

Kinder yoga-Stunde

„Im Regenwald Brasiliens“

IDEE UND MODEL ■ LEILA OOSTENDORP

TEXT ■ HEIKE PÖHLMANN

KINDER ■ FELIX, HANNAH, MIA, RAPHAEL, SANDRA

FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER, WWW.CRIKRI.DE

ILLUSTRATIONEN ■ SIMONA KOCH

„Kommst du mit?“ fragt Leila Oostendorp, Gründerin der „Kinderyogawelt München“, wenn sie bemerkt, dass eines der Kinder abgelenkt ist. Ihre kindgerechten Yogageschichten, von denen sie unzählige im Kopf hat, sind aber so spannend, dass die kleinen Yogis meist sowieso ganz eifrig bei der Sache sind. Die gebürtige Brasilianerin hat auf der Basis des klassischen Hatha-Yoga ihren eigenen Stil entwickelt, in den Elemente von Ashtanga (Vinyasa)-, Flow-, Acro- und Kundalini-Yoga einfließen. Die Stunden sind abwechslungsreich und haben einen festen Ablauf nach dem Vinyasa-Krama: Begrüßungsritual, Atem- und Konzentrationsübungen, Asanas, Meditation und Entspannung. Darüber hinaus gibt sie einen Einblick in die Yoga-Philosophie, in die gesunde Ernährung und die Bedeutung von Mantras und Bhajans. Oft werden die Asanas von deutschsprachigen Mantras und Liedern begleitet, die Oostendorp mit dem Musiker Philipp Stegmüller komponiert hat. Die Mutter von zwei Kindern verlangt von ihren Schülern durchaus Disziplin, denn es ist ihr wichtig, im Unterricht eine klare Linie vorzugeben. Am Ende jeder Stunde erwartet die kleinen Yogis dann aber ein Verwöhnprogramm mit Massagen, Duftsprays, gemeinsamem Teetrinken und viel Liebe und Aufmerksamkeit. Die Co-Autorin von Kinderyoga-Büchern und einer Übungs-CD unterrichtet jede Woche 70 bis 80 Kinder in Münchener Kindergärten, Schulen und Studios. Außerdem bildet sie auch angehende Kinderyoga-Lehrer aus.

Eine Beispiel-Stunde von Leila Oostendorp finden Sie hier (die Begleittexte sind bereits in der direkten Ansprache an die teilnehmenden Kinder formuliert).

Eine fröhliche Kinderyoga-Einheit von Leila Oostendorp **zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Aktivierung der inneren Kräfte sowie zur Förderung von Gleichgewichtssinn, Konzentration und Fantasie.**
Geeignet für Kinder von 4 bis 10 Jahren



KINDERYOGA-STUNDE

Du machst eine Reise in den brasilianischen Regenwald ...



1. Flugzeug

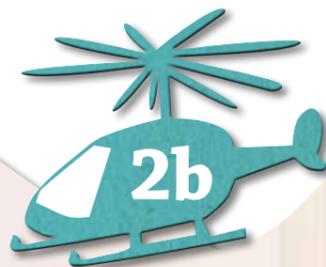
In Brasilien liegt der größte Regenwald der Welt, der Amazonas. Dort kannst du viele lustige Abenteuer erleben. Aber wie kommst du dorthin? Genau, am besten mit dem Flugzeug. Leg dich auf den Bauch, lass deine Beine erst ganz gemütlich und gestreckt auf dem Boden liegen. Du fliegst gleich ab. Atme aus und heb langsam deine Arme und Beine. Die Arme sind die Flügel und sind zur Seite gestreckt (**Bild 1a**). Wenn du in Richtung Südamerika fliegst, musst du eine große Kurve machen. Roll mal auf die rechte Seite und dann mal auf die linke Seite. Du fliegst fast zehn Stunden von Deutschland nach São Paulo. Zähl mal auf Englisch bis zehn und nimm deinen Atem mit. Ein- und ausatmen: 1, ein- und ausatmen: 2, ein- und ausatmen: 3 ...

São Paulo ist die siebtgrößte Stadt der Welt und fünfmal größer als München. Mit dem Schiff würde es sehr lange dauern – viele Wochen –, und mit dem Auto kommt man gar nicht dorthin. Und jetzt bereite dich auf die Landung vor. Wir landen, und die Arme und Beine gehen langsam wieder zum Boden (**Bild 1b**).



2. Hubschrauber

In São Paulo steigst du in einen Hubschrauber und fliegst nach Manaus. Gleich fliegt der Hubschrauber los. Setz dich in die Hocke, die Arme sind seitlich ausgestreckt (**Bild 2a**). Die Arme drehen sich abwechselnd nach rechts und links, und langsam kommst du zum Stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Propeller bewegt sich weiter, und so, wie du die Arme bewegst, dreh den Kopf nach rechts und atme ein, und drehe den Kopf nach links und atme aus (**Bild 2b**). Du bist in Manaus angekommen. Komm langsam wieder in die Hocke, und du landest sanft auf dem Boden an einem Fluss. Lass die Arme langsam sinken.



3. Boot

Von Manaus geht es nun mit dem Boot in den Regenwald. Setz dich hin. Beide Popobacken und die Hände liegen ganz flach auf dem Boden, die Beine sind gestreckt. Jetzt hebst du die Beine langsam hoch. Und wenn du ganz fest auf dem Popo sitzt, kannst du noch beide Arme heben und nach vorne strecken. Atme tief ein und langsam wieder aus. Der Kopf guckt nach vorne, und du schaust ganz fest auf einen Punkt vor dir. Das ist das Geheimnis des Yoga, denn so kannst du ganz leicht dein Gleichgewicht halten. Jetzt senk die Beine langsam zu Boden und klop sie ein bisschen aus. Du kannst das Boot auch mit deinem Nachbarn zusammen üben (**Bild 3**).

4. Schildkröten

Auf dem Weg mit dem Boot siehst du kleine, süße Schildkröten, die auf schwimmenden Ästen sitzen (**Bild 4a**). Wenn du etwas näherkommst, siehst du den kräftigen und glänzenden Panzer auf ihrem Rücken. Stell dir vor, du bist eine Schildkröte! Bleib im Langsitz, die Beine sind zusammen. Stell die Beine auf, und lass die Knie nach links und rechts zu Boden sinken, leg die Fußsohlen aneinander. Um die Schildkröte einfach zu machen, stell dir vor, dass deine Arme zwei Regenwürmer sind, und die gehen in die Löcher unter deinen Knien. Dann machen die Regenwürmer unter der Erde eine Kurve und treffen sich vorne bei deinen Füßen. Und der eine sagt zum anderen: „Was machst du hier?“ – „Ich mache Yoga.“ – „Ja, ich auch, dann machen wir zusammen Yoga.“ Deine Hände halten nun die Füße zusammen. Kurz den Popo heben, dann sitzt die Schildkröte mit beiden Popobacken fest auf der Erde. Dann hebst du den Kopf und schnupperst umher, um all die schönen Blumen auf dem Wasser zu riechen. Und wenn du müde geworden bist, dann zieh beim Ausatmen den Kopf in den Panzer zurück und schlaf. Senk den Kopf in Richtung Boden (**Bild 4b**).





5. Sonne

Nun sind wir an unserem Ziel inmitten des Regenwaldes angekommen! Die Sonne scheint, und es ist ein angenehmer Tag. Lass die Strahlen der Sonne in deinen Körper hinein. Du stehst mit beiden Fußsohlen fest auf dem Boden, dein Körper ist ganz gerade aufgerichtet. Du hebst die Arme ganz langsam über den Kopf, die Arme und Hände sind gestreckt. Versuch, ganz gerade zu sein. Öffne die Arme nun ein wenig, wie eine Schale. Schau nach oben und spür die Sonne im Gesicht, auf den Händen. Lass dich von den Sonnenstrahlen wärmen (Bild 5). Jetzt atme ein und klatsch mit den Händen. Bring die Hände auf den Bauchnabel, und atme mit einem lauten „Ha“ aus. Streichle jetzt deinen Bauch und spür die Sonne in deinem Inneren.

6. Baum

Im brasilianischen Regenwald gibt es sehr viele Bäume. Du bist jetzt ein Baum! Beide Füße stehen ganz fest auf dem Boden. Komm jetzt abwechselnd mal auf die Zehenspitzen und mal auf die Fersen, bis deine Fußsohle fest auf dem Boden steht. Der Popo ist fest, der Bauch ist fest, die Schultern sind gerade und ein wenig nach hinten gerichtet. Die Arme sind neben dem Körper, der Kopf guckt nach vorne. Du stehst ganz fest auf der Erde und atmest ganz tief ein und langsam wieder aus. Lass tiefe, kräftige Wurzeln von deinen Füßen in die Erde wachsen. Du stehst jetzt ganz fest auf der Erde, kein Wind, kein Sturm kann dir etwas anhaben. Heb das linke Bein und leg deinen Fuß entweder auf den anderen Fuß, aufs Knie oder auf den Oberschenkel des rechten Beins. Mach es genau so, wie es sich heute für dich richtig anfühlt. Schau ganz fest auf einen Punkt vor dir, erinnere dich an das Gleichgewichtsgeheimnis von Yoga. Wenn du schön fest stehst, dann lass deine Äste nach oben wachsen, indem du die Hände nach oben streckst und langsam ausatmest. Die Hände treffen sich oben in der Namaste-Haltung (Bild 6). Dein Rücken ist immer noch gerade, und die Schultern bleiben unten, schau weiter auf den Punkt vor dir und atme ganz tief ein und langsam wieder aus.

Großer Baum: Weißt du, wie groß ein Baum im Urwald ist? Nimm die Hände mit drei oder vier Kindern zusammen, um den Baumstamm zu umrunden – so dick kann ein Baum sein! Jetzt wieder ein Bein heben. Die Hände bleiben fest zusammen. Und wenn alle stabil stehen, dann können wir alle gemeinsam die Hände nach oben heben. Halt die Hände fest und lehn dich zurück, damit du sehen kannst, wie groß der Baum noch werden kann.



7. Affen

Weißt du, wer in den Bäumen hängt? Dort sind die Affen. Es gibt verschiedene Arten von Affen. Von groß bis klein, von dick bis dünn. Stell dir vor, du bist ein Affe! Du stehst auf dem Boden, die Knie sind gebeugt und nach außen gerichtet. Du beugst dich nach vorne. Arme und Hände hängen ganz locker neben dem Körper. Du bewegst dich hin und her und nimmst auch die Beine mit. Du kletterst den Baum hoch. Den rechten Arm heben und nach einem Ast greifen, gleichzeitig das linke Bein heben und auf einen Ast stellen (Bild 7a). Und so kletterst du jetzt wie auf einer Leiter nach oben, bis du die Baumkrone erreicht hast. Oben angekommen, hockst du auf den Zehenspitzen, der Rücken ist gerade, und du holst eine Banane und schälst sie (Bild 7b). Du schaust dich weiter um, atmest ganz tief ein und langsam wieder aus und wirfst ganz cool die Schale hinunter.



8. Schlange
Und sie landet auf dem Kopf einer großen Schlange, der Anakonda, einer der größten Schlangen der Welt! Die Schlange, die ganz ruhig unten auf dem Baum geschlafen hat, erschrickt, und mit einem tiefen Einatmen hebt sie den Kopf hoch, und beim Ausatmen senkt sie den Kopf wieder. Stell dir vor, du bist diese große, imposante und kräftige Schlange! Leg dich auf den Bauch, die Beine und der Fußrücken liegen ganz gemütlich auf dem Boden. Beide Hände sind unterhalb der Schultern, und du hebst den Kopf und den Oberkörper nach oben (Bild 8a). Heb den Kopf ganz hoch, schüttle dich, so dass die Bananenschale runterfällt. Schau geradeaus und mach dann mit dem Kopf abwechselnd eine runde Bewegung nach rechts und nach links. Atme nach rechts ein und nach links aus. Schau dann nach oben und such, wer die Bananenschale geworfen hat. Du siehst niemanden! Die Affen sind nicht dumm. Die Schlange streckt ihre Zunge raus und riecht damit (Bild 8b). Wer sich wohl noch so in den Ästen herumtreibt?



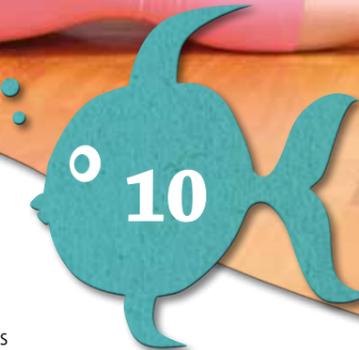
9. Großer Vogel Tukan und Stellung des Kindes

Was du da oben siehst, ist ein Vogel mit einem großen Schnabel, der Tukan (eigentlich das Asana „die Krähe“), der gemütlich auf einem größeren Baum sitzt und alles beobachtet. Komm in die Hocke und geh auf die Zehenspitzen, beug dich nach vorn und leg die Hände ganz flach vor dich auf den Boden wie ein Frosch. Die alten Gurus sagen: Wir lassen keine Angst unter unseren Fingern hineinkommen. Wenn die Hände nicht ganz flach aufliegen, dann versteckt sich darunter die Angst, und du kannst nicht sicher in das Asana hineingehen. Du beugst die Arme so, dass die Ellbogen nach außen gerichtet sind. Dann den Popo heben. Leg jetzt ganz vorsichtig dein rechtes Knie auf den rechten Ellbogen. Oder leg gleich beide Knie auf die Ellbogen. Die Füße bleiben noch auf dem Boden. Dann heb deinen Popo und verlagere dein ganzes Gewicht auf die Hände und die Ellbogen. Die Füße sind immer noch auf dem Boden. Augen nach vorne und auf einen Punkt schauen. Wenn du dich gut fühlst und spürst, dass du dein Gewicht halten kannst, dann bring dein Gewicht beim Ausatmen nach vorne und heb einen Fuß hoch. Und wenn du dich wohlfühlst, dann, und nur dann, versuch, den zweiten Fuß zu heben (Bild 9a). Geh aus der Stellung, wenn du genug davon hast, und entspann dich kurz in der Stellung des Kindes: Du sitzt im Fersensitz, beugst dich nach vorne, bringst die Stirn auf den Boden und legst die Arme neben deinen Körper. Du atmest in den Bauch ein und aus (Bild 9b).



10. Fisch

In dem Fluss, auf dem du gepaddelt bist, gibt es viele verschiedene Fische. Leg dich in Spaghetti-Position ganz flach und gerade auf den Rücken. Beide Arme kommen unter deinen Popo, die Daumen sind zusammen, die Finger sind gestreckt. Die Beine können gestreckt bleiben oder wie bei der Schildkröte gebeugt sein, mit den Fußsohlen aneinander. Die Arme und der Ellbogen liegen fest auf dem Boden. Beim Ausatmen heb dein Brustbein nach oben und senke sanft die Kopfkrona zum Boden. Gib dein ganzes Gewicht auf beide Unterarme. Der Kopf kann, muss aber nicht auf dem Boden liegen (Bild 10). Atme in der Stellung ruhig ein und aus. Beim Ausatmen leg dann deinen Rücken sanft wieder auf den Boden und zieh die Arme unter dem Rücken hervor.



11. Delphin

Auch der rosafarbene Delphin, der Boto heißt, ist in Brasilien zu Hause. Ein altes brasilianisches Märchen sagt, dass sich der Boto in der Nacht in einen hübschen Mann verwandelt und mit den schönen Mädels der Stadt tanzen geht. Man erkennt ihn, weil er immer einen Hut über dem Loch trägt, durch das er ein- und ausatmet, um es zu verstecken. Vor Tagesbeginn geht er zurück ins Wasser und verwandelt sich wieder in einen rosa Delphin. Stell dir vor, du bist ein Delphin! Geh in den Vierfüßlerstand, leg die Ellbogen auf den Boden. Die Unterarme zeigen nach vorn, und du gibst die Hände zusammen. Der Popo geht hoch und bildet eine Ecke. Der Kopf bleibt hängen oder nach vorne gerichtet und berührt den Boden nicht. Schieb die Fersen in Richtung Boden (Bild 11). Atme aus und ein und genieß das Asana.





12. Maulkrokodil

Du bist müde, und wie ein Krokodil legst du dich an den Rand des Flusses, um dich zu entspannen. Atme ganz tief ein und langsam wieder aus. Leg dich mit dem Bauch auf den Boden. Du streckst und hebst deine Arme nach vorne; atme ein, und mit einem lauten Klatschen atme aus und schließ die Arme. Dreh dich auf die Seite. Du streckst und hebst wieder deine Arme nach vorne; atme ein, und mit einem lauten Klatschen atme aus und schließ die Arme (Bild 12). Dreh dich auch auf die andere Seite und vergiss nicht, ein Lächeln auf dein Gesicht zu zaubern!

13. Liegendes Krokodil

Du legst dich nun auf den Rücken. Die Arme liegen seitlich gestreckt wie bei einem Kreuz, beide Schultern bleiben am Boden. Atme ein und zieh beide Knie an, die Füße sind noch auf dem Boden. Atme aus und lass nun beide Beine auf eine Seite fallen, der Kopf schaut auf die andere Seite (Bild 13). Dann beim Einatmen Beine und Kopf wieder in die Mitte bringen, und beim Ausatmen machst du genau das Gleiche zur anderen Seite. Anschließend komm zurück in die Stellung des Kindes, um deinen Rücken zu entspannen. Schließ die Augen, schau auf dein drittes Auge, das sich unsichtbar auf der Stirn zwischen den Augenbrauen befindet, und komm zur Ruhe.



14. Pranayama – Bienenatmung

Setze dich in den Yogasitz oder Schneidersitz. Fang an, die Bienen mit der Bienenatmung zu rufen. Du atmest ganz tief ein, hebst die Arme seitlich, machst mit der Hand die Ohren ganz zu. Wenn du möchtest, kannst du gerne noch mal auf dein drittes Auge schauen. Mit einem Summen ausatmen (Bild 14). Spürst du das Kitzeln im Hals, im Mund oder in der Nase? Atme so ein paar Mal ein und aus, und genieß die Vibration in deinem Körper.



15. Endentspannung

Du ruhst dich nun ein wenig aus. Du legst dich ganz gemütlich hin und schließt die Augen. Leg dich in die Spaghetti-Position mit ganz geradem Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen sind nach oben gerichtet (Bild 15). Dann kann die ganze Energie der Welt bei dir landen.

Du bist ganz ruhig und entspannt und fühlst dich ganz schwer und ganz wohl ... Stell dir vor: Du bist noch im brasilianischen Regenwald. Im Indianerboot paddelst du auf dem großen Fluss. Es ist Regenzeit, und es hat viel geregnet. Deswegen gibt es viel Wasser. Viele Bäume sind fast vom Wasser verdeckt. Die Vögel singen mit verschiedenen Stimmen. Nicht weit weg hörst du den Tukan. Er singt laut und kräftig. Du siehst ihn fliegen. Der Tukan ist ein großer, schwarzer Vogel mit einem großen, gelb-roten Schnabel. Er ist lustig! Wegen des Gewichts des Schnabels fliegt er leicht nach vorne gekippt und richtet den Popo leicht nach oben. Dann hörst du wieder, wie er laut singt. Sein Singen macht dir Freude!

Du paddelst weiter. Du hörst die Geräusche des Wassers. Es riecht nach Pflanzen, Tieren und Wasser. Du siehst einen großen Affen in einem Baum. Du paddelst dorthin, um dem Affen Bananen zu bringen. Du sitzt im Boot, und vom Boot aus gibst du ihm eine Banane. Du hast keine Angst. Der Affe isst schnell und springt ins Boot, um sich den Rest der Bananen zu holen. Er schaut freundlich aus, er ist neugierig und hat auch keine Angst. Er schaut dich mit seinen großen Augen an und sitzt ganz gemütlich im Boot. Er holt sich immer wieder eine Banane, die am Boden liegt, und isst sie in Ruhe, so lange, bis er alle gegessen hat. Dann klettert er ganz langsam und zufrieden zurück in den Baum. Es ist sehr schön, die Kraft und Ruhe, die so ein schönes, großes Tier hat, zu spüren.

Es war ein lustiges Abenteuer! Langsam und zufrieden paddelst du zurück. Und wenn du zuhause oder in der Schule müde und voll Stress bist, denk an den Affen. An seine Kraft, seinen Mut und seine Ruhe! Und versuch, diese Kraft, den Mut und die Ruhe des Affen ein bisschen auf dich übergehen zu lassen.

Jetzt mach ganz kleine Bewegungen mit Händen und Füßen. Streck und reck dich und mach dich ganz lang. Wenn du aufstehst, nimm ein Knie zum Bauch, umfass es mit den Händen und komm mit einem kleinen Schwung hoch zum Sitzen.

16. Teetrinken und Feedback-Runde (Bild 16)

Namaste!

workshop → im regenwald brasiliens



Infos: Leila Oostendorp
Kinderyogawelt

Internet:
www.kinderyogawelt.de



CD-Tipp: KiYoMaMu
Kinder Yoga Mantra Musik:
Schön, dass du da bist.
Eine geführte Yogastunde
für Kinder mit Anleitungen
und Liedern zum Mitmachen



Text: Heike Pöhlmann
praktiziert Yoga
seit mehr als 25
Jahren. Sie ist
ausgebildete Yo-
galehrerin und arbeitet als freie
Journalistin und PR-Beraterin in
München.

Internet:
www.heikepohlmann.de

Danke: Herzlichen Dank an alle beteiligten Kinder und ihre Eltern.
Danke auch an Ursel Suxdorf von „Offenbach.Kursräume“ für die Bereitstellung ihres schönen Yogaraumes (www.offenbach-kursraeume.de).