viel Spaß und schöne Erfahrungen!





## Warum Yoga?

Liebe Kinder, die nachfolgenden Zeilen habe ich hauptsächlich für eure Eltern geschrieben. Ihr könnt sie gerne überspringen.

Wir Menschen haben eines gemeinsam: Wir wollen ein glückliches und ausgewogenes Leben führen. Wir wollen uns wohlfühlen.

Stress ist in unserer heutigen Zeit ein viel verbreiteter Begriff. Leichter Stress (Eustress) kann uns zwar motivieren und aktivieren, aber übermäßiger oder anhaltender Stress (Dystress) bewirkt Lustlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und wir verlieren die Lust an Dingen, die wir gern tun – und das sogar schon bei Kindern.

Yoga lehrt uns, Ruhe, Harmonie, Gelassenheit und Kraft zu finden. Die Quelle dieser Kraft liegt in uns selbst, in unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele.

Nun ein wenig Hintergrundwissen zum Yoga:

Es ist schwierig Yoga in knappen und kurzen Sätzen zu beschreiben.

Deshalb gebe ich Ihnen einige Gedanken mit auf den Weg, um sie zu motivieren, sich bei Interesse über die Literaturvorschläge im Anhang näher mit Yoga zu beschäftigen oder es selbst gemeinsam mit Ihrem Kind auszuprobieren. Durch die eigene Erfahrung bekommen Sie am ehesten ein Gespür für Yoga!

Sie können Yoga zu jeder Tageszeit praktizieren. Bitte nur darauf achten, dass Sie vorher keine große Mahlzeit zu sich genommen haben!

In Europa verbinden wir Yoga meist mit körperorientierten Formen, dem Hatha-Yoga oft in der klassischen Tradition von Swami Sivananda.

Yoga ist jedoch viel mehr als diese Variante und auch viel älter (die ältesten Schriften liegen 4.500 Jahre zurück). Als Ursprungsland wird dem Yoga Indien zugeordnet, wo es seinen philosophischen und religiösen Ursprung hat. Für die Philosophie des Hatha-Yoga war eine Person bedeutend – Patanjali. Die meisten Forscher gehen davon aus, dass Patanjali zwischen



300 und 800 vor Christus lebte. Hatha-Yoga hat zwar in Indien einen starken Bezug zum Hinduismus, ist aber in ihrem Ursprung keine Religion, sondern eine eigenständige Philosophie.

„Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit, es ist eine Sammlung religiöser Texte im Hinduismus. Ihm liegen zwei Wortstämme zugrunde. **Yuga** (Joch), **Yui** für an jochen, verknüpfen, verbinden, vereinigen und **Yoke** für richten, benutzen, anwenden. Yoga bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele mit dem Universum, mit Gott. Yoga ist ein Training, um die Emotionen, den Geist und den Intellekt zu befreien. Es ist der Weg zur Selbstkenntnis und er ermöglicht es dem Menschen, ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen.

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Die Lehre von Patanjali („Vater des Yoga“, indischer Gelehrter und Verfasser des Yogasutra) vereinigt, koordiniert und systematisiert Yoga Sutras in seinem Werk, dem klassischen Leitfaden des Yoga. Er beinhaltet 195 Sanskrit-Verse in 4 Kapiteln, in denen die Essenz des Yoga-Weges gebündelt ist. Es ist eine der ältesten Überlieferungen der Yoga-Tradition.“

Für Vivekananda befindet sich die klassische Definition für Yoga in der Bhagavad Gita.

Was so viel bedeutet wie: „Yoga sorgt für geistige Ausgeglichenheit und Gelassenheit in alle Wechselfällen des Lebens.“

**Patanjali**, ein indischer Gelehrter wird auch als Vater des Yoga bezeichnet. Er beschreibt Yoga als **chitta vritta nirodha**. Bedeutet, dass im Zustand des Yoga alle Trübungen aufgelöst sind.

**Sutren:** Das Wort Sutra bedeutet wörtlich – Leitfaden, kurzer Merkspruch und die klassischen Lehrsprüche des Patanjali befinden sich in den Sutren aus dem Sanskrit, die für das Hatha-Yoga eine große Bedeutung haben. Das Yogasutra II.46 zum Thema „Erdung“ sagt,  
*„Die Verbindung zur Erde sollte stabil und leicht sein“*

**In den letzten Jahren haben sich Yoga und die Angebote um Yoga stark verändert. Ich orientiere mich an der Tradition von Patanjali.**





und Bewegung haben eine enge Verbindung und beeinflussen sich gegenseitig entwicklungs-fördernd. Durch regelmäßiges Üben werden Bewegungsabläufe erkannt, vertieft und auto-matisiert. Verschiedene Gehirnareale lernen bei bestimmten Abläufen, sich miteinander zu verknüpfen. Je besser einzelne Hirnareale miteinander verknüpft sind, desto leichter fällt das Ler-nen. Besonders wirkt das Überkreuzen der Mittellinie des Körpers positiv auf die Verknüp-fung der rechten und linken Gehirnhälfte.

Hatha-Yoga für Kinder sollte immer kindgerecht und spielerisch praktiziert werden. Da viele Asanas Namen aus der Tierwelt und Natur haben, können Kinder ihre Assoziationen mit der Tier- und Naturwelt freien Lauf lassen.

#### **Yoga wirkt sich vielseitig auf Kinder aus:**

- Körperliche Flexibilität
- Balance und Koordination
- Verbesserung der Koordination
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Stressabbau

Liebe Eltern!

Wenn Sie noch Interesse an medizinischen Zusammenhängen haben, ist folgender Abschnitt interessant.

Auswirkungen der Atmung beim Yoga auf den Gesundheitszustand des Menschens, natürlich auch Ihres Kindes und Ihrer eigenen.

Yoga wirkt präventiv oder hilft dem Organismus, wenn er aus dem Gleichgewicht gekommen ist, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. (Salutogenese).

Wie funktioniert das?

Es gibt einen engen physiologischen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenzvariabilität und der Atmung.



## Phantasiereise durch die Natur: „Der Frosch“

Der Frosch – mein Held, mein Helfer und Begleiter



Ich habe dir und euch, liebe Kinder, und Ihnen, liebe Eltern, einige Asanas aus dem Hatha-Yoga vorgestellt, die sich hervorragend als EINZELÜBUNGEN eignen, aber nun zusätzlich in eine Entspannungsgeschichte eingearbeitet sind.

Üb diese Asanas, die in Klammern stehen, immer so, wie sie in der Anleitung vorher beschrieben sind.

Liebe Eltern, Sie können die Geschichte ganz vorlesen oder nur Teile davon. Bitte beachten Sie aber dabei immer, dass Sie ihrem Kind einen guten Anfang und ein rundes Ende der Geschichte anbieten.



Es kann auch leise eine schöne Entspannungsmusik im Hintergrund laufen.

Nun viel Spaß!

Ich nehme dich mit auf eine wunderbare Reise.

Setz dich in eine bequeme Sitzhaltung auf eine Yogamatte, Decke oder draußen ins Gras, wenn es warm ist und schließ die Augen.

Leg deine Hände entspannt auf die Knie und atme langsam ein und aus (Lotussitz, Fersensitz).

Spür das Gras unter deinen Füßen und horch, welche Geräusche du auf einer wunderschönen Wiese hören kannst.

Du hörst das Quaken eines Frosches (Froschhaltung) und spürst, dass er dir immer näher kommt. Plötzlich ist er an deinem Bein und wird von nun an immer bei dir sein und dich begleiten. Ihr reist gemeinsam durch eine Phantasienatur, die zwischen allen Klimazonen wechselt. Du stehst auf und wirst in der Phantasie zu einer großen Palme, die sich bis zum Himmel streckt (die Palme).

Da ein starker Wind weht, neigt sich die Palme nach rechts und nach links (die sich wiegende Palme). Du musst dich gut erden, damit du nicht umfällst. Aber aus deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln, die sich mit dem Boden verbinden. Somit hast du einen guten Stand und Halt. Dein Atem geht immer ruhig ein und aus, ein und aus.... dann ist dort immer wieder der Frosch (Froschhaltung).

Ihr wandert weiter über einen hohen Berg (Berghaltung) und kommt dann in ein anderes Klima. Es ist noch dunkel draußen, sodass ihr eine Kerze anzündet, die euch Licht gibt (Kerzenhaltung). Dein Freund, der Frosch ist immer dabei. (Froschhaltung).

Dann geht es einen Weg entlang, an der es eine Dreieckskreuzung gibt (Dreieck). Ihr seid euch erst nicht sicher, wo der Weg lang geht, aber langsam geht die Sonne auf (Sonnengruß) und ihr könnt in alle Himmelsrichtungen schauen und den Weg finden. Nun kommt ihr durch ein Sumpfgebiet und es wird gefährlich.

Ihr seht eine Schlange. Es ist eine Kobra, die sich zum Himmel streckt (Kobra) und ein Krokodil, was nur schwierig zu erkennen ist. Was machen wir jetzt, frage ich den Frosch (Frosch)? Er hat eine Idee: Leg dich hin wie ein toter Schwamm (Schwamm) und bewege dich nicht. Atme durch ruhig ein und aus, ein und aus.



Oh, Glück gehabt! Sie ziehen weiter. Mein Begleiter ist doch ein wahrer Held (der Held) und beschützt mich sehr auf meiner Reise. Es kommen noch schwierige Etappen, die wir gut gemeinsam meistern. Wir müssen daher einen großen Bogen machen (der Bogen), damit uns nichts passiert und wir sicher ans Ziel kommen. Auch müssen wir eine hohe Brücke überqueren (die Schulterbrücke). Ich bin doch nicht schwindelfrei! Aber der Frosch sagt: Das schaffen wir gemeinsam! Er gibt mir Kraft und ermutigt mich dort hinüber zu gehen. Geschafft! – Puh! Ich atme erst einmal richtig ein und aus und halte mir abwechselnd das eine Nasenloch zu und atme ein paar Minuten (Wechselatmung, Pranayama) .

Nun kann es weitergehen. Wir gehen im Vierfüßlergang und spielen Katze (Katzenhaltung). Und dann passiert folgendes. Wir sehen eine Katze, die sich streckt! (Katzenvariation als Balanceübung) und versuchen es nachzumachen. Das ist gar nicht so leicht und erfordert viel Stabilität und Gleichgewicht.

Nun kommt ihr langsam zu eurer Wiese zurück. Unterwegs siehst du auf der Wiese noch ein Kaninchen (Kaninchenstellung) oder Hasen rumhoppeln. Mittlerweile ist es auch schon dunkel geworden. Ihr zündet noch einmal eine Kerze an (Kerzenhaltung).

Nach dem langen Tag und der Reise setzt ihr euch noch einmal in einen Meditationssitz und atmet entspannt ein und aus.

Es ist zwar schon spät, aber du hörst in der Ferne immer noch die Bienen sanft und leise summen (Bienensummen).

Der Frosch singt dir zum Abschluss noch sein eigenes Lied vor. Om Shanti, heißt es! Ihr singt gemeinsam 3 OM – du und dein bester Freund, der Frosch!

**Hinweis:** Shanti ist aus dem Sanskrit und heißt „Ich grüße das Licht in dir“. Damit gemeint ist das Licht, das in allem ist und uns mit allem verbindet.

Om bezeichnet das Allumfassende.