Yoga für Kinder

Band 1

Bernhard Krebs Julia Patschorke

Der kleine Krebs
Verlag GmbH

Yoga für Kinder

Band 1

Bernhard Krebs Julia Patschorke

Dieses Büchlein gehört:

© 2010 Der kleine Krebs Verlag GmbH www.der-kleine-krebs.de

Endlich.

Die Yoga-Stunde beginnt. Meister Kröte hat seine besten Schüler zu sich gerufen: Den listigen Fuchs, der bei jeder Übung weiß, wo oben und unten ist. Den gelenkigen Marder, der sein linkes Bein zweimal um den Hals wickeln kann. Und Junior-Spatz, der besonders gut kann … ja, was eigentlich kann er besonders gut? Egal, Hauptsache, er kann.

Raupe

eine Yoga-Übung für einen starken Rücken

1. auf den Bauch legen
2. die Nasenspitze berührt den Boden
3. den Körper mit den Händen neben den Schultern abstützen
4. die Füße anwinkeln, nur die Zehenspitzen berühren den Boden
5. das Becken anheben
6. zum Schluss berühren nur noch Kinn, Hände, Brust, Knie und Zehen den Boden

Meister Kröte hat Recht. Beim Yoga gewinnt man völlig neue Perspektiven. Sehr interessant: Als Raupe ist selbst der Junior-Spatz ziemlich groß.

Hey, was soll das? Der Hund ist der natürliche Feind des Marders.
Wie bitte? Ich soll Toleranz üben? Hmmmmmmmm.

Hund

eine Yoga-Übung zur Stärkung der Muskulatur

1. in die Hocke gehen
2. beide Hände flach vor dem Körper auf dem Boden ablegen
3. langsam die Beine strecken
4. den Po in Richtung Decke schieben
5. die Ellenbogen strecken und den Kopf locker nach unten hängen lassen
6. zum Schluss ergibt der Körper ein umgedrehtes V, mit dem Po an der Spitze

Frosch

eine Yoga-Übung für Herz, Kreislauf und die Beinmuskulatur

1. breitbeinig hinstellen
2. so tief in die Hocke gehen, wie möglich
3. den Rücken immer gerade halten
4. die Fersen berühren den Boden
5. den Oberkörper leicht vorbeugen
6. die Hände flach zwischen den Füßen auf den Boden legen
7. hochhüpfen und laut quaken wie ein Frosch

Soll ich jetzt quaken? Aber Marder quaken doch aus Prinzip nicht. Niemals. Yoga hin, Yoga her.

Von Krähen behauptet man, dass es intelligente Vögel sind.
Hallo Fuchs, du weißt das bestimmt: Bin ich jetzt intelligent?

Krähe

eine Yoga-Übung zur Stärkung der Arme und für inneres Gleichgewicht

1. in die Hocke gehen
2. die Hände vor dem Körper auf dem Boden ablegen
3. nach vorn lehnen und langsam mit den Füßen vom Boden abstoßen
4. dabei die Knie an die Arme drücken
5. die Stellung mit viel Kraft und Konzentration halten

Schmetterling

eine Yoga-Übung für die Koordination und zur Beruhigung

1. auf eine Matte setzen
2. die Füße vor dem Körper zusammenpressen (Fußsohle an Fußsohle)
3. die Knie zeigen zu den Seiten, der Rücken ist gestreckt
4. die Zeigefinger wie Fühler an den Kopf halten
5. mit den Knien auf und ab wippen und mit den Armen flattern

Ich kann
das, ich kann das.
Schmetterling, Metter-
schwing, Schetterling, Dingelfing,
Spatzeling.
Das macht aber Spaß.

eine Yoga-Übung für das Immunsystem

Rad

1. auf den Rücken legen und die Beine aufstellen
2. die Hände verdreht mit den Handflächen nach unten neben dem Kopf aufsetzen
3. Knie und Ellenbogen sind nach oben gerichtet
4. das Becken anheben
5. mit viel Kraft Arme und Beine gleichzeitig durchdrücken und die Übung halten
6. zum Schluss das Becken langsam wieder auf den Boden sinken lassen
7. zur Entspannung Arme und Beine austrecken

Ich kann
das, ich kann das.
Und wenn ich vier Räder
gemacht habe, baue ich mir
ein Spatz-o-mobil.

Ich kann
das, ich kann das.
Und das viele Blut in meinem
Spatzenkopf britzelt so herrlich in
meinem Schnabel.
Die Übung mag ich richtig
gerne.

Kopfstand

eine Yoga-Übung zur Stärkung des Gleichgewichts

1. eine mehrmals zusammengefaltete Decke
als Polster vor eine Wand legen
2. vor die Decke knien, die Unterarme auf die Decke legen
und die Ellenbogen genau unter die Schultern bringen
3. die Hände hinter dem Kopf verschränken, so dass eine Schale entsteht
4. den Hinterkopf in die Schale drücken, dabei die Knie nach vorne ziehen
5. die Kopfmitte liegt auf der Decke, die Stirn ist frei
6. die Knie langsam vom Boden abheben und gleichzeitig
7. langsam die Beine in die Höhe strecken (dabei gern helfen lassen)
8. die Beine müssen beim Strecken immer schön zusammen bleiben
9. wenn die Füße dann oben sind,
kann man sie leicht an der Wand abstützen

Kind

eine Yoga-Übung zur Entspannung und für bewusste Atmung

1. auf eine Matte knien
2. die Knie handbreit auseinander nehmen
3. die großen Zehen sollen sich berühren
4. mit dem Po auf die Fersen setzen
5. den Oberkörper ganz weit nach vorn beugen
6. die Stirn langsam auf den Boden sinken lassen
7. die Arme entspannt neben dem Körper ablegen

Kind? Ich bin doch kein Kind mehr!
Allerdings ist es schön, ein bisschen von Mama zu träumen...

Knoten

Hallo Kinder! Das ist aber keine Yoga-Übung.
Allerdings zeigt sie euch, dass ihr noch viel üben müsst.

Wie entwirren wir euch bloß wieder?

Ich
kann das, ich
kann das!