Spielend leicht ins Gleichgewicht –

Yoga mit Katze Kasi

Alexia Kaiser

1. Einführung

Yoga hat sich in der Praxis – wie auch in wissenschaftlichen Studien – als eine für Kinder hervorragende Technik erwiesen, mit der spielerisch und dennoch gezielt der Gleichgewichtssinn und die Koordination sowie die Konzentrations- und Körperwahrnehmungsfähigkeit geschult werden können (z. B. Augenstein 2003; Haffner, Roos, Goldstein, Parzer & Resch 2006; Telles, Hanumanthaiah, Nagarathna & Nagendra 1993).
Immer häufiger können bereits bei Kindern und Jugendlichen Fehlhaltungen, Haltungsschwächen und Rückenschmerzen beobachtet werden. So zählen Rückenschmerzen beispielsweise in der KIGGS-Studie (Kinder- und Jugendgesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts) mit 49 % zu den häufigsten Schmerzlokalisationen bei 11 – 17-jährigen Kindern und Jugendlichen (vgl. Ellert, Neuhauser & Roth-Isigkeit 2007, S. 714). Auch diesbezüglich haben Studien zum Yoga mit Kindern nachweisen können, dass durch Yoga eine gesunde Körperhaltung entwickelt wird und wichtige Kraftfähigkeiten gefördert werden (z. B. Augenstein 2003; Gharote 1976; Moorthy 1982).

Yoga wird häufig mit Hatha-Yoga gleichgesetzt, einer Richtung des Yoga, die vorwiegend mit körperlichen Übungen („Asanas“) sowie begleitenden Atemübungen („Pranayamas“) arbeitet und vor ca. 1.000 Jahren entstanden ist. Heute kann eine weitgehende Ablösung des Hatha-Yoga von seinen philosophischen, religiösen und spirituellen Wurzeln und gleichzeitig eine Fokussierung auf die Funktionalität der Übungen beobachtet werden. Diese Entwicklungen haben in der westlichen Welt zu einem regelrechten Yoga-Boom geführt. So wird Hatha-Yoga immer häufiger nicht nur in verschiedenen gesundheitlich-präventiven Kontexten, sondern auch in Schulen und elementarpädagogischen Einrichtungen implementiert. Durch den starken Körperbezug und dadurch, dass vielerlei positive Gesundheitswirkungen nachgewiesen sind, erleichtern die Yoga-Übungen vor allem Kindern einen Zugang zu einem bewussten Körper- und Entspannungserleben.

Im Unterschied zum Yoga für Erwachsene sollten im Kinderyoga einige wichtige Prinzipien beachtet werden (vgl. hierzu im Detail Fessler & Weiler 2012): Die Haltedauer einzelner Stellungen sollte bspw. reduziert werden und statische Übungen sollten durch dynamische Übungen ergänzt werden.

2. Didaktisch-methodische Aspekte des Yoga-Programms

Klassische Yogaübungen werden im Rahmen des folgend vorgestellten Programms spezifisch auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse von Kindern im Alter von 4 bis 8 Jahren nach folgenden Überlegungen angepasst: Das Programm umfasst 17 Übungen, die in 17 Szenen einer Tiergeschichte eingebunden sind, um dem spielerischen Zugang zum Yoga in dieser Altersstufe gerecht zu werden. Spielerischer Zugang bedeutet auch, dass es weniger darum geht, die Kinder zu einer perfekten Yoga-Haltung zu führen, sondern durch eine eher freie Nachahmung von Bewegungen, die durch die Lehrperson vorgeführt werden, erste Einblicke in die Thematik zu verschaffen. Das Programm eignet sich zudem für einen Einstieg in das Thema Yoga, weil den Kindern bekannte Übungen aus der funktionellen Gymnastik oder Rückenschule, z. B. Vierfüßlerstand, die Ihren Ursprung wiederum im Yoga haben, in die Programme integriert sind. Im Unterschied zu einem reinen Gymnastikprogramm erhalten im folgenden Yoga-Programm jedoch Prinzipien wie *Achtsamkeit* oder *Körperbewusstheit* eine stärkere Bedeutung bei der Bewegungsausführung. Um Entspannungsphasen altersgerecht zu gestalten, überwiegen in dieser Einheit zudem dynamische Bewegungen (z. B. „Katzenschritt“). Die „Schildkröte“ (Kurmasana) und auch das „Katzenkörbchen“, welches im klassischen Yoga der „Kindeshaltung“ bzw. dem „Blatt“ (Yoga Mudra) entspricht, stellen jedoch Ruhepositionen dar.
Neben einer kindgemäßen Abwandlung der Übungen selbst werden die Bezeichnungen der Yoga-Übungen z. T. verändert. So entspricht bspw. die Haltung des „Häschens“ einer Abwandlung der Yoga-Haltung „Kaninchen“ (Shashankasana), die Grundposition des „Katzenschritts“ dem „Hund“ (Adho Mukha Shvanasa) oder die „Libelle“ der dynamischen Form der Übung „Schmetterling“ (Baddha

Konasana). Der „Katzenbuckel“ sowie Übung 6 („Hinterpfote strecken“) und Übung 10 („Vorderpfote strecken“) stellen Variationen der Yoga-Übung „Katze“ (Chakravakasana) dar.
Die Ziele des Yoga-Programms sind in Abb. 1 aufgeführt.

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

Abb. 1: Ziele des Yoga-Programms

Das Programm umfasst spielerische Atem-, Lockerungs-, Mobilisations- und Dehnübungen sowie Übungen zur Ganzkörperstabilisation und zur Gleichgewichtsschulung. Neben der Förderung des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung und der Beweglichkeit steht auch die Verbesserung der Konzentration im Mittelpunkt. Weil bereits Kinder häufig ungünstig und lange sitzen, enthält es zudem insbesondere Übungen zur Entspannung, Lockerung, Dehnung und Stabilisation des Rückenbereichs.

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

Abb. 2: Regeln für den Yoga

In Abb. 2 sind allgemeine Regeln für die Durchführung von Yoga mit Kindern zusammengestellt (vgl. auch Weiler & Fessler 2013, S. 10):

1. Die Übungen sollten bewusst und langsam, mit der Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper ausgeführt werden.
2. Bei der Ausführung sind die jeweils individuellen Bewegungsgrenzen zu berücksichtigen. D.h. die Stellungen sind nur so weit auszuführen und so lange zu halten, wie es für die Kinder angenehm ist.
3. Kinder üben Yoga-Haltungen intuitiv-erprobend aus und lernen durch Nachahmung. Dabei sollte es keine Konkurrenz, also kein „besser“ oder „schlechter“ geben. Im Kinderyoga geht es nicht um die technische Perfektion, sondern darum, durch das Nachahmen der Bewegungen der Lehrperson erste Zugänge zur Technik zu erwerben.
4. Während des Übens sollte der Atem natürlich und ruhig fließen. Eine aktive Verknüpfung von Atemrhythmus und Bewegungsausführung wäre für Kinder dieser Altersstufe noch zu schwierig.

Im Folgenden werden wichtige Hinweise zur Organisation und Umsetzung des Programms gegeben: ❶ Einstieg: Ein Einstiegsritual kennzeichnet den Beginn des Entspannungsprogramms und signalisiert den Kindern, sich im Mattenkreis zu versammeln. Dies kann z. B. durch den Einsatz eines Klangmediums (bspw. Gong, Klangschale, Triangel) geschehen, weil das Nachlauschen verklingender Töne die Kinder schnell in eine konzentrative Haltung führt. Eine mitgebrachte Stofftierkatze – welche als „Katze Kasi“ vorgestellt wird – kann eingesetzt werden, um den Kindern plastisch und bildlich zu verdeutlichen, wer in der Tiergeschichte die durchgängige Hauptrolle spielt. ❷ Hauptteil: Jeder Übungsbeschreibung ist im Folgenden eine Szene der Tiergeschichte vorangestellt. Im Hauptteil liest die Lehrperson die einzelnen Szenen vor und demonstriert dabei die jeweils zugehörigen Bewegungen. Die Kinder versuchen, die Bewegungen zu imitieren. ❸ Abschluss: Um Puls und Atmung nach den Bewegungsübungen wieder zu normalisieren, wird den Kindern abschließend die Möglichkeit gegeben, den zuvor ausgeführten Bewegungen nachzuspüren. Hierzu wird in Szene 15 die Ruheposition „Katzenkörbchen“ eingenommen, in der die Kinder während des Nachspürens verharren. Anschließend erfolgt eine kurze Rückholungsphase, in der die Kinder wieder langsam „aufwachen“ und sich aus der Ruheposition aufrichten. Ein mit dem Einstiegsritual identisches Abschlussritual kennzeichnet das Ende der Entspannungseinheit.
Im Anschluss an die Durchführung kann optional eine kurze Reflexionsphase erfolgen, in der die Kinder nach ihren Wahrnehmungen und Empfindungen befragt werden. Dabei sollten zunächst allgemeine Fragen (z. B. Welche Übung hat dir am besten gefallen?), dann zunehmend spezifischere Fragen (z. B. Wie haben sich deine Arme angefühlt?) gestellt werden (vgl. Weiler & Fessler 2013, S. 10).

3. Unterwegs mit Kasi der Katze

3.1 Pfoten zum Himmel

Szene 1 (mit Einstieg): Heute möchte ich euch Katze Kasi vorstellen (ggf. Stofftierkatze zeigen). Wir wollen uns nun gemeinsam mit ihr auf den Weg machen und sehen, was sie beim Streunen für lustige Dinge erlebt! Katze Kasi liegt eines schönen Tages träumend im Gras, streckt ihre vier Katzenpfoten weit in den Himmel (vgl. Abb. 3) und lässt sich die Sonnenstrahlen auf den Bauch scheinen. … **Übung 1 – Pfoten zum Himmel:** Ausgangsstellung ist eine bequeme

Abb. 3: Übung 1

Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen. Beine und Arme werden nun senkrecht nach oben gestreckt. Dabei zeigen die Fußsohlen und Handflächen zur Decke. **Wichtig:** Fuß- und Fingerspitzen in Richtung Boden ziehen. Bauch einziehen, um die Atemmuskulatur zu aktivieren. Durch die Übung wird auch der quer verlaufende Bauchmuskel (M. transversus abdominis) gestärkt, der für die Stabilisierung der Wirbelsäule wichtig ist.

3.2 Fliegensummen

Szene 2: … Katze Kasi genießt die angenehme Wärme der Sonnenstrahlen, die ihren ganzen Körper berühren. „Was für ein schöner Sommertag!“, denkt sie sich, als plötzlich ein paar Fliegen summend um sie herumschwirren und sie vom Träumen ablenken. „Sssssss“ (vgl. Abb. 4). … **Übung 2 – Fliegensummen:** Die Endstellung von Übung 1 beibehalten und tief einatmen. Die Ausatmung wird begleitet durch das Nachahmen des Summens einer Fliege, also durch einen stimmhaften „s“- Laut. Dabei wird auch der Kopf leicht vom Boden abgehoben. **Wichtig:** Durch möglichst langes Halten des „s“-Lautes soll die Ausatmung verlängert werden.

Abb. 4: Übung 2

3.3 Fliegen verjagen

Szene 3: … „Wie lästig diese Fliegen doch sind!“, denkt sich die Katze,

Abb. 5: Übung 3

und um diese zu vertreiben, strampelt sie kräftig mit ihren zwei Vorderpfoten. Als die Fliege immer noch nicht davonfliegt, beginnt Kasi zusätzlich noch mit ihren Hinterpfoten zu strampeln (vgl. Abb. 5). … **Übung 3 – Fliegen verjagen:** Zunächst die in die Luft gestreckten Arme und Hände in kleinen Schüttelbewegungen kräftig auslockern. Anschließend setzen auch die Beine und Füße ein, sodass Arme, Hände, Beine und Füße gleichzeitig ausgeschüttelt werden. **Wichtig:** Bauch einziehen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, Ellbogen- und Kniesowie Hand- und Fußgelenke so locker wie möglich lassen.

3.4 Vom Rücken auf die Pfoten

Szene 4: … Als es ihr endlich gelungen ist, die Fliegen zu vertreiben, hat sie keine Lust mehr, nur träumend im Gras zu liegen, sondern möchte lieber noch etwas erleben. Deshalb dreht sich Kasi zur Seite (vgl. Abb. 6a) und kommt auf ihren vier Pfoten zum Stehen (vgl. Abb. 6b). … **Übung 4 – Vom Rücken auf die Pfoten:** Arme und Beine werden gebeugt und nah an den Körper gezogen, sodass sich Ellbogen und Knie einander annähern. Langsam zu einer Seite drehen, bis die Unterschenkel und Unterarme auf dem Boden aufliegen. Nun die Handflächen auf dem Boden abstützen, das Gesäß zum Vierfüßlerstand anheben, dabei den Rücken lang machen. **Wichtig:**

Abb. 6a und b: Übung 4

Bauch einziehen, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, Hals und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

3.5 Katzenbuckel

Szene 5: … „Warum bin ich denn immer noch so müde? Eigentlich habe ich mich doch lange genug ausgeruht?“, wundert sich Kasi! Und um richtig wach zu werden, macht sie einen großen Katzenbuckel (vgl. Abb. 7a) und anschließend den Rücken wieder ganz gerade (vgl. Abb. 7b). … **Übung 5 – Katzenbuckel:** Im Vierfüßlerstand den

Abb. 7a und b: Übung 5

Kopf senken und das Becken kippen, bis die Wirbelsäule einen gleichmäßigen Bogen beschreibt. Der Rücken ist rund, wie bei einem „Katzenbuckel“. Kurz halten, anschließend den Rücken wieder in eine gerade Ausgangsposition bringen. **Wichtig:** Langsame und achtsame Ausführung, um die Aufmerksamkeit auf die Beweglichkeit der Wirbelgelenke zu richten.

3.6 Hinterpfoten strecken

Szene 6: … Da sich Katze Kasi immer noch etwas steif anfühlt, streckt sie zuerst ihre rechte Hinterpfote weit und lang nach hinten und macht ihren Katzenkörper gaaanz lang. Anschließend streckt sie die linke Hinterpfote genauso weit und lang von sich (vgl. Abb. 8). … **Übung 6 – Hinterpfoten strecken:** Das rechte Bein in Verlängerung des Rumpfes so weit wie möglich ausstrecken und wieder in den Vierfüßlerstand absenken. Anschließend mit dem linken Bein wiederholen. **Wichtig:** Hohlkreuz vermeiden, ausgestrecktes Bein möglichst lang nach hinten ziehen, wobei die Zehen zum Schienbein ziehen. Das Bein nur bis zur Waagerechten anheben.

Abb. 8: Übung 6

3.7 Kopfdrehen

Szene 7: … Noch immer etwas schläfrig richtet sie sich ganz gerade auf und blickt sich auf der großen grünen Wiese um. Sie dreht ihren Kopf gaaanz weit nach rechts (vgl. Abb. 9) und gaaanz weit nach links. … **Übung 7 – Kopfdrehen:** Mit Hilfe der Hände den Oberkörper in den Fersensitz aufrichten. Den Kopf weit über die Schulter nach rechts drehen. Kurz halten und anschließend nach links drehen. **Wichtig:** Schultern bleiben tief und frontal ausgerichtet, Kinn bleibt auf einer Höhe.

Abb. 9: Übung 7

3.8 Häschen

Szene 8: … Da sieht Katze Kasi ein paar Meter von ihr entfernt ein kleines Häschen im Gras liegen. Gerade als sich Kasi zum Sprung bereit macht (vgl. Abb. 10a), spitzt das Häschen seine beiden Hasenöhrchen (vgl. Abb. 10b) und hoppelt schnell davon. … **Übung 8 – Häschen:** Hinter dem Rücken greifen die Hände mit verschränkten Fingern ineinander, die Handflächen zeigen nach oben. Dabei den Oberkörper aufrichten, den Hals lang machen und den Blick diagonal nach oben richten. Anschließend mit langem Hals langsam den Oberkörper vorbeugen, bis die Stirn am Boden zu liegen kommt. Das Gewicht wird vorsichtig leicht nach vorn auf das Schädeldach verlagert, wobei sich der Rücken rundet, und die Arme werden in Richtung Decke angehoben. Arme absenken und das Gewicht zurückverlagern, bis der Fersensitz wieder erreicht wird. **Wichtig:** Kopf vorsichtig aufsetzen und nur kurzzeitig das Schädeldach belasten.

Abb. 10a und b: Übung 8

3.9 Katzenschritt

Szene 9: … „Schade! Dann muss ich mir wohl einen anderen Spielkameraden suchen!“ denkt sich Katze Kasi. Weil sie einmal das Baden ausprobieren möchte, macht sie sich auf leisen Pfoten (vgl. Abb. 11) auf den Weg zum Teich. … **Übung 9 – Katzenschritt:** Nun werden die Hände vor den Knien aufgestützt, die Füße aufgestellt. Die Knie vom Boden lösen und Arme und Beine langsam strecken, wobei sich das Gesäß in Richtung Decke bewegt.

Abb. 11: Übung 9

In dieser Position auf der Stelle „gehen“, indem abwechselnd je ein Arm und ein Bein vom Boden abgehoben werden. **Wichtig:** Das Gesäß ist der höchste Punkt, der Hals ist lang.

3.10 Vorderpfoten strecken

Szene 10: … Am Teich angekommen geht sie nah ans Wasser heran und streckt langsam und vorsichtig ihre rechte Vorderpfote gaaanz weit nach vorne, um zu testen, ob das Wasser warm genug zum Baden ist. „Brrrrrrr … ist das kalt!“ Erschrocken zieht Kasi die Pfote wieder zurück, wagt aber noch einen Versuch mit der linken Vorderpfote. Auch diese streckt sie gaaanz weit nach vorne zum Wasser (vgl. Abb. 12), beschließt dann aber endgültig, dass das Wasser zum Baden zu kalt ist. … **Übung 10 – Vorderpfoten strecken:** Da zuvor in der Übung 9 das Gesäß ähnlich der Yoga-Übung „Hund“ angehoben wurde, senkt man sich nun in den Vierfüßlerstand ab. Aus dem Vierfüßlerstand den rechten Arm in Verlängerung des Rumpfes so weit wie möglich ausstrecken und kurz halten. Nun den Arm schnell zurückziehen, langsam wieder absenken und die rechte Hand wieder zum Vierfüßlerstand aufstützen. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. **Wichtig:** Hohlkreuz vermeiden, ausgestreckten Arm möglichst lang nach vorn ziehen, nur bis zur Waagerechten anheben.

Abb. 12: Übung 10

3.11 Libelle

Szene 11: … Sie beobachtet lieber die Seerosen (vgl. Abb. 13a), die wie kleine Schiffchen auf dem Teich schwimmen. Am besten aber gefallen Kasi die Libellen, deren Körper in den schillerndsten Farben in der Sonne glänzen. Sie bewegen ihre Flügel stetig auf und ab (vgl. Abb. 13b) und schwirren unermüdlich am Teichufer hin und her. … **Übung 11 – Libelle:** Oberkörper mit Hilfe der Hände aufrichten. Mit einer Gesäßhälfte am Boden absitzen und die Beine über die andere Seite nach vorne nehmen, wobei die Hände sich hinter dem Rücken abstützen. Die Fußsohlen werden vor dem Körper aneinander gelegt und möglichst nah zum Körper gezogen, die Hände umgreifen die Fußgelenke. Durch Lösen der Oberschenkelmuskulatur die Knie nach außen fallen lassen. Die Lendenwirbelsäule ist aufgerichtet. Nun die Knie leicht auf- und abfedern, wie die „Flügel der Libelle“. **Wichtig:** Schultern tief halten und nach hinten ziehen, nicht zu heftig federn. **Variation:** Kann der Rücken in dieser Haltung nicht gerade aufgerichtet werden, umfassen die Hände die Schienbeine.

Abb. 13 a und b: Übung 11

3.12 Schildkröte

Szene 12: … Katze Kasi möchte dem lustigen Spiel der Libellen eine Weile zuschauen und macht es sich auf einem großen runden Stein (vgl. Abb. 14) bequem, um sich ein wenig auszuruhen. „Autsch!“, hört Kasi es plötzlich aus unmittelbarer Nähe rufen – außer den Libellen kann sie jedoch niemanden entdecken. „Warum setzt du dich einfach auf meinen Panzer?“. … **Übung 12 – Schildkröte:** Die Füße etwas weiter vom Oberkörper wegschieben, sodass die Beine eine Rautenposition bilden. Die Hände umfassen weiter-

Abb. 14: Übung 12

hin locker die Knöchel. Beginnend mit dem Kopf den Oberkörper einrollen und gleichzeitig von der Hüfte aus vorbeugen. **Wichtig:** Kopf locker hängen lassen, Rücken rund machen, Unterarme locker auf den Unterschenkeln auflegen.

3.13 Vom Sitz auf die Pfoten

Szene 13: … Erst jetzt bemerkt Kasi, dass der Stein, auf dem sie sitzt, gar kein Stein ist, sondern eine Schildkröte, die es sich am Ufer gemütlich gemacht hat. „Entschuldige vielmals, ich habe dich nicht gesehen!“ sagt Kasi

Abb. 15 a bis c: Übung 13

und kommt sogleich wieder auf ihren vier Pfoten zu stehen (vgl. Abb. 15a-c). … **Übung 13 – Vom Sitz auf die Pfoten:** Oberkörper aufrichten, die Beine wieder schließen und anhocken. Die Hände sind hinter dem Rücken aufgestützt, der gerade Rücken ist leicht nach hinten geneigt (vgl. Abb. 15a). Das Gewicht auf eine Gesäßhälfte verlagern und die Unterschenkel auf der gegenüber liegenden Seite am Boden ablegen (vgl. Abb. 15b). Nun durch Abdruck der Hände in den Fersensitz aufrichten. Aus dieser Position das Gewicht nach vorne verlagern, die Hände schulterbreit aufstützen und damit in den Vierfüßlerstand (vgl. Abb. 15c) gelangen. **Wichtig:** Durch Stabilisierung der Bauchmuskulatur Hohlkreuz vermeiden, Hals und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

3.14 Katzenschritt

Szene 14: … „Schon in Ordnung!“, brummt die Schildkröte. „Mein Panzer ist dick, dem kann man so schnell nichts anhaben.“ Erst jetzt bemerkt Katze Kasi, dass es spät geworden ist und sieht, wie die Sonne langsam untergeht. „Zeit nach Hause zu gehen!“, denkt sie sich, verabschiedet sich von der Schildkröte, winkt auch den Libellen zum Abschied und macht sich langsam auf den Nachhauseweg (vgl. Abb. 16). … **Übung 14 – Katzenschritt:** Im Vierfüßlerstand einen Arm nach vorne-oben anheben und winken. Anschließend werden die Füße aufgestellt, die Knie langsam vom Boden gelöst und gestreckt, wobei sich das

Abb. 16: Übung 14

Gesäß in Richtung Decke bewegt. In dieser Position auf der Stelle „gehen“, indem abwechselnd je ein Arm und ein Bein vom Boden abgehoben werden. **Wichtig:** Hals ist lang.

3.15 Katzenkörbchen

Szene 15: … Zuhause angekommen spürt sie erst, wie müde sie von ihrem Ausflug geworden ist. Sie gähnt einmal kräftig, streckt ihre Vorderpfoten weit von sich (vgl. Abb. 17a) und rollt sich in ihrem Katzenkörbchen zusammen (vgl. Abb. 17b). Katze Kasi schließt die Augen, atmet noch ein paar Mal tief durch und ist sogleich friedlich eingeschlafen. … **Übung 15 – Katzenkörbchen:** Knie in den Vierfüßlerstand senken, das Gesäß auf

Abb. 17 a und b: Übung 15

die Fersen absetzen und den Oberkörper in den Fersensitz aufrichten. Kräftig gähnen und beide Arme lang und weit nach oben strecken und anschließend seitlich absenken. Handrücken neben den Füßen am Boden ablegen, Kinn in Richtung Brust neigen, Oberkörper einrollen und locker auf den Oberschenkeln ablegen. Den Kopf vorsichtig vor den Knien am Boden aufstützen. Augen schließen und tief ein- und ausatmen. **Wichtig:** Rücken rund machen, Schultern locker in Richtung Boden fallen lassen. **Variationen:** Sollte diese Haltung unangenehm sein, werden die Oberschenkel etwas gespreizt. Der Kopf kann auch auf einem „Fäusteturm" abgelegt werden.

3.16 Nachspüren

Szene 16 (Nachspüren): … Katze Kasi träumt von der Sonne, die ihr auf der Wiese den Bauch wärmte, von ihren Versuchen, die Fliegen zu verjagen und richtig wach zu werden. Sie träumt auch vom Häschen, das die Ohren spitzte und sogleich davon hoppelte. Und schließlich träumt die Katze auch von ihren Erlebnissen am Teich: von den glitzernden Libellen, die lustig am Ufer hin- und herschwirrten und vom großen, runden Panzer der Schildkröte, den Kasi versehentlich mit einem Stein verwechselt hatte. Kasi spürt im Traum die wohltuende Wärme der aufgehenden Sonne, die ihr den ganzen Rücken wärmt. Die Sonnenstrahlen breiten sich zärtlich auf ihrem Rücken aus und Kasi wird langsam von der Wärme der Sonne geweckt. … **Übung 16 – Nachspüren:** Während der Traumsequenz in der Position „Katzenkörbchen" (vgl. Abb. 17b) verharren.

3.17 Rückholung

Szene 17 (Rückholung): … Sie öffnet die Augen, richtet sich langsam wieder auf, muss nochmals kräftig gähnen und reckt und streckt sich (vgl. Abb. 17a). Nun fühlt sich Katze Kasi wieder frisch und erholt und ist schon gespannt, was sie bei ihrem nächsten Abenteuer wohl erleben wird. **Übung 17 – Rückholung:** Die Augen wieder öffnen. Das Gewicht mit Hilfe der Hände zurückverlagern und den Oberkörper in den Fersensitz aufrichten. Kräftig gähnen und beide Arme lang und weit nach oben strecken und über die Seiten absenken.

4. Fazit

Das hier vorgestellte Yoga-Programm „Unterwegs mit Kasi der Katze" greift Yoga-Stellungen auf, welche im klassischen Yoga tatsächlich eine Tierbezeichnung tragen (z. B. Schildkröte). Es werden jedoch auch Übungen in das Programm integriert, die im Yoga zwar keinen Tiernamen tragen, von Kindern aber leicht mit bestimmten Tieren assoziiert werden können. Das Programm eignet sich hervorragend für die Einführung dieser Technik mit Kindern. Für die Durchführung werden – abgesehen von Yoga- oder Gymnastikmatten – keinerlei Materialien benötigt. Auch bietet sich z. B. eine Durchführung im Freien, z. B. auf einer Grünfläche, an. Umfassende Sammlungen ähnlicher und weiterer aus dem Yoga entlehnter Tierübungen speziell für Kinder finden sich z. B. in Bannenberg (2005), Chissick & Proßowsky (2010), Fessler & Weiler (2012), Lark (2003) und Salbert (2012).

Literatur:

Augenstein, S. (2003): Yoga und Konzentration. Immenhausen bei Kassel: Prolog.

Bannenberg, T. (2005): Yoga für Kinder. München: Gräfe und Unzer.

Chissick, M. & Proßowsky, P. (2010): Bewegungsgeschichten für Kinder. Donauwörth: Auer.

Ellert, U.; Neuhauser, H. & Roth-Isigkeit, A. (2007): Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Prävalenz und Inanspruchnahme medizinischer Leistungen. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS). In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 50 (5/6), S. 711–717.

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., S. 18–23.

Gharote, M. L. (1976): Effect of Yoga exercises on failures on the Kraus-Weber tests. In: Perceptual and Motor Skills 43 (2), S. 654.

Haffner, J.; Roos, J.; Goldstein, N.; Parzer, P. & Resch, F. (2006): Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. In: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 34 (1), S. 37–47.

Lark, L. (2003): Yoga für Kids. Spielerisch zu Energie und Ausgeglichenheit. Bindlach: Gondrom.

Moorthy, A. M. (1982): Survey of minimum muscular fitness of the school children of age group 6 to 11 years and comparison of the influence of selected yogic exercises and physical exercises on them. In: Yoga Mimamsa 21 (12), S. 59–64.

Salbert, U. (2012): Das Kinderyoga-Spielebuch. Mit Maus und Biene nach Indien: Spannende Abenteuergeschichten, fantasievolle Yoga-Übungen und 14 komplette Stundenbilder. Münster: Ökotopia.

Telles, S.; Hanumanthaiah, B.; Nagarathna, R. & Nagendra, H. R. (1993): Improvement in static motor performance following yoga training of school children. In: Perceptual and Motor Skills 76 (3), S. 1264–1266.

Weiler, A. & Fessler, N. (2013): Täglich die Sonne begrüßen: Mit Yoga Haltung entwickeln und stabilisieren. In: Praxis der Psychomotorik 38 (1), S. 23–27.

Die Autorin:

Alexia Kaiser, M.A.
Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe
Bismarckstr. 10
76133 Karlsruhe
alexia.kaiser@ph-karlsruhe.de
www.entspannung-ket.de
www.foss-karlsruhe.de

Stichwörter:

- Haltungsschulung
- Yoga für Kinder
- Karlsruher EntspannungsTraining