



Sport &  
Bewegung

# Kennst Du schon Yoga?

Von Frau Beier

Heute hast Du die Gelegenheit ein bisschen  
reinzuschnuppern ...

## Materialliste

Du benötigst:

- Bequeme Kleidung
- Einen weichen Untergrund, z.B. einen Teppich
- Eine kuschelige Decke
- Du bist am besten barfuß
- Du brauchst ein bisschen Platz

## Anleitung

Hast Du gewusst, dass die Fußball-Nationalmannschaft  
regelmäßig Yoga übt?

Hier sende ich Dir einen interessanten Link, der dir dies beweist:

[https://www.kindernetz.de/tigerentenclub/folgen/yoga\\_fussball\\_nationalmannschaft/id=282608/nid=282608/did=524798/117ur2z/index.html](https://www.kindernetz.de/tigerentenclub/folgen/yoga_fussball_nationalmannschaft/id=282608/nid=282608/did=524798/117ur2z/index.html)

Und hast Du gewusst, dass in Indien und Nepal Yoga als Schul-  
fach unterrichtet wird? Man hat nämlich festgestellt, dass nicht  
nur den Erwachsenen, sondern auch Kindern Yoga gut tut!

So – vielleicht haben diese zwei Informationen dein Interesse  
noch mehr geweckt, Yoga jetzt einmal auszuprobieren.

Dazu kurz ein paar wichtige Informationen über Yoga für dich  
zusammengefasst:

- Vor etwa 2500 Jahren haben die Menschen in Indien diese  
Technik, die sie Yoga nennen, entwickelt, mit der du nicht nur  
deinen Körper, sondern auch deine Gedanken trainieren kannst.

- Dafür haben die Menschen in Indien sehr aufmerksam die  
Tiere und die Natur beobachtet. Sie haben z. B. beobachtet, wie  
sich die Tiere verhalten, wie sie sich bewegen und wie sie sich  
ausruhen. Dabei haben die Inder herausgefunden, wenn sie es  
den Tieren und der Natur genauso nachmachen, fühlen sie sich  
gut und gesund und sie können neue Kraft tanken. Deshalb  
gleichen auch viele Yoga-Übungen den Tieren und der Natur.

- Zum Yoga-Üben gehören drei Dinge:

Die Körper-Haltungen (auch Asanas genannt), die Atem-  
Übungen und die Entspannungstechniken.

Wenn ihr z. B. schon mal eine Fantasiereisen gemacht habt – konntet ihr schon eine Entspannungstechnik kennenlernen und dabei vielleicht erfahren, wie gut es tut, sich richtig zu entspannen.

**Heute will ich euch ein paar Yoga-Körper-Haltungen zeigen!**  
Wir beobachten dazu auch die Natur und die Tiere.  
**Die Körper-Haltungen werden dir Beweglichkeit, Kraft, Mut, Energie, Selbstvertrauen, Entspannung und vieles mehr geben – aber am meisten sehr viel Spaß!**  
Und los geht's:

### 1. Yoga-Übung: Der Berg



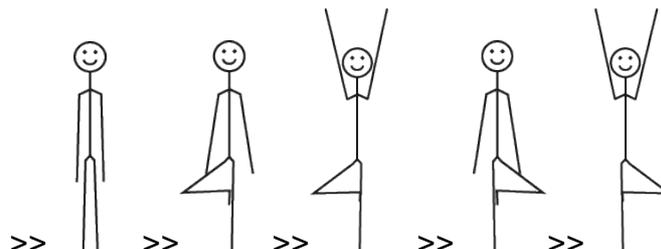
>> *Das bist du in der Yoga-Haltung ‚Der Berg‘* >>

Stell' dir vor, du bist ein großer mächtiger Berg ...

Dafür stehst du aufrecht, mit deinen beiden Füßen fest und stabil auf dem Boden. Dabei stehen deine Füße etwas aus-einander, so dass deine Hand noch quer dazwischen passen würde. Strecke deine Knie, ohne sie durchzudrücken. Mache dich im Oberkörper bis hoch zu deinem Kopf lang und schaue geradeaus. Konzentriere dich mit deinen Augen am besten auf eine bestimmte Stelle im Raum. Strecke deine Arme rechts und links nach unten, die Handflächen zeigen nach innen. Atme in dieser Haltung ruhig und gleichmäßig ein und aus.

**>> Die Yoga-Haltung ‚der Berg‘ unterstützt deine aufrechte Haltung und deine Konzentration.**

### 2. Yoga-Übung: Der Baum



Stell' dir vor du bist ein starker hoch gewachsener Baum, der mit seinen Wurzeln tief im Boden verwurzelt ist und nach oben in den Himmel wächst...

Stelle dich dafür zuerst stabil auf deine beiden Füße. Lege dann den rechten Fuß an die Innenseite deines linken Beins.

Versuche ruhig und stabil zu stehen – schaue dafür am besten nur noch auf eine bestimmte Stelle gerade aus vor dir. Atme weiter ruhig ein und aus.

Nun stell' dir vor, deine Arme sind die Äste. Schiebe dafür deine Hände über deinen Kopf nach oben hoch. Atme weiter ruhig ein und aus. Übe danach den Baum mit deinem linken Bein.

Danach stellst du dich wieder auf beide Füße und spüre nach, wie du nun nach dem Üben stehst... vielleicht etwas stabiler?

Sei geduldig mit dir. Ein Baum braucht Zeit, bis er groß, kräftig und stabil ist.

**>> Die Yoga-Haltung ‚der Baum‘ ist eine sehr gute Gleichgewichtsübung und verhilft dir zu einer besseren Standfestigkeit und Konzentration**

### **3. Yoga-Übung: Ganz Hoch Springen**



>>



Mach es genauso wie der Hund und die Zwei auf dem Bild und stell' dir vor, du willst so hochspringen, wie du nur kannst, Du willst ganz weit über dir etwas mit deinen Händen erreichen ...

Dafür stehst du erst aufrecht mit lang nach oben gestreckten Armen, gehst dann tief in die Hocke, ziehst dabei deine Arme nach unten und springst mit dem Ausatmen so hoch, wie du kannst. Reiß' dabei gleichzeitig deine Arme nach oben. Und am besten jubelst und lachst du beim Hochspringen!

Wiederhole das einige Male – so hoch wie du kannst ...

**>> Diese Übung dehnt und streckt deinen Körper, trainiert deine Oberschenkelmuskulatur, vertieft deine Ein- und deine Ausatmung und schenkt dir sofort herrlich gute Laune!**

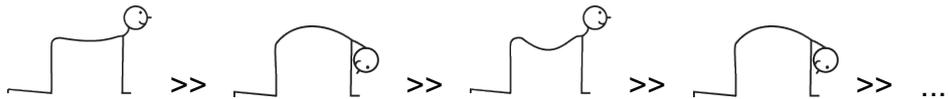
#### 4. Yoga-Übung: Die Yoga-Katze



>>



>>



Stell' dir vor, du bist ein Katze, die sich kraftvoll und gleichzeitig entspannt räkelt, dehnt und streckt ...

Dafür gehst du auf dem Boden in die Vierfüßler-Position. Dabei

befinden sich deine Knie unter deiner Hüfte und deine Hände unter deinen Schultern. Deine Beine sind hüftbreit geöffnet.

Dein Rücken ist gerade. Atme ruhig ein und aus.

Dann mach' langsam deinen Rücken ganz rund. Der Kopf geht dabei nach unten, sodass das Gesicht in Richtung Bauch zeigt.

Danach geh mit deinem Rücken langsam ein wenig ins Hohlkreuz, lass' deinen Bauch also etwas sinken und lege dabei deinen Kopf leicht in den Nacken.

Atme ruhig ein und aus und wiederhole die Bewegungen einige Male.

**>> Diese verschiedenen Bewegungen der ‚Yoga-Katze‘ bringt Dehnung und Flexibilität in deinen Rücken, gibt Kraft in Wirbelsäule und Nacken, ist gut gegen Verspannungen und hilft bei Müdigkeit und Ärger.**

#### 5. Yoga-Übung: Die Katze Streckt Sich



>>



>>



>>

....

Stell' dir vor, du bist eine Katze, die sich entspannt in die Länge strecken will ...

Dafür gehst du von der Vierfüßler-Position mit deinem Popo lang nach hinten und streckst dabei die Arme lang nach vorne. Du dehnt damit deinen Rücken und deine Arme. Ziehe dabei unbedingt deine Schultern von den Ohren weg. Danach bewege

dich wieder zurück in die Vierfüßler-Position und wiederhole danach die Streckung, u. s. w. ... Atme in den Bewegungen weiter ruhig und gleichmäßig ein und aus.

**>> Mit dieser Streckung dehnt du deinen Rücken, deinen Brustkorb und deine Arme. Diese Übung ist gut, wenn du lange am Schreibtisch gesessen bist und müde bist.**

## 6. Yoga-Übung: Rückenmassage



Mach es genauso wie die Katze auf dem Bild ...

Du legst dich entspannt auf deinen Rücken und massierst deinen Rücken, indem du dich in alle Richtungen drehst, rollst, streckst – so wie es dir gefällt und vor allem richtig gut tut : )

Nach den Rückenübungen ist das genau das Richtige.

## 7. Yoga-Übung: Schlussentspannung



Zum Abschluss kannst du dich so richtig schön entspannen und dabei in dich hineinspüren, wie sich nun dein Körper nach den Übungen anfühlt...

Deck dich dazu mit deiner kuscheligen Decke zu und schließe, wenn du möchtest, deine Augen und träume dich für eine kurze Zeit an deinen Lieblingsort oder schlafe ein bisschen ...

Vielleicht hast Du Lust und Du entwickelst eigene Ideen für Yoga-Übungen, indem du die Tiere und die Natur aufmerksam beobachtest? – Ich bin gespannt!

Mit lieben Grüßen oder wie die Yogis zur Begrüßung und beim Verabschieden sagen  
„Namasté“                      Eure Frau Beier