

Kinderyoga für kleine Zukunftsgestalter*innen

„Vom Samen zum Baum“



Idee und Konzept

Karin Wirnsberger, Bildungsreferentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen sowie Kundalini-Kinderyoga-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 „Vom Samen zum Baum“ 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 Kinderyoga im Kita-Alltag einzusetzen, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit Kinderyoga auseinanderzusetzen. Nutzen Sie dazu die Vielfalt an Literatur oder digitalen Angeboten rund um Kinderyoga oder machen Sie eine Aus- oder Weiterbildung mit dem Fokus auf Kinderyoga.

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 Empfindungen 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 WUNDERBAR!

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.
- **Ermutigung:** 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.

Neugierde und Achtsamkeit stärken...

Kinder sind neugierig und wollen ihre Mit- und Umwelt erkunden. Sie wollen die Welt verstehen, die Natur erforschen, Zusammenhänge erkennen, Fragen stellen, eigene Standpunkte entwickeln und die Welt aktiv mitgestalten. Woher kommen die Blumen, die Pflanzen und die Bäume, die uns umgeben? Woher kommen unsere Lebensmittel?

Wenn der Frühling kommt, sprießen die ersten Pflanzen aus dem Boden. Wie schaffen sie das nur? Samen sind kleine Kraftpakete. Sie stecken voller Lebensenergie. Das kleine Samenkorn trägt die ganze Kraft des Lebens in sich. Es braucht nur noch fruchtbaren Erde, Sonnenlicht und Wasser, um zu wachsen.

Die Entwicklung vom Samen zur Pflanze oder zum Baum zeigt uns, wie aus scheinbar unscheinbaren Anfängen etwas Wunderbares entstehen kann. Das passiert nicht nur einmal, sondern im Kreislauf des Lebens immer wieder von Neuem.

Die Kinder spüren mit Bewegungen nach, wie aus kleinen Samen wunderbare Pflanzen oder sogar große Bäume wachsen. Sie können der Kraft nachspüren, die das kleine Samenkorn wachsen lässt, größer und immer größer. Die Übungsreihe vom Samen zum Baum kann uns inspirieren, dieses allgegenwärtige Wunder „wachsen zu können“ um uns herum und in uns zu schätzen und diese Kraft wahrzunehmen.



Einstimmen in die
Übungsreihe...



Beginn der Übungsreihe „Ankommen im Hier und Jetzt“

Die Kinder stellen sich 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.

Setze dich im „Yogasitz“ mit überkreuzten Beinen hin. Achte darauf, dass du um dich herum genug Platz für Bewegung hast – bewege deine Arme in alle Richtungen – berührst du jemanden? Lege nun deine Hände mit der Handfläche nach oben auf die Knie. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.

Spüre den Boden unter dir und strecke deine Wirbelsäule bis du ganz gerade und aufrecht sitzt. Stell dir vor, unter deinen Pobacken 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. Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie dein Bauch beim Einatmen kugelrund wird und beim Ausatmen wieder flacher wird. Atme in deinem Tempo noch zweimal tief ein und tief aus. Spüre mit geschlossenen Augen die Ruhe in dir.



Ein kleines Samenkorn, wird in die warme Erde gepflanzt.

Die Kinder rollen sich am Boden klein zusammen – entweder im Knien oder im Sitzen. Jedes Kind kann auch mit einer Decke zugedeckt werden.

Du bist ein kleines Samenkorn: Mach dich ganz klein. Du liegst behütet in der Erde. Du hast die Augen geschlossen und atmest ganz ruhig und entspannt. Es ist dunkel und still. Du spürst die Wärme und fühlst dich geborgen.



3



4



Das kleine Samenkorn beginnt zu keimen.

Die Kinder machen langsame und kleine Bewegungen.

Du beginnst dich langsam zu bewegen: Deine Schultern, dein Rücken, dein Kopf dreht sich vorsichtig hin und her. Stell dir vor, du bist ein kleiner Keim, der von innen heraus zu wachsen beginnt. Spür nach, wie sich das für den kleinen Keimling anfühlt.



Ein zarter kleiner Pflanzenspross bahnt sich langsam seinen Weg an die Erdoberfläche und kommt ans Licht.

Die Kinder richten sich auf, bleiben aber noch ganz nah am Boden (auf den Knien oder sitzend).

Deine Augen sind noch geschlossen und du beginnst dich langsam aufzurichten. Stell dir vor du bist ein kleiner Keimling und windest dich durch die Erde. Bleib noch auf den Knien oder am Boden sitzen.





Der winzige Spross wächst zu einer kleinen Pflanze heran.

Die Kinder strecken die Arme in die Höhe in Richtung Himmel.

Du fühlst die warme Sonne auf deiner Nasenspitze. Ihre Energie lässt dich wachsen und wachsen. Strecke deine Arme in die Höhe, und mach deinen Rücken ganz lang.



Der kleine Spross wächst und wächst und wächst.

Die Kinder stehen langsam auf, stehen fest auf beiden Füßen und strecken sich immer höher und höher bis auf die Zehenspitzen.

Du stehst langsam auf. Die Sonne und der Regen lassen dich weiterwachsen und wachsen und wachsen...

Du machst dich ganz groß. Strecke deine Arme ganz weit nach oben und stell dich auf deine Zehenspitzen.





Der große Baum steht fest verwurzelt in der Erde.

*Die Kinder stehen fest auf beiden Füßen und stellen sich vor,
wie von den Fußsohlen aus Wurzeln in den Boden wachsen.*

Stelle deine Füße mit der ganzen Fußsohle schulterbreit hin. Spüre wie deine Wurzeln tief in die Erde reichen und du ganz fest auf dem Boden stehst. Nichts kann dich umwerfen! Wie es auch Pflanzen tun: Atme mehrmals tief ein und aus.



Die Äste und Blätter wiegen sich im Wind.

*Die Kinder stehen fest auf beiden Füßen und schwingen
die Arme zuerst sanft hin und her. Der Wind wird stärker
und das Schwingen wird kraftvoller. Auch der Atem wird
kräftig.*

Du stehst fest auf beiden Füßen. Schwinde die Arme vor deinem Körper sanft hin und her. Stell dir vor, dass der Wind stärker bläst und schwinde deine Arme kraftvoller. Spiele mit dem Wind und den Windstärken aber ohne deine Position zu verändern. Die Wurzeln halten dich. Du bleibst fest stehen. Dein Atem pfeift mit dem Wind.





Bienen besuchen die Blüten

Die Kinder stehen fest auf beiden Füßen. Sie stehen gerade und bewegen die Arme gestreckt in alle Richtungen. Sie stellen sich vor, wie sich die Blüten öffnen und von Bienen bestäubt werden. Das kitzelt und sie schütteln sich.

Du stehst fest auf beiden Füßen und du streckst deine Arme wie Äste in alle Richtungen. Stell dir vor, wie sich die ersten Blüten öffnen und sich der Baum über die Bienen und Insekten freut, die von Blüte zu Blüte fliegen und sie bestäuben. Sie besuchen die Äste ganz oben und weiter unten. Stell dir vor, wie dich die Berührung der kleinen Bienen kitzelt und schüttle dich ein bisschen.



Die Früchte wachsen...

Die Kinder stehen fest auf beiden Füßen und stellen sich vor, wie an den Ästen Früchte wachsen und immer schwerer werden. Das Gewicht der Früchte zieht die Äste nach unten und sie müssen die Muskel anspannen, um die Äste hochzuhalten.

Du stehst fest auf beiden Füßen. Strecke deine Arme seitlich aus und stell dir vor, dass schwere Früchte an den Ästen hängen. Die Früchte an den Ästen werden immer schwerer. Sie ziehen die Äste nach unten. Atme tief und spanne die Muskeln in deinen Armen an, um das Gewicht der Früchte zu halten. Atme aus und lass sie langsam sinken mit dem Gefühl, dass die schweren Früchte reif sind.





Es ist Erntezeit...

Die Kinder stehen fest auf beiden Füßen. Sie schütteln die Schultern und die Arme aus – zuerst sanft und dann kräftiger. Dann streichen sie die Anstrengung aus den Armen – zuerst mit der rechten Hand aus dem linken Arm und dann umgekehrt. Dann schwingen sie ihre Arme wieder sanft vor dem Körper hin und her und bewegen auch den Körper sanft. Die Kinder spüren wie leicht sich die Arme und der ganze Körper nun anfühlen.

Du stehst fest auf beiden Füßen. Stell dir vor, dass die Früchte geerntet sind und sich deine Äste wieder ganz leicht anfühlen. Schüttle sie aus und streiche die Schwere ab. Stell dir vor, ein sanfter Wind streicht durch deine Äste und lässt sie sanft hin und her wiegen. Bewege deine Arme langsam hin und her. Auch der Stamm bewegt sich ganz sanft. Wenn die Früchte gepflückt sind, fühlt sich der Baum wieder leicht und stark und groß im Wind.



Zum Abschluss...

Die Kinder rollen sich zum Abschluss wieder klein zusammen wie am Anfang. Sie lassen das Erlebte mit geschlossenen Augen nachwirken und kommen mit drei kräftigen Atemzügen wieder zurück ins Hier und Jetzt.

In jeder Frucht, die auf den Boden fällt, ist wieder ein kleines Samenkorn...! Du machst dich wieder ganz klein, wie ein Samenkorn. Du schließt deine Augen und spürst ganz still nur für dich alle Stationen auf dem Weg vom Samenkorn zum Baum, die du gerade erlebt hast, nochmal nach.

Arme dreimal tief ein und aus.
Öffne die Augen.
Komm wieder Hier und Jetzt.