

Kinderyoga für kleine
Zukunftsgestalter*innen

„Wir begrüßen die Welt!“



Idee und Konzept

Karin Wirnsberger, Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen sowie Kundalini-Kinder yoga-Lehrerin in Kooperation mit kikuna e.V. – Zukunft Nachhaltig Gestalten und den Projekten FaireKITA Baden-Württemberg und KITA-weltbewusst.2030 im EPIZ Reutlingen.



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das EPIZ im Arbeitskreis Eine Welt Reutlingen e.V. verantwortlich, die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung oder der anderen Förderer wieder.

Illustrationen

© Rocío Rueda Ortiz, EPIZ Reutlingen

Gestaltung

www.mees-zacke.de

Förderhinweis

Gefördert durch:



Infos für die Vorbereitung...

Die Übungsreihe „Wir begrüßen die Welt“ lässt sich einfach in den Kita-Alltag, in ein Projekt oder in ein Angebot integrieren und kann ohne großen Aufwand umgesetzt werden. Wenn Sie die Übungsreihe dazu inspiriert, mehr und fundierter Kinder yoga im Kita-Alltag einzusetzen, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit Kinder yoga auseinanderzusetzen. Nutzen Sie dazu die Vielfalt an Literatur oder digitalen Angeboten rund um Kinder yoga oder machen Sie eine Aus- oder Weiterbildung mit dem Fokus auf Kinder yoga.

Der Raum soll groß genug sein, dass die Kinder genug Platz für die Bewegungen haben und einander bei den Übungen nicht berühren. Gerne können Sie eine schöne Mitte gestalten mit Tüchern und Gegenständen. Sie können die Übungsreihen mit den Kindern auch im Freien durchführen.

- Bequeme Kleidung (z.B. T-Shirt und Turnhose) oder bei den kürzeren Übungsreihen auch legere Alltagskleidung.
- Die Kinder brauchen keine Socken oder Turnschuhe – Yoga macht man (wenn möglich) barfuß, um den Boden besser zu spüren.
- Leitungswasser zum Trinken – bitte keine gezuckerten Getränke.
- Yogamatte oder Unterlage, die zur Verfügung steht (Achtung, sie darf nicht rutschen!).
- Eventuell eine Decke zum Zudecken für eine längere Entspannung oder Meditation oder bei Bedarf für eine Körperübung, z.B. für „Samen unter der Erde“



Für eine gute Atmosphäre sorgen...

Schaffen Sie mit Kinderyoga eine positive und unterstützende Atmosphäre, in der Kinder ihren Körper, ihren Atem und ihre Entdeckungen erkunden können, ganz ohne Kritik oder Leistungsdruck. Es gibt bei den Übungen kein „richtig“ oder „falsch“, kein Bewerten oder Vergleichen. Jede und jeder macht die Übung so, wie er/sie es kann und das ist WUNDERBARI!

Kinderyoga will das Selbstbewusstsein, die körperliche Fitness und die emotionale Gesundheit der Kinder stärken. In der Kinderyoga-Praxis geht es darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Kinder sich selbst akzeptieren und lieben lernen. Beim Yoga sollen die Kinder Freude und Spaß haben!

- **Freiheit zur Teilnahme:** Lassen Sie die Kinder frei entscheiden, an Übungen teilzunehmen oder nicht. Wenn ein Kind sich unwohl fühlt, lieber zuschauen oder einfach nicht mitmachen möchte, sollte das respektiert werden.
- **Akzeptanz:** Jedes Kind ist einzigartig. Es ist wichtig zu betonen, dass es keine „perfekten“ Posen gibt. Jedes Kind übt in seiner eigenen Geschwindigkeit und auf seine eigene Art und Weise.
- **Achtsamkeit:** Ermuntern Sie die Kinder, auf ihren eigenen Körper und ihre Atmung zu achten. Das hilft ihnen, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren.
- **Ermutung:** Loben Sie die Anstrengungen der Kinder und ermutigen Sie sie, sich selbst herauszufordern – jedoch immer in einer positiven und unterstützenden Weise.
- **Spielerisch und kreativ:** Gestalten Sie Kinderyoga spielerisch. Lassen Sie die Kinder z.B. lautmalerische Geräusche machen oder eigene Bewegungen erfinden. Das fördert die Vorstellungskraft und den Spaß an der Bewegung.

Dankbarkeit stärken...

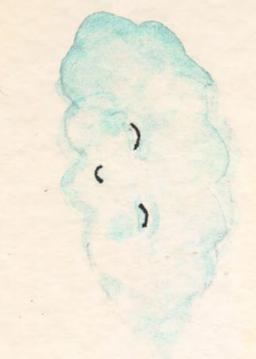
Unser Planet Erde mit der belebten und unbelebten Natur ist einzigartig und wunderbar. Mutter Erde schenkt uns eine großartige Vielfalt an Leben: eine kunterbunte Pflanzen- und Tierwelt, eine facettenreiche Menschheit, das klare Wasser, die warme Sonne, die fruchtbaren Böden, den erfrischenden Regen. Alles, was uns umgibt, ist ein Geschenk, für das wir dankbar sein können.

Nutzen Sie diese Übungsreihe als Dankbarkeitsritual, um die Wertschätzung für die kleinen Dinge zu fördern, die leicht übersehen werden, aber auch, um das „große Ganze“, die Vielfalt und Einzigartigkeit unseres Planeten Erde ins Bewusstsein zu rücken, die für uns meist so selbstverständlich ist.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie kostbar und einzigartig unsere Erde ist, kann es uns helfen, behutsam mit ihr umgehen und sie schützen, damit auch kommende Generationen die Wunder unserer wunderbaren Erde erleben können. Unsere Erde ist unser Zuhause, und wir sind dankbar für alles, was sie uns schenkt. „Danke, Erde, für all die Schönheit und Fülle, die du uns schenkst!“

Dankbarkeit ist ein Wert, den wir mit den Kindern üben und kultivieren können, um eine bereichernde Lebensweise zu fördern. Wenn wir dieses Gefühl der Dankbarkeit gemeinsam mit den Kindern regelmäßig in uns wachrufen und stärken kann dies dazu beitragen, positive Veränderungen im individuellen Wohlbefinden, in zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Gesellschaft insgesamt zu bewirken.

Einstimmen in die Übungsreihe...



Wir begrüßen den Himmel 2

Beginnen mit dem „Ankommen im Hier und Jetzt“

Alle Kinder stellen sich, wenn möglich, in einem großen Kreis oder verteilt im Raum auf, wenn vorhanden auf eine vorbereitete Yogamatte oder eine dünne Unterlage, die nicht rutscht. Leiten Sie die Kinder mit ruhiger Stimme an, zeigen Sie die Übungen beim ersten Durchgang vor und behalten Sie die Kinder im Blick.

Stelle die Beine etwas auseinander, damit du gut und fest stehst. Stell dich so hin, dass eine Handlänge zwischen deine Füße passt. Achte darauf, dass du um dich herum genug Platz für Bewegung hast – bewege deine Arme in alle Richtungen – berührst du jemanden?

Spüre den Boden unter deinen Füßen und strecke deine Wirbelsäule bis du ganz gerade und aufrecht stehst. Stell dir vor, unter deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln in die Erde und von deinem Scheitel aus zieht dich ein goldener Faden nach oben.

Atme einmal durch die Nase tief ein und wieder aus. Legen deine Hände auf deinen Bauch und spüre wie dein Bauch beim Einatmen kugelrund wird und beim Ausatmen wieder flacher. Atme in deinem Tempo noch zweimal tief ein und tief aus. Spüre mit geschlossenen Augen die Ruhe in dir.

Jetzt bist du bereit, die Welt zu begrüßen!

Wir begrüßen den Himmel

Die Kinder stehen mit etwa hüftbreit geöffneten Beinen auf ihrem Platz, mit geöffneten Augen und locker hängenden Armen.

Wir begrüßen den Himmel! Du stehst fest mit hüftbreit geöffneten Beinen. Du streckst deine Arme schwingvoll weit nach oben und spreizt deine Finger. Mit weit ausgestreckten Armen richtest du deinen Blick nach oben und schenkst dem Himmel ein Lächeln.





Wir begrüßen die Erde

3



Wir begrüßen den Wind

4

Wir begrüßen die Erde

Direkt aus der Streckung „in den Himmel“ beugen die Kinder behutsam ihren Rücken und versuchen mit den Händen den Boden zu berühren - entweder mit gestreckten Knien oder mit gebeugten Knien.

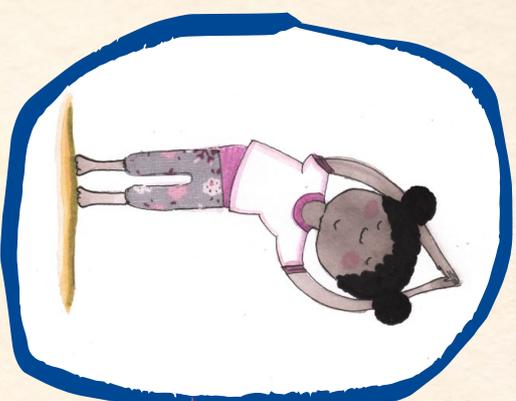
Wir begrüßen die Erde! Beuge dich behutsam nach unten und versuche mit gestreckten Knien den Boden mit den Fingern oder der Handfläche zu berühren oder beuge die Knie bis die Hände den Boden berühren.



Wir begrüßen den Wind

Für einen guten Stand stellen die Kinder ihre Beine etwas weiter auseinander. Beim Schwingen atmen sie immer lauter laut durch den Mund aus, wie der Wind.

Wir begrüßen den Wind! Stelle deine Beine etwas auseinander, damit du gut stehst. Strecke deine Arme nach oben und fasse dich über dem Kopf an den Händen. Schwinde wie der Wind sanft hin und her - wie der Wind. Dein Atem bläst immer lauter, wie der Wind. Öffne die Arme und schwinde weiter - wie der Wind.





Wir begrüßen das Wasser 5



Wir begrüßen die Sonne 6

Wir begrüßen das Wasser

Die Kinder fassen mit gestreckten Armen ihre Hände hinter ihrem Rücken. Sie beugen sich behutsam nach vorne, strecken die Arme hinter dem Rücken weit in die Höhe. Der Kopf bewegt sich langsam. Zum Hochkommen beugen sie die Knie.

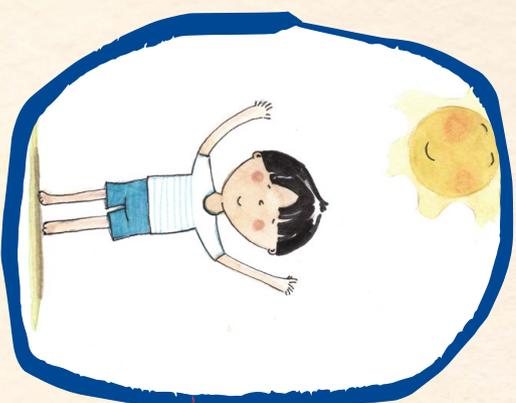
Wir begrüßen das Wasser! Stell dir vor, du stehst in einem kleinen Bach. Schließe deine Hände hinter deinem Rücken und strecke die Arme aus. Beuge dich langsam und behutsam nach vorne. Die Arme bleiben hinter dem Rücken in die Luft gestreckt. Beobachte, wie das Wasser deine Beine umfließt und zwischen den Beinen durchfließt. Beuge deine Knie beim Hochkommen und stehe wieder gerade. Öffne deine Hände.



Wir begrüßen die Sonne

Die Kinder stehen mit leicht geöffneten Beinen und geradem Rücken. Sie nehmen die Hände vor den Bauch mit den Handflächen nach oben. Von hier aus zeichnen sie mit den Händen eine große Sonne. Bitte insgesamt dreimal wiederholen.

Wir begrüßen die Sonne! Du stehst sicher, hältst deine Hände mit den Handflächen nach oben vor deinen Bauch. Zeichne eine große Sonne in die Luft. Atme ein, wenn sich deine Hände im Bogen nach oben bewegen und atme aus, wenn sie sich die Hände im Bogen nach unten bewegen. Stell dir vor, wie dir die Sonnenstrahlen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Begrüße die Sonne noch zweimal.





Wir begrüßen den Regen

7



*Wir begrüßen das Wasser
in den Flüssen, in den Seen
und in den Ozeanen.*

8

Wir begrüßen den Regen

Die Kinder stehen gerade, mit leicht geöffneten Beinen. Sie strecken die Arme nach oben und lassen die Fingerspitzen wie kleine Regentropfen vor dem Körper von ganz oben bis auf die Erde fallen. Die Kinder gehen dabei in die Hocke. Bitte insgesamt dreimal wiederholen.

Wir begrüßen den Regen! Du stehst mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken fest auf dem Boden. Du streckst deine Arme in die Höhe und lässt deine Fingerspitzen wie kleine Regentropfen vor dem Körper von den Wolken auf die Erde fallen. Dabei gehst du in die Hocke, bis der Regen auf den Boden fällt. Begrüße den Regen noch zweimal.

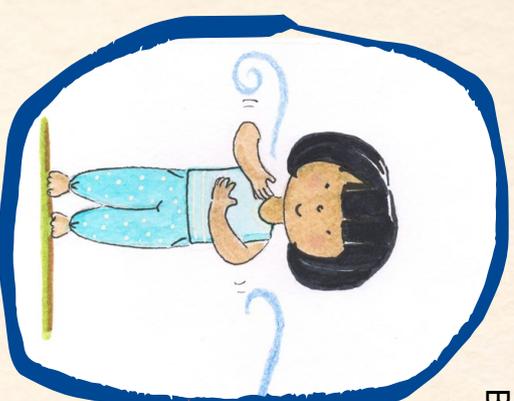


Wir begrüßen das Wasser in den Flüssen, in den Seen und in den Ozeanen.

Die Kinder stehen fest mit leicht geöffneten Beinen auf dem Boden. Zuerst deuten sie vor ihrem Körper mit beiden Händen Wellenbewegungen an: Sie beginnen gleichzeitig ganz außen und lassen die Wellen über Kreuz fließen soweit sie kommen. Mit einem großen Kreis (wie ein Regenbogen) führen sie die Arme wieder zurück. Dreimal wiederholen. Die Wellen verteilen sich in kleinen Bewegungen vor dem Körper wie in einem kleinen See und werden immer größer.

Wir begrüßen das Wasser in den Flüssen, in den Seen und in den Ozeanen! Deine Hände bewegen sich wie die Wellen von außen über Kreuz und kommen über einen großen Regenbogen wieder zurück. mache diese

Bewegung noch zweimal. Jetzt wirbeln die Wellen vor deinem Körper wie in einem kleinen See, der See wird größer und größer – so groß wie der Ozean.





Wir begrüßen die Bäume 9



*Wir begrüßen die
anderen Bäume*

10

Wir begrüßen die Bäume

Die Kinder stehen fest mit geschlossenen Beinen auf dem Boden und falten ihre Hände vor der Brust. Langsam stellen die Kinder einen Fuß seitlich an das andere Bein. Wer will kann versuchen die gefalteten Hände über den Kopf zu strecken. Alle kommen langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wir begrüßen die Bäume! Du stehst fest mit geschlossenen Beinen auf dem Boden. Stell dir vor, unter deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln in den Boden und geben dir Halt. Du legst die Handflächen vor deiner Brust aneinander. Dein Atem ist ruhig. Langsam stellst du einen Fuß seitlich an das andere Bein - entweder auf der Höhe der Knöchel oder der Unterschenkel oder über dem Knie. Wenn du gut stehst, versuche deine gefalteten Hände nach oben über den Kopf zu strecken. Komm langsam wieder zurück in die Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen und gefalteten Händen.



Wir begrüßen die anderen Bäume

Die Kinder stehen fest mit geschlossenen Beinen auf dem Boden und falten ihre Hände vor der Brust. Langsam stellen die Kinder den zweiten, anderen Fuß seitlich an das andere Bein. Wer will kann versuchen die gefalteten Hände über den Kopf zu strecken. Alle kommen langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wir begrüßen die Bäume! Du stehst fest mit geschlossenen Beinen auf dem Boden. Stell dir vor, unter deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln in den Boden und geben dir Halt. Du legst die Handflächen vor deiner Brust aneinander. Dein Atem ist ruhig. Langsam stellst du den anderen Fuß seitlich an das zweite Bein - entweder auf der Höhe der Knöchel oder der Unterschenkel oder über dem Knie. Wenn du gut stehst, versuche deine gefalteten Hände nach oben über den Kopf zu strecken. Komm langsam wieder zurück in die Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen und gefalteten Händen.





Wir begrüßen die Blumen //



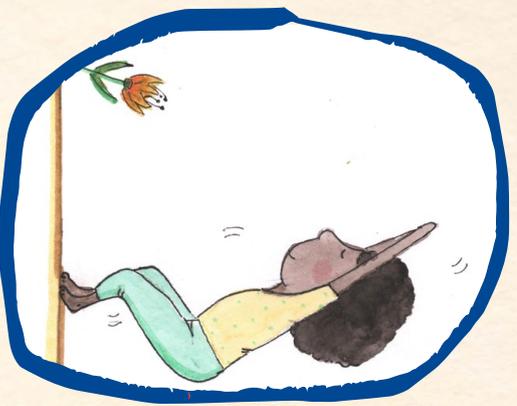
*Wir begrüßen
die Tiere in der Luft*

//

Wir begrüßen die Blumen

Die Kinder stehen fest mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken auf dem Boden. Sie bringen die Handflächen vor der Brust zusammen und formen daraus Blütenkelche. Sie strecken die Hände nach oben und gehen gleichzeitig behutsam in die Knie. Bitte insgesamt dreimal wiederholen.

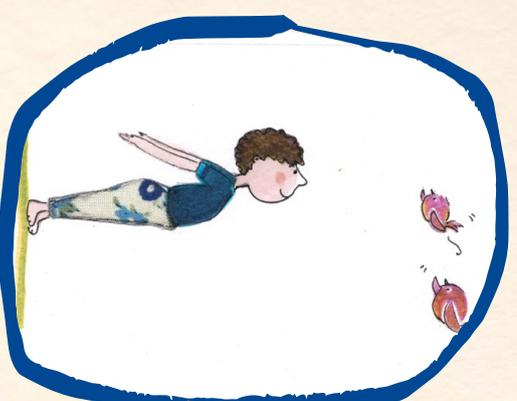
Wir begrüßen die Blumen! Du stehst fest mit geschlossenen Beinen und geradem Rücken auf dem Boden. Bringe deine Handflächen vor der Brust zusammen und forme daraus einen Blütenkelch. Deine Handwurzeln, deine Daumen und die Kleinen Finger bleiben in Kontakt, die anderen Finger öffnen sich zu einem Kelch. Lass nun deine Blüte langsam in die Höhe wachsen. Strecke deine Hände und Arme nach oben und gehe gleichzeitig behutsam in die Knie. Begrüße noch zwei Blumen.



Wir begrüßen die Tiere in der Luft

Die Kinder stehen gerade mit leicht geöffneten Beinen. Sie fassen ihre Hände hinter ihrem Rücken und strecken die Arme. Sie beugen sich behutsam nach hinten, drücken dabei die Arme hinter dem Rücken weit nach unten und schauen in die Luft.

Wir begrüßen die Tiere in der Luft! Schließe deine Hände hinter deinem Rücken und strecke die Arme aus. Beuge dich langsam und behutsam nach hinten. Die Arme bleiben hinter dem Rücken gestreckt und drücken nach unten. Schau wie viele Tiere du entdeckst!





*Wir begrüßen die Tiere
im Wasser*



*Wir begrüßen die
Menschen*

Wir begrüßen die Tiere im Wasser

Die Kinder stehen mit breit geöffneten Beinen. Sie beugen sich behutsam nach vorne, mit geradem Rücken und stützen sich mit den Händen am Boden ab. Sie schauen in alle Richtungen über das Wasser und auf das Wasser.

Wir begrüßen die Tiere im Wasser! Du stehst fest mit breit geöffneten Beinen. Beuge dich behutsam nach vorne, achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt, und stütze dich mit den Händen am Boden ab. Schau mit einem Lächeln über das Wasser und auf das Wasser in alle Richtungen. Was siehst du?

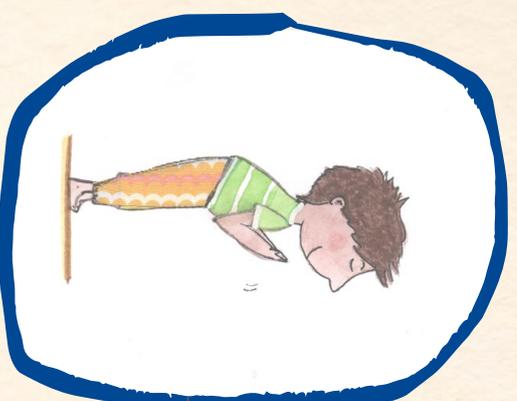


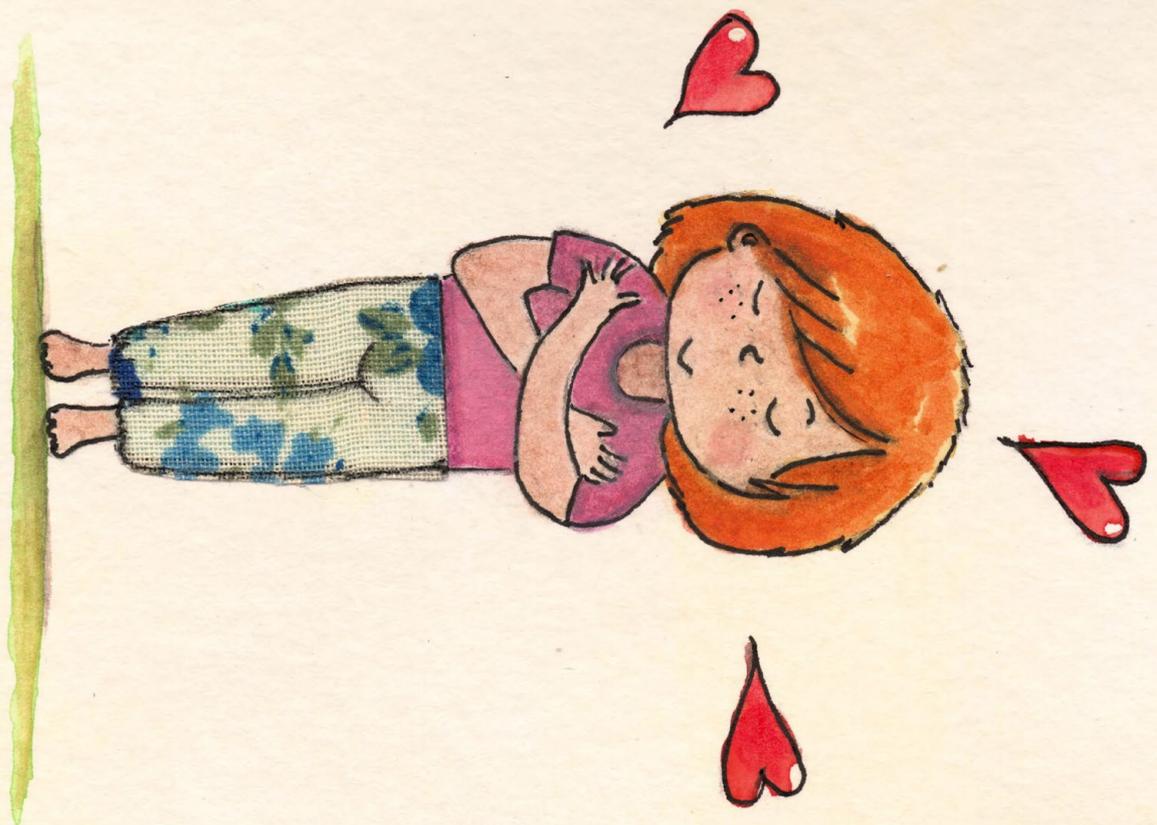
Wir begrüßen die Menschen – dich und dich und dich

Die Kinder stehen aufrecht mit leicht geöffneten Beinen. Sie bringen die Handflächen vor der Brust zusammen und verneigen sich mit einem Lächeln vor einem anderen Kind. In einer kleinen Gruppe verneigen sich vor jedem Kind einzeln. In einer großen Gruppe in drei Richtungen.

Wir begrüßen die Menschen! Du stehst aufrecht mit leicht geöffneten Beinen. Bringe deine Handflächen vor der Brust zusammen und verneige dich mit einem Lächeln vor einem anderen Kind.

Verneige dich nun vor allen Kindern... oder verneige dich in drei verschiedene Richtungen.





Ich begrüße mich

Ich begrüße mich

Die Kinder stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen. Die Kinder schließen die Augen. Sie umarmen sich selbst mit beiden Armen und verneigen sich mit einem Lächeln für sich selbst.

Ich begrüße mich! Du stehst aufrecht mit geschlossenen Beinen. Schließe deine Augen. Umarme dich selbst liebevoll mit beiden Armen, verneige dich vor dir und schenke dir ein zauberhaftes Lächeln.

