

Mit dem Flugzeug in die Ferne
Streckt die Arme wie Flugzeugflügel
seitlich aus. Hebt Arme, Beine und



Kopf an und fliegt los. Haltet die Spannung, solange ihr könnt. Das bringt Power. Die Übung sanft ausführen.

Aktive Entspannung für Kids

Klangschalen-Meditation

Die Schale wird sanft angeschlagen.
Die Schwingung setzt sich durch
den ganzen Körper hindurch fort.
Du spürst, wie die Ruhe ausströmt.



Die Nasenlochatemung hilft gegen Unruhe und Angst, z.B. vor einer Klassenarbeit. Halte abwechselnd ein Nasenloch zu und atme tief mehrere Atemzüge durch das andere Nasenloch. Mit der linken Nasenlochatemung kannst du entspannen. Atmen durch das rechte Nasenloch bringt Energie in den Körper.

Lotussitz Typische Meditationshaltung im Schneidersitz. Die Hände zusammen, das trainiert einen geraden Rücken.



Die besten Yoga-Übungen



Katz und Kuh machen miau und muh Macht im Vierfüßlerstand langsam einen Katzenbuckel, Kinn zur Brust. Dann Wirbel für Wirbel abrollen und wie eine Kuh neugierig über den Zaun schauen; dies entspannt die Rückenmuskulatur und trainiert die Wirbelsäule.

Das Straßenschild Bei dieser Gleichgewichtsübung zeigt der freie Arm die Fahrtrichtung an. Wer schafft es, dass das Straßenschild nicht wackelt?



Brüllen wie ein Löwe,
klappern wie ein Storch und
watscheln wie eine Ente –
das ist Yoga für Kinder.
Probiert es aus! Ricardo
und Nina zeigen euch
ihre Lieblingsübungen.

Yoga-Lehrlinge

Beim Yoga schlüpfen die Kinder in die Rolle von Flamingos, Bäumen, Zwergen und Riesen. Durch die fantasievollen Namen der Übungen haben Kinder Spaß an fließenden Bewegungen, und ganz nebenbei tut das Körper, Geist und Seele gut.


»Yoga lehrt Kindern, in den eigenen Körper hineinzuspüren«, sagt Sabina Pilguy aus der Nähe von Hamburg, die auf spielerische Art Drei- bis Zwölfjährigen die Übungen beibringt.

»Yoga als Gegengewicht zu Hetze, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit der heutigen Kinderwelt wirkt entspannend«, so die Yoga-Lehrerin und Psychotherapeutin. »Das Kind erlebt ein positives Körpergefühl.« Die Bewegungen helfen Spannungen abzubauen, verbessern das Körperbewusstsein, kräftigen und formen den Körper und erhöhen die Kon-

zentrationfähigkeit. Yoga ist auch eine gute Möglichkeit, unruhige Kinder sanft zu entspannen und übergeordneten Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln. »Viele Kinder, die als hyperaktiv eingestuft wurden, erlebe ich in den Kursen als normale Kinder mit einer gesunden Lebensfreude! Yoga soll keineswegs ihre sprudelnde Lebendigkeit unterdrücken, sondern sie mit ruhigen Momenten des Lebens vertraut machen«, erklärt Sabina Pilguy, deren Yoga-

Stunden deshalb immer

**Ruhige
Momente für
Wirbelwind
und Zappel-
philipp**

meditativ mit Entspannungsgeschichten, wie z.B. »Ganz entspannt im Traumland«, ausklingen. Dann gehen die kleinen Yoga-Lehrlinge in Gedanken auf Reisen und aus den Löwen und Flugzeugen werden Zauberfische und Schmetterlinge.  bee

www.kinderyoga.de (Liste mit Yoga-Lehrern, die Kinderkurse anbieten) | www.pilguy.de



Gewinnen mit eve

Wie heißt die Yoga-Übung, die dem Schneidersitz ähnelt?

Kleiner Tipp: Die Antwort findet ihr auf diesen Seiten! Schickt uns eine Karte mit dem Lösungswort unter dem Kennwort »Yoga«. Adresse siehe Seite 48.

1.-10. Preis: Yoga-Matten wie beim Profi

Die bunte YogiMat von Yogishop.com ist rutschfest und strapazierfähig. Wert 16,- €. www.yogishop.com



11.-20. Preis: das Yoga-Video für Kinder

YogaKids – Yoga-Übungen für Kinder, Lange Media Verlag, Düsseldorf, ca. 35 Min., 15,90 €, ISBN 3-928775-93-6 www.langemedia.de



21.-22. Preis: ein Yoga-Buch

Yoga mit Kindern – Übungen und Fantasie-reisen zu Hause erleben: Sabina Pilgij, Urania, Stuttgart 2002, 128 Seiten, 12,90 €, ISBN 3-332-01349-1



Mutig wie ein Löwe Formt mit den Händen am Gesicht die Barthaare eines Löwen, jetzt dürft ihr so laut wie ein Löwe brüllen. Die Übung baut Stress ab.



5 Yoga-Regeln

- Damit der Boden auf Dauer nicht zu hart ist, die Übungen auf einer Decke oder Yoga-Matte machen.
- Möglichst bequeme Kleidung tragen, am besten barfuß üben.
- Aufrecht und entspannt sitzen.
- Alle Übungen möglichst langsam, bewusst und ohne Ruck machen.
- Jede Übung mindestens 10 bis 15 Mal wiederholen.

Tiere nachmachen macht Spaß

Die Eule Den Kopf langsam von einer Seite zur anderen drehen wie eine Eule. Yoga-Lehrerin Sabina

Pilgij zeigt den Yogis Nina und Ricardo, wie sie den Nacken entspannen können.



Erik, Vicky & Eike... Die Yoga-Stunde

Viel Spaß bei eurem Yoga-Kurs. Ich bleib hier. Ich kann die Übungen eh schon.

Eine Stunde später:

Ääh? Kopfstand im Lotus? Ob das so gemeint ist...?

Zwei Stunden später:

Ehh, bin schon bei den Übungen für Fortgeschrittene ...!

