Bildungsanstalt für Sozialpädagogik
Kolleg für Berufstätige
des Vereins „Wiener Arbeitsgemeinschaft für Sozialpädagogik“
Schloßhofer Straße 4/6/3, 1210 Wien, Tel.: +43-(01)-2699600, www.sozialpaedagogik.at
Privatschule mit Öffentlichkeitsrecht gemäß Bescheid des BM für Unterricht, Kunst und Kultur vom 10.10.2012, Zl. BMUKK-24.861/0002-III/3/2012
Schulkennzahl: 921860

DIPLOMARBEIT

Kolleg für Sozialpädagogik

“Einatmen. Ausatmen. Ankommen“ - Yoga als Ressource für mehr Bewegung und Entspannung bei Kindern

Name: Lisa Nitzky
Kollegklasse: K68
Unterrichtsgegenstand: Didaktik
Betreuerin: Güler Ay, MA

Unterschrift Studierende: _____

Unterschrift Betreuerin: _____

Loretto, 06.01.2026

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich durch meine Unterschrift, dass die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel “Einatmen. Ausatmen. Ankommen“ - Yoga als Ressource für mehr Bewegung und Entspannung bei Kindern von mir selbst eigenständig verfasst wurde und ich keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet bzw. mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Für die Erstellung der Arbeit habe ich auch das generative KI-Tool ChatGPT zu folgenden Zwecken verwendet: Rechtschreibüberprüfung und Textzusammenfassungen. Das verwendete Hilfsmittel wurde vollständig und wahrheitsgetreu inkl. Produktversion ausgewiesen.

Ich versichere, dass ich dieses Diplomarbeitsthema bisher weder im In- noch Ausland (einer:einem Beurteiler:in zur Begutachtung) in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Weiters bestätige ich, dass die von mir eingereichten Exemplare (ausgedruckt und elektronisch) identisch sind.

Datum: 06.01.2026
Unterschrift

Abstract

Kinder sind heutzutage einer Vielzahl an Stressoren in der Familie, Schule und Freizeit ausgesetzt und erleben bereits in jungen Jahren ein hohes Maß an Belastungen. Diese Entwicklung kann sich negativ auf ihre physische und psychische Gesundheit auswirken. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich die vorliegende Diplomarbeit mit der Frage, inwiefern Yoga eine Ressource für mehr Bewegung und Entspannung bei Kindern darstellen kann. Ziel der Arbeit ist es, die Wirkungsweisen und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten von Kinderyoga näher zu beleuchten. Dabei stand insbesondere die Frage im Mittelpunkt, wie Yogaelemente - wie Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsübungen - kindgerecht eingesetzt werden können und welche Effekte damit verbunden sind. Die Untersuchung basiert ausschließlich auf der Analyse und Auswertung einschlägiger Fachliteratur. Dabei wurden sowohl theoretische Grundlagen als auch empirische Studien berücksichtigt, um ein umfassendes Bild der Auswirkungen von Kinderyoga auf Kinder zu gewinnen. Die Ergebnisse der Recherche zeigen, dass Kinderyoga vielfältige positive Effekte auf das körperliche, emotionale und soziale Wohlbefinden von Kindern haben kann. Es unterstützt unter anderem die emotionale Ausgeglichenheit, verbessert die Konzentration und Bewegungskontrolle, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert viele weitere Aspekte der kindlichen Entwicklung. Darüber hinaus bietet Kinderyoga zahlreiche kindgerechte Methoden, die Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung auf spielerische Weise verbinden. Insgesamt lässt sich festhalten, dass Kinderyoga eine wertvolle pädagogische Ressource darstellt, die Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung nachhaltig stärken kann.

Vorwort

Die vorliegende Diplomarbeit trägt den Titel “Einatmen. Ausatmen. Ankommen“- Yoga als Ressource für mehr Bewegung und Entspannung bei Kindern und bildet den Abschluss meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin. Die Wahl dieses Themas beruht auf meiner persönlichen Begeisterung für Yoga und meiner Überzeugung, dass diese Praxis einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern leisten kann. In einer Zeit, in der Kinder zunehmend mit Stress, Leistungsdruck und Bewegungsmangel konfrontiert sind, erschien es mir besonders wichtig, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Yoga ihnen auf spielerische und zugleich wirkungsvolle Weise helfen kann, diesen Herausforderungen zu begegnen. Im Rahmen des Wahlseminars „Yoga für 4-16 Jahre“ entstand in mir der Wunsch, mich intensiver mit dem Thema Kinderyoga zu beschäftigen und bestärkte mich darin, eine Ausbildung zur zertifizierten Kinderyogalehrerin zu absolvieren. Während dieser Ausbildung setzte ich mich intensiv mit den theoretischen Grundlagen und den vielfältigen praktischen Methoden des Kinderyoga auseinander. Dabei wurde mir bewusst, welche positiven Wirkungen eine kindgerechte, spielerisch gestaltete Yogapraxis auf Kinder haben kann. Ziel dieser Arbeit ist es, einen fundierten theoretischen Rahmen zu schaffen und gleichzeitig praxisnahe Anregungen aufzuzeigen, um das Potenzial von Kinderyoga in der Sozialpädagogik sichtbar zu machen. Es wird aufgezeigt, wie die verschiedenen Yogaelemente kindgerecht eingesetzt werden können. Durch die Verbindung von Theorie und Praxis soll deutlich werden, wie Kinderyoga als vielseitige pädagogische Ressource genutzt werden kann, die Kindern in unterschiedlichen Entwicklungsbereichen zugutekommt.

Inhaltsverzeichnis

1. Yoga 5

1.1 Definition von Yoga 5

1.2 Geschichte des Yogas 6

1.3 Ziele des Yogas 7

1.4 Hatha-Yoga 8

2. Kinderyoga 9

2.1 Definition Kinderyoga 9

2.2 Alterseinteilung im Kinderyoga 9

2.3 Aufbau einer Kinderyogastunde 10

2.4 Auswirkungen von Kinderyoga 12

2.5 Asanas im Kinderyoga 14

2.5.1 Beschreibung der Asanas und deren Auswirkungen auf den Körper 15

2.5.1.1 Asanas im Stehen 15

2.5.1.2 Asanas im Sitzen 17

2.5.1.3 Asanas in der Bauchlage 17

2.5.1.4 Asanas in Rückenlage 18

2.5.1.5 Asanas im Vierfüßlerstand 19

2.5.1.6 Der Sonnengruß 20

3. Kinderyoga in der Praxis 21

3.1 Der Atem und Atemübungen für Kinder 21

3.1.1 Bauchatmung 22

3.1.2 Biene 22

3.1.3 Gorilla 23

3.1.4 Löwe 23

3.1.5 Holzhacker 24

3.2 Meditation 24

3.2.1 Meditation mit Kindern 25

3.3 Entspannung 26

3.3.1 Entspannungsmethoden 26

3.3.1.1 Fantasiereisen 26

3.3.1.2 Progressive Muskelentspannung 27

3.3.1.3 Bodyscan 27

3.3.1.4 Massagen 28

3.4 Kinderyoga Praxis Einheit 28

3.4.1 Stundenbild im afrikanischen Dschungel 28

4. Resümee 32

5. Epilog 33

6. Literaturverzeichnis 34

7. Hilfsmittel 35

8. Abbildungsverzeichnis 35

1. Yoga

1.1 Definition von Yoga

Iyengar beschreibt die Bedeutung und Wirkung von Yoga sehr anschaulich: Yoga ist eine schöne Kunst. Es ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Die meisten Künstler benötigen ein Werkzeug, zum Beispiel einen Pinsel oder eine Violine, um ihre Talente zu entfalten. Die einzigen Instrumente, die ein Yogi braucht, sind sein Körper und sein Geist. Die Weisen aus alter Zeit verglichen Yoga mit einem Obstbaum. Aus einem einzigen Samen treiben Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Die Blätter versorgen den Baum mit lebensspendender Energie, sodass er blüht und süße, köstliche Früchte hervorbringt. So wie ein Baum im natürlichen Zyklus Früchte hervorbringt, so entsteht durch Yoga aus Dunkelheit Licht, aus Unwissenheit Wissen, aus Wissen Weisheit und aus Weisheit umfassende Ruhe und spirituelle Seligkeit (Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja, 2021, S. 45).

Das heutige Wort Yoga leitet sich vom sanskritischen Wort „yuj“ ab und bedeutet übersetzt so viel wie „binden“, „vereinen“ oder „anwenden“. Yoga steht für die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es schult Denken, Bewusstsein, Gefühle und Willenskraft und führt zu innerer Ausgeglichenheit, die es dem Menschen ermöglicht, das Leben in all seinen Facetten mit Gleichmut zu betrachten. Darüber hinaus beschreibt Yoga das Streben nach Vereinigung oder Gemeinschaft. Menschen, die diesen Weg bewusst gehen, werden als Yogis oder Yoginis bezeichnet (vgl. Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja, 2010, S. 13). Trotz seiner tiefen Verwurzelung in der indischen Kultur ist Yoga nicht als Religion zu verstehen. Zwar beziehen sich die historischen Schriften immer wieder auf eine unbestimmte göttliche Dimension, doch Yoga ist in erster Linie ein System, das Körper und Geist in Einklang bringen soll. Es stellt eine Methode der Selbstentwicklung dar, die unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen von jedem Menschen zur Förderung von körperlicher und geistiger Balance genutzt werden kann (vgl. Schöps, Inge, 2020, S. 13).

1.2 Geschichte des Yogas

Die Wurzeln des Yogas liegen in Indien und gelten, mit einem Ursprung vor etwa 3.500 Jahren, als eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Ganzheit des Menschen sowie seiner Harmonie und Einheit befassen (vgl. Schöps, 2020, S. 6ff). In den ältesten heiligen Schriften des Hinduismus, den Veden, taucht das Wort Yoga in seiner ursprünglichen Bedeutung als „Joch“ bzw. „Geschirr“ auf, was darauf verweist, dass damals die Praktizierenden mit Reisenden verglichen wurden. Sinnbildlich gesehen gab es den Wagen, der mit dem menschlichen Körper gleichzusetzen ist, der Kutscher symbolisiert den Verstand und die Pferde repräsentieren die fünf Sinnesorgane. Der Fahrgast ist die Seele und Yoga ist sein Geschirr. Die vedischen Überlieferungen reichen bis ins 2. Jahrtausend v. Chr. zurück und galten als göttliche Offenbarung. Sie wurden von den Brahmanen, den höchsten Priestern und Weisen der damaligen Zeit, in tiefer Meditation in deren Herzen empfangen und wurden vorerst nur zwischen Lehrer:innen und Schüler:innen mündlich weitergegeben. Erst ab etwa 1000 v. Chr. wurde es verschriftlicht und damit auch einer kleinen lesenden Minderheit außerhalb des Priestertums zugänglich gemacht. Um 800 v. Chr. entstanden schließlich die Upanishaden, die die philosophische Essenz der Veden zusammenfassten und eine zentrale Grundlage für die spätere indische Philosophie bildeten. Sie wurde damals als „geheime, lehrende Sitzung“ verstanden, deren Ziel es war, dem Sinn des Lebens auf den Grund zu gehen und nach dem „Warum“ zu fragen. Mit den Upanishaden wurde auch die zentrale Idee entwickelt, dass alles mit allem verbunden ist und wir letztlich alle eins sind. Durch Yoga erhält der Mensch die Möglichkeit, sein individuelles wahres Selbst mit dem höheren Selbst zu verbinden und dadurch Erlösung zu erfahren. Diese Sichtweise wurde erstmals von dem indischen Gelehrten Patanjali zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. in den Yoga-Sutren systematisch zusammengefasst (vgl. Kirk, Martin, Boon, Brooke, Di Turo, Daniel, 2015, S. 2ff). In diesem Werk wird Yoga als achtgliedriger Pfad beschrieben, dessen Ziel es ist, den Geist zur Ruhe zu bringen. Es geht dabei nicht darum, den Geist vollständig auszuschalten, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, sich nicht von seinen ständigen Gedankenströmen beeinflussen zu lassen. Die Aufmerksamkeit wird stattdessen bewusst auf einen einzelnen Gegenstand gerichtet (vgl. Schöps, 2020, S. 20f).

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali umfasst die folgenden Stufen:

1. Die Yamas: Die erste Stufe beinhaltet fünf ethische Grundprinzipien im Umgang mit anderen, wie z.B. Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit oder Enthaltsamkeit.
2. Die Niyamas: Die zweite Stufe bezieht sich auf Regeln der Selbstdisziplin, wie z.B. Reinlichkeit, Zufriedenheit und die Praxis der Selbstreflexion.
3. Die Asanas: Die dritte Stufe meint die bewusste Ausführung der Körperhaltung, die den Körper stabilisieren und stärken sollen.
4. Pranayama: Die vierte Stufe beinhaltet die bewusste Regulierung des Atems zur Lenkung der Lebensenergie.
5. Pratyahara: Die fünfte Stufe beschreibt das Zurückziehen der Sinne von äußeren Reizen, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.
6. Dharana: Die sechste Stufe bezeichnet die Fähigkeit, die eigene Konzentration auf einen bestimmten Punkt zu richten.
7. Dhyana: Die siebte Stufe verdeutlicht den Zustand meditativen Fließens.
8. Samadhi: Die achte Stufe markiert das Ende des Pfads und steht für den Zustand innerer Freiheit sowie die Erkenntnis des wahren Selbst oder die Erleuchtung (vgl. Schöps, 2020, S. 24ff).

1.3 Ziele des Yogas

„Yoga verfolgt in erster Linie das Ziel, den Geist in einen Zustand der Ruhe, der Einfachheit und Selbstsicherheit zu versetzen und ihn so von jeglicher Verwirrung und allen Sorgen zu befreien“ (Iyengar, 2021, S. 37). Wenn unser Körper und Geist im Einklang sind, eröffnet sich die Möglichkeit, unser innerstes Selbst zu erkennen. Außerdem kann Yoga dazu beitragen, grundlegende Lebensziele wie Gesundheit, emotionale Stabilität, innere Befreiung und Selbstverwirklichung zu erreichen. Gleichzeitig wird von vielen Menschen Yoga als Möglichkeit gesehen, ihre körperlichen Beschwerden zu lindern und einen Zustand der Entspannung herzustellen, da sich die Asanas sowohl auf den Geist als auch auf den Körper auswirken (vgl. Iyengar, 2021, S. 36ff).

1.4 Hatha-Yoga

In den letzten Jahrzehnten sind zahlreiche verschiedene Yogastile entstanden. In Europa ist der Hatha-Yoga, der am weitesten verbreitete Yogaweg. Er lässt sich in fünf grundlegende Bereiche gliedern: Asanas (Körperübungen), Meditation, vegetarische Ernährung sowie die richtige Atmung und Entspannung (vgl. Ruhner, Nicolle, 2022, S.4). Der Ursprung des Hatha-Yoga lässt sich bis ins 9. Jahrhundert zurückverfolgen und wird als körperorientierter Übungsweg beschrieben, der als Oberbegriff für alle körperlich orientierten Yogastile gilt. Als Grundlagenschrift gilt die Hatha-Yoga-Pradipika, die Anleitungen zu verschiedenen Körperhaltungen enthält. Der Begriff „Hatha“ setzt sich aus den Silben „Ha“ und „Tha“ zusammen. „Ha“ wird aus dem Sanskrit mit „Sonne“ übersetzt und steht für die männliche Energie, die sich durch Wärme, Motivation, Aktivität, Schwung und Entschlossenheit auszeichnet. „Tha“ bedeutet „Mond“ und symbolisiert die weibliche Energie, die von Liebe, Intuition und Fantasie geprägt ist. Die Vereinigung dieser beiden Energien verkörpert das zentrale Ziel des Hatha-Yoga - die Harmonisierung der gegensätzlichen Energien (vgl. Schöps, 2020, S. 32f).

2. Kinderyoga

2.1 Definition Kinderyoga

„Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen“ - Mahatma Gandhi (Ruhner, 2022, S. 5)

Kinderyoga unterscheidet sich vom Yoga für Erwachsene vor allem im Aufbau der Stunde und in der Art der Vermittlung. Die Einheiten werden durch Geschichten, Lieder und Musik lebendig und kindgerecht gestaltet. Die Kinder tauchen auf liebevolle, spielerische und fantasievolle Weise in die Welt des Yoga ein - ganz ohne Leistungsdruck und Konkurrenzdenken. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung sowie der bewusste Umgang mit Stille und Entspannung. Auch Kinder mit Beeinträchtigungen können von den positiven Wirkungen des Yoga profitieren (vgl. Ruhner, 2022, S. 5). Kinderyoga kann zudem als Vorbereitung auf den achtgliedrigen Pfad nach Patanjali verstanden werden, wobei der Schwerpunkt besonders auf den ersten sechs Stufen liegt. Im Mittelpunkt steht dabei weiterhin, die Bewegungen und Gedanken der Kinder zu verlangsamen (vgl. Stück, Marcus, 2011, S. 34).

2.2 Alterseinteilung im Kinderyoga

Yoga kann in unterschiedlichen Altersgruppen angeboten werden. Sibylle Schöppel unterteilt die Angebote in folgende Altersgruppen:

- Mama-Baby-Yoga

Mama-Baby-Yoga richtet sich an Mütter mit Babys im Alter von ca. sieben Wochen bis eineinhalb Jahren. In diesen Einheiten werden die Babys in die Asanas integriert.

- Kleinkind-Yoga

Kleinkind-Yoga richtet sich an Kinder im Alter von ca. eineinhalb bis zwei Jahren. In diesem Alter steht die spielerische Einbindung von Yoga in den Alltag im Vordergrund.

- Yoga im Kindergarten/ Eltern-Kind-Yoga

Kinderyogastunden für Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollen vor allem Spiel, Spaß und Kreativität beinhalten. Zusätzliche Angebote in diesem Alter sind Eltern-Kind-Yogakurse, die insbesondere die Eltern-Kind-Beziehung stärken sollen.

- Kinder-Yoga

Für Kinder im Alter von sieben bis elf Jahren empfiehlt sich eine Einteilung in kleinere Altersgruppen, zum Beispiel sieben bis acht Jahren und neun bis elf Jahren. Die Ausführung der Asanas erfolgt in dieser Altersgruppe bereits etwas länger und exakter. Zusätzlich kann altersgerechtes Sachwissen zu unterschiedlichen Themen vermittelt werden.

- Teenager-Yoga

Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren werden meist in zwei Altersgruppen unterrichtet: 12-14 Jahre und 14-17 Jahre. In diesen Einheiten ähnelt die Yoga-Praxis zunehmend der des Erwachsenen-Yoga.

- Familien-Yoga

Familienyoga richtet sich an alle Generationen. Die optimale Gruppengröße liegt - je nach Raumgröße und Anlass - bei sechs bis zwanzig Personen. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß für die gesamte Familie (vgl. Schöppel, Sibylle, 2019, S. 12).

2.3 Aufbau einer Kinderyogastunde

Die Kinderyogastunden sollten nach Möglichkeit immer ähnlich aufgebaut sein, da wiederkehrende Rituale den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung vermitteln. Darüber hinaus kann die Einheit einem bestimmten Ziel und Thema gewidmet werden, das sich idealerweise durch die gesamte Stunde zieht und so einen inhaltlichen Zusammenhang schafft. Für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren ist eine Yogaeinheit von 45 Minuten angemessen. Bei Kindern zwischen sechs und zehn Jahren kann die Dauer aufgrund der höheren Aufmerksamkeitsspanne auf 60 Minuten

verlängert werden. Die Yogaeinheit wird in der Regel ohne Pause unterrichtet. Dabei gilt eine Gruppengröße von acht Kindern als ideal. Der Unterrichtsraum sollte einen sauberen Untergrund, genügend Platz und möglichst wenige Ablenkungen bieten.

Nach Nicolle Ruhner umfasst eine vollständige Kinderyogastunde folgende Elemente:

1. Begrüßungsritual (7,5 Min.): Nach dem gemeinsamen Ausrollen der Yogamatten nehmen die Kinder in einem Kreis um die gestaltete Mitte Platz. Dabei sitzen sie mit aufgerichtetem Rücken im Fersen- oder Meditationssitz. Anschließend schlägt ein Kind dreimal die Klangschale an und es wird dreimal das OM gesungen. Danach beginnt der Erzählkreis, in dem Fragen wie z.B. „Wie heißt du?“ oder „Wie geht es dir heute?“ gestellt werden. Gegebenenfalls werden noch die Yogaregeln besprochen.

2. Wahrnehmungsübung (5 Min.): Optional folgt eine Übung zur Körper- oder Atemwahrnehmung, wie beispielsweise eine geführte Meditation, eine Atemübung oder eine Energieübung.

3. Aufwärmen (2,5 Min.): Anschließend werden die Kinder durch freies Tanzen, Schütteln oder ein Bewegungsspiel wie Stopptanz aufgewärmt, um die Muskulatur und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

4. Sonnengruß/Mondgruß (5 Min.): Danach folgen ein bis drei Runden des Sonnengrußes oder Mondgrußes.

5. Zwischenentspannung (5 Min.): Die Kinder legen sich bequem auf ihre Matten und werden während einer kurzen Entspannungsphase von Klangspielen begleitet.

6. Übungsreihe mit Bewegungsgeschichte oder Spiel (12,5 Min.): In einer Bewegungsgeschichte verkörpern die Kinder verschiedene Yogahaltungen, beispielsweise Tiere, Pflanzen oder Gegenstände.

7. Tiefenentspannung (7,5 Min.): Nach der körperlichen Aktivität wird eine bewusste Phase der Entspannung eingeleitet. Hier können Fantasiereisen, Elemente des Autogenen Trainings oder der Progressiven Muskelentspannung eingebaut werden. Auch kreative Angebote, wie das Ausmalen von Mandalas, bieten in dieser Phase eine Möglichkeit zur Entspannung. Zusätzlich kann diese Phase durch passende Entspannungsmusik begleitet werden.

8. Kreativzeit (10 Min.): Sofern nach der Entspannung noch Zeit bleibt, kann die Stunde durch ein gemeinsames Spiel oder eine kurze Partnermassage abgerundet werden.

9. Verabschiedungsritual (5 Min.): Zum Abschluss versammeln sich alle Kinder nochmal in einem bequemen Sitz auf ihren Matten. Sie singen gemeinsam dreimal das OM, ein Mantra oder verabschieden sich mit dem Namastégruß sowie einem Spruch (vgl. Ruhner, 2022, S. 8ff).

2.4 Auswirkungen von Kinderyoga

Kinder und Jugendliche sind heutzutage genauso wie Erwachsene einer Vielzahl an Anforderungen ausgesetzt und erleben ein hohes Ausmaß an psychischen und physischen Belastungen. Dies betrifft insbesondere die Bereiche Schule (z.B. große Schüleranzahl in beengten Klassenzimmern), Leistung (z.B. Klassenarbeiten, Leistungsdruck durch Wettbewerb um Bildungszertifikate und Lehrstellen), persönliche Entwicklung (z.B. beginnende Pubertät, Identitätsprobleme), soziale Entwicklung (z.B. Gruppenkonflikte, Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen) und das Elternhaus (z.B. Konflikte mit Eltern oder Geschwistern). Bereits 1994 erkannte Marcus Stück diese Problematik und betrachtete Yoga als eine geeignete Methode für Kinder und Jugendliche, um stressbedingte Beanspruchungen zu bewältigen (vgl. Stück, 2011, S. 11f).

Stück hat eine ausführliche Recherche der wissenschaftlichen Forschung bis 2010 in den Fachjournalen PsycINFO, Psychlit und Medline durchgeführt und folgende Auswirkungen durch Yoga bei Kindern und Jugendlichen zusammengefasst:

- Beruhigung, Verbesserung der Bewegungskontrolle, verlangsamte Atmung, Abbau von Spannungen, Entspannung bei hyperaktiven Kindern (Hopkins & Hopkins 1976)

- Konzentrationsverbesserung (Hopkins & Hopkins 1979)

- Verbesserung der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und der Koordinationsfähigkeit (Clance 1980)

- Verbesserung der physischen und mentalen Gesundheit in Bezug auf Gedächtnis, Konzentration, Lernfähigkeit und dem Blutstrom zum Gehirn bei geistig behinderten Kindern (Pathak & Mishra 1984)

- Effekte auf verschiedene mentale Fähigkeiten wie Intelligenz und visuelles Erinnerungsvermögen (Sahasi 1984)

- Yoga und Meditation als Alternative zur Behandlung mit Psychopharmaka bei hyperaktiven Kindern verzeichnete Erfolge (Wood & Frith 1984)

- Verbesserung bei Impulsivität, Hyperaktivität, Kommunikation, schulischer Leistungsfähigkeit und sozialen Beziehungen bei beeinträchtigten Kindern (Zipkin 1985)

- Verbesserung der Intelligenz und sozialen Anpassungsfähigkeit bei geistig beeinträchtigten Kindern (Uma, Nagendra, Vaidehi & Seethalakshimi 1989)

- Verbesserung der Balancefähigkeit (Telles, Hanumanthaiah, Nagarthna & Nagendra 1994)

- Abnahme von Angst und Angstverhalten bei Anpassungsstörungen und Depressionen (Palania-Solazzo 1992)

- Verbesserung der Handruhe (Telles, Hanumanthaiah, Nagarathma & Nagendra 1994)

- Verbesserung der ADHS-Symptomatik (Abadi 2008)

- Verbesserung des Selbstbewusstseins, des sozialen Vertrauens, der Kommunikation und Beteiligung in der Klasse (Powel, Gilchrist, Stapley 2008)

- Signifikante Reduzierung des Schulstresses (Venkataramana, Poomalil, Shobhasree 2008) (vgl. Stück, 2011, S. 79ff)

2.5 Asanas im Kinderyoga

In der alten indischen Sprache Sanskrit werden die Yogahaltungen als Asanas bezeichnet, von denen es laut alten Yogaschriften etwa 84.000 verschiedene gibt. Sie entstanden durch das aufmerksame Beobachten der Natur, der Umwelt und der Tiere. Die Menschen begannen, deren Bewegungen nachzuahmen und erkannten dabei, wie wohltuend diese für Körper und Geist sein können. Aus diesem Grund sind viele Asanas nach Tieren, Pflanzen oder Gegenständen benannt. Yoga sollte stets frei von Leistungsdruck, Stress und dem Anspruch auf Perfektion ausgeübt werden. Besonders bei Kindern ist dies von besonderer Bedeutung, da sie sich noch im Wachstum befinden und ihr Knochengewebe sehr elastisch ist. Daher sollten weder besondere Kraft- noch Ausdauerleistungen von ihnen erwartet werden (vgl. Ruhner, 2022, S. 17). Zudem tritt aufgrund des noch kleineren Herz-Kreislauf-Systems von Kindern die Wirkung der Asanas schneller ein. Die Körperhaltungen werden daher mehrmals wiederholt, indem die Kinder mehrfach in die gleiche Position hinein- und wieder herausgehen (vgl. Bannenberg, Thomas, 2021, S. 12).

Im Gegensatz zu Erwachsenen sollten Kinder daher nur ca. fünf Sekunden in den Asanas verweilen. Die Yogahaltungen werden von den Kindern sowohl durch Nachahmung als auch durch eigenständiges Ausprobieren erlernt (vgl. Proßowsky, Petra, 2020, S. 19). Korrekturen sollten nur vorgenommen werden, wenn die Haltung deutlich vom Vorbild abweicht. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn beispielsweise im Vierfüßlerstand der Rücken des Kindes nicht in der Neutralposition bleibt, Ellbogen oder Knie überstreckt werden (also einen Winkel von mehr als 180 Grad bilden) oder das Kind den Kopf im Nacken überstreckt (vgl. Bannenberg, 2021, S. 28).

2.5.1 Beschreibung der Asanas und deren Auswirkungen auf den Körper

2.5.1.1 Asanas im Stehen

- Baum: In einer aufrechten Körperhaltung wird der rechte Fuß auf den linken Fußspann, an die linke Wade oder den linken Oberschenkel gelegt. Die Handflächen werden über dem Kopf aneinandergelegt und nach oben gestreckt. Zur Unterstützung des Gleichgewichts, kann ein fixer Punkt im Raum mit den Augen fokussiert werden. Anschließend wird die Asana auf der anderen Körperseite wiederholt. Die Haltung des Baumes fördert sowohl die Stabilität als auch eine aufrechte Körperhaltung. Darüber hinaus wirkt sie sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit und das Gleichgewicht aus (vgl. Ruhner, 2022, S. 31).

- Berg: In einer aufrechten Haltung stehen die Füße parallel und geschlossen nebeneinander (vgl. Ruhner, 2022, S. 29). Der Kopf ist gerade, die Arme hängen seitlich nach unten und die Schultern sind nach hinten unten gerollt (vgl. Proßowsky, 2020, S. 22). Die Haltung des Berges fördert die Körperstabilität und eine aufrechte Haltung. Sie wirkt zentrierend und vermittelt ein Gefühl innerer Ruhe, Kraft und Gelassenheit. Zudem unterstützt sie die Entwicklung von Konzentration und Gleichgewicht (vgl. Ruhner, 2022, S. 29).

- Krieger 1/Held: In einer aufrechten Körperhaltung wird ein großer Schritt nach hinten gemacht, sodass sich die Fersen auf einer Linie befinden. Der hintere Fuß ist in einem Winkel von ca. 45 Grad positioniert, während der vordere Fuß nach vorne zeigt. Das hintere Bein bleibt gestreckt, das vordere ist in einem rechten Winkel gebeugt und über dem Fußgelenk ausgerichtet. Die Arme werden nach oben gestreckt und der Blick richtet sich ebenfalls leicht nach oben. Anschließend wird die Asana auf der anderen Körperseite wiederholt (vgl. Schöps, 2020, S. 78). Die Haltung des Helden/ Krieger 1 unterstützt die Entwicklung von Stabilität und Standfestigkeit sowie die Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur, der Füße und der Beine. Darüber hinaus stärkt sie das Selbstbewusstsein (vgl. Spengler, Birgit, Proßowsky, Petra, 2022, S. 33).

- Dreieck: Die Übung beginnt im aufrechten Stand mit gegrätschten Beinen. Der linke Fuß wird nach außen gedreht und der Oberkörper neigt sich über das linke, ausgestreckte Bein. Die linke Hand wird am Bein abgestützt, während der rechte Arm gleichzeitig nach oben gestreckt wird. Der Blick ist zur oberen Hand gerichtet. Anschließend wird die Asana auf der anderen Körperseite wiederholt. Die Haltung des Dreiecks aktiviert nicht nur die Wirbelsäule, sondern dehnt auch die Körperseiten und schult das Körperbewusstsein (vgl. Spengler, Proßowsky, 2022, S. 29).

- Adler: Aus der Bergstellung werden die Arme vor dem Körper im rechten Winkel gehalten und ineinander verschlungen, sodass der rechte Ellbogen auf dem linken liegt und sich die Handflächen berühren. Das linke Bein wird vorne um das rechte geschlungen, wobei der Fuß hinter der Wade verhakt wird. Die Übung sollte anschließend auch auf der anderen Seite wiederholt werden. Die Haltung des Adlers dehnt die Schultern und die Nackenmuskulatur, verbessert die Flexibilität in den Hüftgelenken und Beinen. Sie wirkt zentrierend, stabilisierend und ausgleichend. Gleichzeitig fördert sie das Gleichgewicht und die Koordination (vgl. Ruhner, 2022, S. 31).

2.5.1.2 Asanas im Sitzen

- Schmetterling: In einer aufrechten Sitzhaltung werden die Beine angewinkelt und die Fußsohlen aneinandergelegt. Die Hände umfassen die Füße, während der Rücken möglichst aufrecht gehalten wird. Die Knie sinken locker in Richtung Boden und können sich auch auf- und abbewegen, ähnlich wie die Flügel eines Schmetterlings. Diese Asana stärkt und mobilisiert die Wirbelsäule, fördert die Flexibilität der Hüftgelenke und Beine (vgl. Ruhner, 2022, S. 19).

- Kamel: Aus dem Fersensitz heraus werden die Zehen aufgestellt. Die Hände greifen nach hinten zu den Fersen. Mit einer bewussten Bewegung werden die Hüften nach vorne geschoben, wodurch sich der Brustkorb nach oben und vorne öffnet. Diese Rückbeuge kräftigt die Rückenmuskulatur, dehnt den Brustkorb und den Bauchraum. Sie wirkt aktivierend und herzöffnend (vgl. Ruhner, 2022, S. 27).

- Vorwärtsbeuge: Die Übung beginnt im Langsitz. Die Arme werden lang nach oben gestreckt, der Rücken wird dabei aufgerichtet. Anschließend beugt sich der Oberkörper langsam und mit möglichst geradem Rücken über die Beine. Die Hände werden auf den Beinen abgelegt oder greifen die Füße. Die Vorwärtsbeuge dehnt die gesamte Körperrückseite, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und wirkt beruhigend auf das Nervensystem (vgl. Ruhner, 2022, S. 23).

2.5.1.3 Asanas in der Bauchlage

- Kobra: Die Ausgangsposition ist die Bauchlage. Die Hände werden unter den Schultern aufgestellt. Anschließend werden Oberkörper und Kopf aus der Kraft des Rückens angehoben. Die Ellbogen bleiben eng am Körper, die Schultern sind weit weg von den Ohren und der Nacken bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Die Haltung der Kobra stärkt die Rückenmuskulatur, dehnt den Brustkorb und öffnet das Herz. Zudem fördert sie die Konzentration und das Selbstbewusstsein. Sie wirkt aktivierend und energetisierend (vgl. Ruhner, 2022, S. 25).

- Bogen: Die Bauchlage ist die Ausgangsposition. Die Hände greifen die Fußgelenke und die Fersen werden zum Gesäß gezogen, sodass der Bogen nach oben aufgespannt wird. Der Kopf, Oberkörper und Oberschenkel heben gleichzeitig vom Boden ab. Die Haltung des Bogens mobilisiert die Wirbelsäule und stärkt die Rückenmuskulatur. Zudem wirkt sie belebend und herzöffnend (vgl. Ruhner, 2022, S. 26).

- Heuschrecke: Aus der Bauchlage werden gleichzeitig die Arme nach vorne und die Beine leicht gegrätscht nach oben gestreckt, sodass der Körper die Form einer Schale annimmt. Die Haltung der Heuschrecke kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, die Hüften sowie die Wirbelsäule. Außerdem fördert sie die Konzentrationsfähigkeit (vgl. Proßowsky, 2020, S. 30).

2.5.1.4 Asanas in Rückenlage

- Brücke: Aus der Rückenlage mit angewinkelten Beinen werden die Füße hüftbreit und parallel aufgestellt. Die Arme liegen gestreckt dicht am Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Anschließend wird die Hüfte langsam und kontrolliert nach oben gehoben, sodass der Körper die Form einer Brücke annimmt. Diese Haltung kräftigt die Bein-, Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule (vgl. Ruhner, 2022, S. 22).

- Kerze: Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine werden im 90-Grad. Winkel nach oben gestreckt, während die Hände den unteren Rücken stützen. Der Blick richtet sich zu den Füßen und der Kopf bleibt gerade auf dem Boden liegen, um die Halswirbelsäule zu schützen. Die Haltung der Kerze fördert die Flexibilität der Wirbelsäule, beruhigt das Nervensystem und mobilisiert die gesamte Rückenmuskulatur (vgl. Ruhner, 2022, S. 23).

- Rückenentspannungslage: In Rückenlage werden die Beine ausgestreckt und hüftbreit geöffnet, sodass die Füße locker nach außen fallen können. Die Arme liegen entspannt seitlich am Körper, mit den Handflächen nach oben geöffnet. Der Kopf ruht mittig auf der Yogamatte. Die Rückenentspannungslage hilft, den Kreislauf zu beruhigen und Spannungen im Körper zu lösen. Sie unterstützt den Abbau von Stress und fördert die Regeneration. Gleichzeitig wird das Immunsystem angeregt, während sich ein tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe einstellt (vgl. Ruhner, 2022, S. 19).

- Krokodil: Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Füße werden leicht hinter dem Gesäß aufgestellt, die Arme auf Schulterhöhe seitlich am Boden abgelegt. Anschließend werden beide Knie kontrolliert zur linken Seite abgesenkt, während der Blick zur rechten Hand gerichtet bleibt. Danach kehren die Knie wieder in die Mitte zurück, bevor die Übung zur rechten Seite wiederholt wird. Diese Haltung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, dehnt und entspannt das Kreuzbein und den unteren Rücken (vgl. Ruhner, 2022, S. 28).

2.5.1.5 Asanas im Vierfüßlerstand

- Katze: Aus dem Vierfüßlerstand heraus wird der Rücken sanft in eine Hohlstellung und anschließend in eine Rundung bewegt (vgl. Spengler, Proßowsky, 2022, S. 36). Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Die Haltung der Katze mobilisiert die Rückenmuskulatur und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Gleichzeitig wirkt sie beruhigend und bringt Harmonie in Körper und Geist (vgl. Ruhner, 2022, S. 33).

- Tiger: Ausgehend vom Vierfüßlerstand wird das rechte Bein weit nach hinten ausgestreckt, während der linke Arm nach vorne gestreckt wird und beide parallel zum Boden gehalten werden. Danach wird die Seite gewechselt. Diese Position kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, dehnt den Rücken und Unterbauch und fördert die Koordination (vgl. Ruhner, 2022, S. 33).

- Herabschauender Hund: Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Das Gesäß wird nach hinten und oben gestreckt, während die Arme und Beine durchgestreckt werden. Die Fersen werden in Richtung Boden gedrückt und das Kinn zeigt in Richtung Brustkorb. Die Hände liegen auf dem Boden und die Finger können gefächert werden. Der herabschauende Hund regt das Nervensystem an, sorgt für eine innere Ausgeglichenheit und energetisiert den Körper (vgl. Ruhner, 2022, S. 22). Außerdem wird durch die Dehnung und Streckung die gesamte Körperrückseite gestärkt (vgl. Proßowsky, 2020, S. 31).

2.5.1.6 Der Sonnengruß

„Der Sonnengruß ist eine dynamische Abfolge von Bewegungen (Yogaübungen), die die Muskulatur dehnt und aufwärmt und den Körper auf die Yogaübungen vorbereitet. Er aktiviert und bringt den Kreislauf in Schwung“ (Ruhner, 2022, S. 13).
Der Sonnengruß wird in der Regel so praktiziert, dass beide Körperseiten gleichmäßig einbezogen werden. Eine vollständige Ausführung besteht daher aus zwei Runden – zunächst die rechte Seite, anschließend die linke Seite (vgl. Ruhner, 2022, S. 13). Die Wirkung hängt davon ab, wie schnell die Bewegungen ausgeführt werden. Bei langsamer Ausführung wirkt der Sonnengruß entspannend und ausgleichend. Er kann daher nicht nur morgens, sondern auch abends oder zwischendurch praktiziert werden. Es existieren zahlreiche Variationen des Sonnengrußes, jedoch bleibt die Reihenfolge der Grundhaltungen immer dieselbe (vgl. Bannenberg, 2021, S. 46ff).

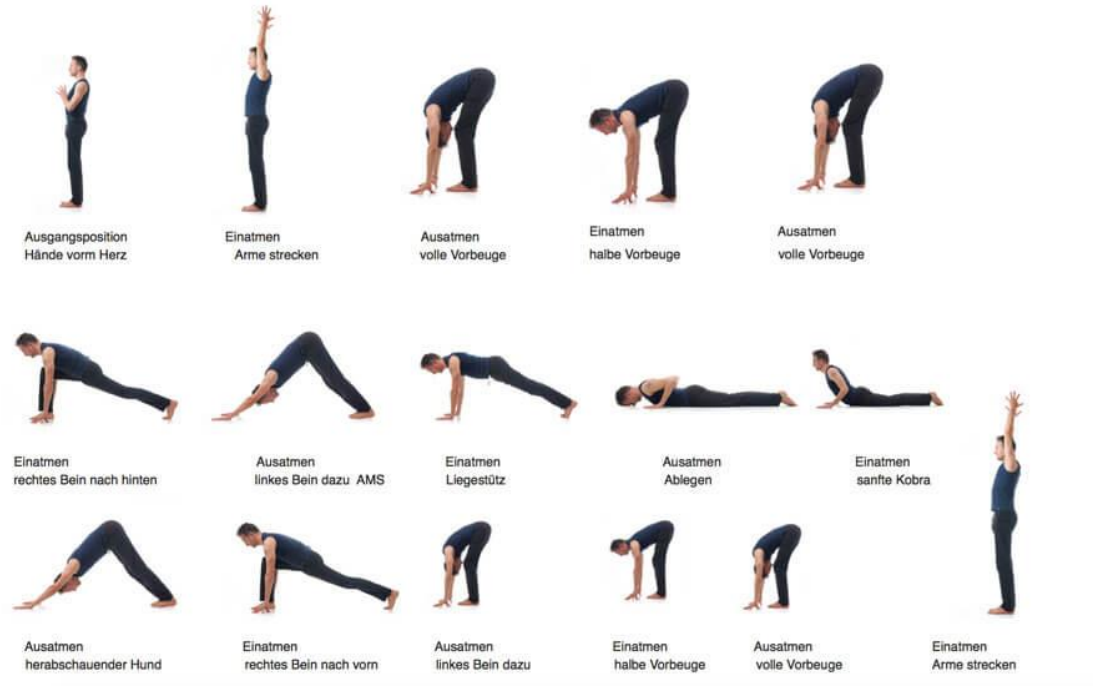


Abb.1 *Übungsabfolge Sonnengruß* (Fritzsche, Silvio, 2017, Internet)

3. Kinderyoga in der Praxis

In diesem Kapitel werden praxisnahe Übungen vorgestellt, die sowohl in einer vollständigen Kinderyogastunde als auch einzeln im sozialpädagogischen Alltag angewendet werden können.

3.1 Der Atem und Atemübungen für Kinder

Im Yoga spielt der Atem eine zentrale Rolle, da er direkt mit der Lebensenergie Prana verbunden ist. Prana durchströmt alle Lebewesen wie ein feiner elektrischer Strom, der Körper und Geist mit Gesundheit und Lebenskraft versorgt. Bewusstes Atmen ist ein wirksames Werkzeug, um diese Lebensenergie zu erhöhen. Es beruhigt das Nervensystem, versorgt den Körper optimal mit Sauerstoff und bringt ihn in innere Balance. Besonders eine verlängerte Ausatmung signalisiert dem Gehirn, dass Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe übergehen dürfen. Stress im Alltag kann jedoch dazu führen, dass wir unsere natürliche Bauchatmung verlernen und stattdessen in eine

oberflächliche Kurzatmigkeit verfallen. Diese kann Anspannung, Unruhe und allgemeine Erschöpfung begünstigen. Durch gezielte Atem- und Atemwahrnehmungsübungen kann die richtige Atmung geübt und (wieder) gelernt werden (vgl. Ruhner, 2022, S. 58). In den folgenden Unterkapiteln werden ausgewählte Atemübungen für Kinder vorgestellt:

3.1.1 Bauchatmung

Die Bauchatmung kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Die Kinder legen ihre Hände locker auf den Bauch, der Rücken ist dabei aufgerichtet. Durch die Nase wird tief in den Bauch eingeatmet, sodass sich dieser deutlich hebt. Anschließend wird durch die Nase wieder ausgeatmet, wodurch sich der Bauch sanft wieder senkt. Die Ausatmung sollte dabei etwas länger fließen als die Einatmung. Zur besseren Veranschaulichung kann den Kindern ein kleiner Gegenstand auf den Bauch gelegt werden, wie zum Beispiel ein Stofftier oder ein Papierschiffchen. Alternativ können sie sich vorstellen, dass ihr Bauch ein Luftballon ist, der sich beim Einatmen aufbläst und beim Ausatmen wieder entleert. Die Bauchatmung fördert die Konzentration, entspannt das gesamte Körper- und Nervensystem und bringt die Gedanken zur Ruhe. Darüber hinaus kann sie die Lungenkapazität erhöhen, die Kreislauffunktion stärken und Kindern bei Einschlafproblemen helfen (vgl. Ruhner, 2022, S.60).

3.1.2 Biene

Für die Bienenatmung nehmen die Kinder eine aufrechte Sitzposition ein. Die Ohren werden sanft mit den Zeigefingern, Daumen oder Handflächen zugehalten, während die Augen geschlossen bleiben. Nach einer tiefen Einatmung durch die Nase wird beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein sanfter, gleichmäßiger Summton erzeugt. Dieser Ton wird gehalten, bis die Luft vollständig ausgeatmet ist. Diese Übung kann mehrmals hintereinander wiederholt werden. Die Bienenatmung wirkt beruhigend auf Körper und Geist, löst innere Anspannung und Ängste und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Sie kann das Einschlafen erleichtern und hilft Kindern, in

Momenten der Aufregung innere Ruhe zu finden. Zudem hat sie einen positiven Effekt auf die Stimmbänder und macht die Stimme klar (vgl. Ruhner, 2022, S.60).

3.1.3 Gorilla

Für die Gorillaatmung stellen sich die Kinder mit hüftbreit geöffneten Füßen fest auf den Boden. Sie atmen tief durch die Nase ein. Während der ersten Ausatmung ertönen sie ein langgezogenes „Aaa“, begleitet von sanftem Trommeln der Handflächen auf den Brustkorb. Bei der zweiten Ausatmung folgt ein „Ooo“, während die Kinder mit den Fingerkuppen leicht auf die Brust klopfen. Bei der dritten Ausatmung ertönen die Kinder den Laut „Uuu“ und trommeln dabei mit lockeren Fäusten auf den Brustkorb. Diese Atemübung kräftigt die Atmung, reinigt die Lungen und stärkt das Selbstbewusstsein. Darüber hinaus kann sie das Immunsystem anregen, macht wach und wirkt belebend (vgl. Ruhner, 2022, S.61).

3.1.4 Löwe

Für die Löwenatmung setzen sich die Kinder in den Fersensitz. Die Finger werden weit gespreizt, sodass sie wie Löwentatzen aussehen. Nach einer tiefen Einatmung wird die Brust stolz nach vorne gehoben. Beim Ausatmen öffnen die Kinder ihren Mund weit, strecken die Zunge so weit wie möglich heraus, reißen die Augen auf, blicken nach oben und lassen ein kräftiges Brüllen aus der Tiefe des Halses ertönen. Die Löwenatmung stärkt das Selbstbewusstsein, hilft beim Abbau emotionaler und körperlicher Spannungen und kann Wut in Mut umwandeln. Außerdem dehnt sie die Kiefermuskulatur, reinigt die Atemwege und wirkt belebend und aktivierend (vgl. Ruhner, 2022, S.62).

3.1.5 Holzhacker

Für den Holzhacker stellen sich die Kinder mit gegrätschten Beinen fest auf den Boden. Die Arme werden über den Kopf gehoben, die Finger sind dabei ineinander verschränkt. Mit einem tiefen Atemzug wird der ganze Körper in die Länge gestreckt, bevor sich die Kinder beim Ausatmen mit einem kraftvollen „Haaah!“ aus der Hüfte heraus nach unten beugen. Danach richten sie sich wieder auf und wiederholen die Übung mehrmals, wobei die Vorstellung vom Loslassen ihrer Ängste und Sorgen unterstützend wirken kann. Der Holzhacker kann bei der Lösung von Anspannung und negativen Gefühlen sowie bei der Steigerung von Konzentration und Achtsamkeit unterstützen (vgl. Spengler, Proßowsky, 2022, S. 34).

3.2 Meditation

Der Begriff Meditation stammt vom lateinischen Wort „medias“ ab, was „Mitte“ bedeutet (vgl. Ruhner, 2022, S.64). Im Kern beschreibt Meditation den bewussten Entschluss, sich für eine bestimmte Zeit vollständig auf ein Objekt zu konzentrieren, es aufmerksam zu beobachten und jede Veränderung wahrzunehmen, ohne darauf zu reagieren. Dieses Objekt kann das eigene Selbst, ein anderes Lebewesen, ein Wort, ein Gegenstand, eine Situation, ein Gefühl oder auch der eigene Körper bzw. der Atem sein. (vgl. Schöps, S. 226). Meditation unterstützt dabei, die innere und äußere Welt in Einklang zu bringen und eine Verbindung zu unserem „großen Selbst“ herzustellen. Gleichzeitig bietet sie eine wertvolle Möglichkeit, Körper und Geist von der ständigen Reizüberflutung des Alltags zu entlasten und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Auch mit Kindern lässt sich Meditation gut umsetzen. Mithilfe von Klang, Geräuschen, Bildern, Gegenständen oder gemeinsamen Singen können Kinder spielerisch an diesen Zustand herangeführt werden. Im Grundschulalter ist dabei bereits eine Meditationsdauer von drei bis fünf Minuten ausreichend, da Kinder aufgrund ihrer Gehirnentwicklung oftmals schneller als Erwachsene einen Zustand innerer Ruhe und Entspannung erreichen (vgl. Ruhner, 2022, S. 64).

3.2.1 Meditation mit Kindern

Meditation auf Klang

Die Kinder sitzen im Kreis, die Augen sind sanft geschlossen und die Hände im Chin Mudra geformt. Ein ausgewähltes Kind schlägt dreimal hintereinander die Klangschale an. Nach jedem Anschlag lassen alle den Ton vollständig ausklingen, bevor der nächste Schlag erfolgt. Die übrigen Kinder lauschen aufmerksam dem Klang und öffnen die Augen erst wieder, wenn der letzte Ton vollständig verklungen ist.

Geräuschemeditation

Bei dieser Meditation richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Geräusche aus ihrer Umgebung und aus dem eigenen Körper. Während der Übung sind die Augen möglichst geschlossen. Schrittweise werden die folgenden Fragen in den Fokus gerückt: Welche Geräusche nimmst du von draußen wahr? Welche Geräusche kannst du hier im Raum wahrnehmen? Kannst du deinen eigenen Herzschlag hören?

Kerzenmeditation

Bei der Kerzenmeditation sitzen die Kinder aufrecht und still im Kreis, in dessen Mitte, eine brennende Kerze steht. Die Kinder richten ihren Blick auf die Flamme und beobachten deren Bewegung sowie die unterschiedlichen Farbtöne. Bei der Einatmung stellen sie sich vor, wie Licht und Wärme der Flamme in ihren Körper fließen und bei der Ausatmung, wie das Licht sich in alle Körperteile ausbreitet.

Schüttelmeditation

Diese Bewegungsmeditation wird mit Musik begleitet. Die Kinder verteilen sich im Raum und beginnen, sich völlig frei und ungehemmt zu schütteln.

Mandalas

Kinder beschäftigen sich besonders gerne mit Mandalas. Beim Ausmalen finden sie nicht nur eine kreative Ausdrucksmöglichkeit, sondern können auch innere Ruhe erfahren. Mandalas können alternativ auch mit Naturmaterialien wie Sand, Ästen oder Steinen gestaltet werden (vgl. Ruhner, 2022, S.64ff).

3.3 Entspannung

Entspannung bildet den natürlichen Gegenpol zu Stress, der in unserem Körper den sogenannten Flucht-Kampf-Mechanismus aktiviert. Um wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurückzufinden, sind Entwarnungssignale wichtig. Werden diese Signale durch Bewegungsmangel, hohe psychische Belastungen oder eine unausgewogene Ernährung nur selten wahrgenommen, verbleibt der Körper länger in einem Zustand der Alarmbereitschaft. Dies kann sowohl körperliche als auch geistige Verspannungen zur Folge haben. Besonders für Kinder ist es daher wichtig, Entspannungsmöglichkeiten auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene zu erfahren. In der Regel wird die Entspannung nach dem Bewegungsteil einer Yogastunde durchgeführt, da es nach körperlicher Anstrengung leichter fällt, in einen entspannten Zustand zu gelangen. Als besonders angenehm gilt die Rückenentspannungslage, aber auch Bauchlage oder aufrechtes Sitzen können genutzt werden. Das Schließen der Augen unterstützt den Entspannungsprozess zusätzlich, während eine Decke für Wärme sorgt und Augensäcke den Effekt weiter verstärken können. Für Kinder haben sich Entspannungsphasen von etwa acht Minuten als ausreichend erwiesen. Die Entspannung wird durch die richtige Entspannungslage, das bewusste Spüren des Körpers am Boden sowie das ruhige Ein- und Ausatmen durch die Nase in den Bauch eingeleitet. Um aus der Entspannung wieder zurückzufinden, setzten Yogalehrer:innen gezielte Reize ein, wie das bewusste Wahrnehmen des Körpers am Boden, Strecken, Rekeln oder Gähnen. Unterstützend können Hilfsmittel, wie Entspannungsmusik, gesungene Mantras oder andere beruhigende Klänge eingesetzt werden (vgl. Ruhner, 2022, S. 67).

3.3.1 Entspannungsmethoden

3.3.1.1 Fantasiereisen

Im Kinderyoga werden unter anderem Fantasiegeschichten eingesetzt, um die Entspannung zu fördern. Dabei entwickeln die Kinder innere Bilder, die durch den erzählten Text angeregt werden. Die Geschichten enthalten möglichst viele angenehme Sinneseindrücke und Entspannungsmethoden. Sie können sowohl vorgelesen als auch

frei erzählt werden. Dabei ist eine ruhige Vortragsweise mit ausreichenden Pausen und einer angenehmen Stimmlage besonders wichtig. Auf diese Weise werden die Kinder schrittweise in die Entspannung hineingeführt und am Ende ebenso behutsam wieder herausgeleitet (vgl. Ruhner, 2022, S. 69).

3.3.1.2 Progressive Muskelentspannung

Der Arzt und Psychologe Dr. Edmund Jacobson untersuchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv die Funktionsweise der Muskulatur und entwickelte auf Basis seiner Erkenntnisse eine Methode, bei der die Muskeln bewusst abwechselnd angespannt und wieder entspannt werden. Dieser Wechsel macht die Entspannung der Muskulatur besonders deutlich spürbar. Die Kinder fühlen sich dadurch lockerer und gelöster und die Muskulatur kann sich noch intensiver entspannen. Mit zunehmender Muskelentspannung wächst auch die innere Ruhe und je ruhiger sie werden, desto leichter lässt auch die körperliche Anspannung nach. Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung besteht darin, die Muskeln zunächst gezielt jeweils für ca. fünf bis zehn Sekunden anzuspannen, wobei die Spannung deutlich spürbar sein, jedoch nicht zu einer Überanstrengung oder Verkrampfung führen sollte. Währenddessen soll eine möglichst normale Atmung beibehalten werden. Anschließend wird die Spannung vollständig gelöst und die Muskeln dürfen sich für ca. eine halbe Minute entspannen. In dieser Phase achten die Kinder bewusst auf die Empfindungen in den jeweiligen Muskelpartien (vgl. Ohm, Dietmar, 2017, S. 28ff).

3.3.1.3 Bodyscan

Der Bodyscan ist eine Entspannungsmethode, bei der die Kinder gedanklich durch ihren Körper wandern und dabei ihre einzelnen Körperteile bewusst wahrnehmen, ohne sie zu bewerten. Diese Übung kann durch Visualisierung ergänzt werden, beispielsweise indem sich ein Schmetterling nacheinander von unten nach oben auf die verschiedenen Körperteile setzt (vgl. Ruhner, 2022, S. 68).

3.3.1.4 Massagen

Massagen fördern die Entspannungsfähigkeit sowie die Sinnes- und Körperwahrnehmung der Kinder. Sie stärken Vertrauen und Hingabe, regen die Fantasie der Kinder an und bieten zugleich wohltuende Berührungen, die ruhige und achtsame Momente ermöglichen. Körperlich unterstützen sie die Durchblutung, lockern die Muskulatur und lösen Spannungen in den Gelenken. Massagen können einzeln, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden, wobei die Kinder liegend, sitzend oder auch in der Kindeshaltung massiert werden können. Zur Unterstützung der Hand- oder Fußmassagen können verschiedene Massageöle verwendet werden (vgl. Ruhner, 2022, S. 74).

3.4 Kinderyoga Praxis Einheit

3.4.1 Stundenbild im afrikanischen Dschungel

1. **Begrüßungsritual**

Zu Beginn nehmen die Kinder auf ihren Matten eine aufrechte Sitzhaltung ein, entweder im Fersen- oder Meditationssitz. Eingeleitet wird die Einheit durch eine Klangmeditation. Dabei schlägt ein Kind dreimal die Klangschale an, während die übrigen Kinder die Hände im Chin-Mudra halten, die Augen schließen und dem Klang aufmerksam nachspüren, bis er vollständig verklungen ist. Im Anschluss daran erfolgt das gemeinsame dreimalige Tönen des „Om“ sowie die gegenseitige Begrüßung mit „Namasté“. Den Abschluss bildet eine kurze Vorstell- und Befindlichkeitsrunde, in der die Kinder ihren Namen nennen und mitteilen, wie es ihnen gerade geht.

2. **Wahrnehmungsübung: Yoga für die Augen**

In aufrechter Sitzhaltung wird ein Arm auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt, wobei der Daumen nach oben zeigt. Mit dem Daumen zeichnet das Kind anschließend eine liegende Acht in die Luft. Die Augen folgen dabei kontinuierlich der Bewegung des Daumens, während der Körper ruhig und unbewegt bleibt. Nach mehreren Durchgängen wird die Übung mit dem anderen Arm wiederholt. Im Anschluss erfolgt das Palmieren,

dabei werden die Handflächen kräftig aneinander gerieben und als warme Schale auf die geschlossenen Augen gelegt.

3. **Aufwärmen mit lustigen Koordinationsübungen**

Mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen versuchen die Kinder mit dem Zeigefinger die Nasenspitze zu berühren. Anschließend können die Kinder den Affentanz machen, indem sie abwechselnd mit der rechten Hand auf den linken und mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel klatschen und dabei das Tempo steigern.

4. **Sonnengruß**

Anschließend wird der Sonnengruß für eine Runde praktiziert.

5. **Zwischenentspannung**

In der Stellung des Kindes können kleine Partnerübungen integriert werden. So hat ein Kind die Möglichkeit, mit einem Klangspiel durch den Raum zu gehen und sanfte Töne zu erzeugen. Ein anderes Kind kann den übrigen Kindern mit dem Finger etwas auf den Rücken malen oder für einen kurzen Moment die Hand auf den Rücken legen (vgl. Ruhner, 2022, S.102f).

6. **Übungsreihe mit Bewegungsgeschichte**

Es folgt eine Bewegungsgeschichte in welcher die Asanas integriert sind: Auf einem **Zauberteppich** fliegen wir heute nach Afrika (Yogamatte als fliegender Teppich). Wo ist Afrika? Wir landen direkt im Dschungel, vor einer großen Gruppe **Gorillas**. In der Nähe gibt es einen Fluss (Wellenbewegungen mit den Händen), wo gerade eine **Kamel**herde trinkt. Wir machen uns ganz klein **(Stellung des Kindes)**, damit sie uns nicht bemerken. Wir hören ein Geräusch, schauen hinter einen Busch und sehen einen **Löwen.** Er dreht sich zu uns um und brüllt uns an. Jetzt nehmen wir all unseren Mut zusammen und brüllen den **Löwen** an. Dieser schüttelt seine Löwenmähne, schaut verdutzt und läuft davon. Am Flussufer liegt ein **Boot** (Doppelboot). Wir steigen ein und fahren ans andere Flussufer. Hier liegt ein **Krokodil** und schläft. Leise steigen wir aus und **schleichen** (auf Zehenspitzen) weiter. Wir bleiben vor einem Schild stehen „Tigergymnastik - heute Abend“. Was ist denn hier los? Zehn **Tiger** stehen

nebeneinander und strecken abwechselnd Arme und Beine nach vorn und hinten aus. „Okey“, denken wir und schleichen weiter. Langsam geht am Horizont die **Sonne** unter. In der Ferne sehen wir ein Feuer und hören Menschen singen. Wir schleichen uns näher heran und plötzlich fragt eine laute Stimme hinter uns: „Hallo, wollt ihr mit zum Feuerwehrfest kommen? Ihr seid herzlich eingeladen.“ Sehr gerne schauen wir uns das an. Krieger stehen im Kreis vor einem Feuer, singen und bewegen sich dazu. Sie laden uns ein, mitzumachen. (…) Danach schauen wir noch einige Zeit den **Tänzern** zu und setzen uns **(Fersensitz)** an das warme Feuer, das seine Flammen tanzen lässt (Ruhner, 2022, S. 52).

7. Tiefenentspannung mit einer Fantasiereise

Zu Beginn werden die Kinder sanft auf die Entspannung vorbereitet. Mit ruhiger, leiser Stimme werden sie angeleitet, eine bequeme Entspannungsposition einzunehmen, ihren Körper am Boden wahrzunehmen und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Die Augen dürfen dabei geschlossen werden. Im Mittelpunkt der Übung steht eine kurze Fantasiereise, bei der die Kinder ihre linke und rechte Körperseite bewusst wahrnehmen. Unterstützt wird dies durch die Vorstellung eines Schmetterlings. Die Kinder stellen sich vor, wie ein wunderschöner Schmetterling in den Raum hineinfliegt. Zunächst landet er sanft auf ihrem rechten großen Zeh, hebt wieder ab und setzt sich anschließend auf weitere Körperstellen. Zum Abschluss werden die Kinder wieder aus der Fantasiereise zurückbegleitet. Dazu nehmen sie ihren Körper bewusst wahr, strecken und rekeln sich oder gähnen. Abschließend bleibt Zeit, um gemeinsam über die Fantasiereise zu sprechen.

8. Kreativzeit

Anschließend kann passend zum Stundenthema noch eine Partnermassage gemacht werden: „Der kleine Gorilla war mit seinen Geschwistern im Dschungel spielen und hat sein Fell dabei richtig schmutzig gemacht. Nun säubert die Gorilla Mama/der Gorilla Papa wieder das Fell. Zuerst wird das Fell gereinigt, indem Blätter (mit drei Fingern an verschiedenen Stellen zupfen) und Stöckchen heraus gezupft werden. Jetzt wird das Fell ausgeklopft (mit flachen Händen sanft klopfen) und ausgebürstet (mit den Fingerkuppen von oben nach unten fahren). Das Fell wird nass gemacht (leichte Wellenbewegungen

mit den Fingerspitzen), eingeseift (Reibbewegungen mit den flachen Händen) und wieder ausgespült (leichte Wellenbewegungen mit den Fingerspitzen). Abtrocknen (mit den Händen rubbeln) und föhnen (sanft pusten, lange Ausatmung). Zum Schluss wird das Fell schön gebürstet (mit Fingerspitzen kämmen) (Ruhner, 2022, S.77).

9. Verabschiedungsritual

Abschließend sitzen die Kinder im aufrechten Fersen- oder Meditationssitz, tönen dreimal gemeinsam das „Om“ und verabschieden sich anschließend mit dem „Namasté“ (vgl. Ruhner, 2022, S. 103f).

4. Resümee

Die vorliegende Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Frage, inwiefern Kinderyoga eine Ressource für mehr Bewegung und Entspannung bei Kindern darstellen kann. Die Auseinandersetzung mit der Fachliteratur zeigt deutlich, dass Yoga ein vielseitiges Werkzeug ist, um körperliche, emotionale und soziale Kompetenzen bei Kindern gleichermaßen zu stärken. Besonders hervorzuheben sind Verbesserungen der Konzentrationsfähigkeit, der Bewegungskontrolle, des Selbstbewusstseins, die Förderung innerer Ruhe sowie der Abbau von Stress und Anspannung. Kinder sind zunehmend mit einer Vielzahl an Stressoren in Familie, Schule und Freizeit konfrontiert, weshalb Kinderyoga als ganzheitliches Förderangebot immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die theoretischen Grundlagen verdeutlichen, dass Kinderyoga weit über die reine Ausführung der körperlichen Übungen hinausgeht. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und kreativen Elementen lernen Kinder ihren Körper bewusst wahrzunehmen, ihre Emotionen zu regulieren und innere Ruhe zu erfahren. Geschichten, Rituale und spielerische Übungen machen die Praxis kindgerecht und motivierend, sodass Kinder Freude an Bewegung entwickeln und gleichzeitig Entspannung erleben. Darüber hinaus zeigt die Arbeit, dass Kinderyoga flexibel in den sozialpädagogischen Alltag integriert werden kann – sei es in Form ganzer Stunden oder kurzer Impulse zwischendurch. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Kinderyoga ein ganzheitliches Förderangebot darstellt, das Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützt und einen wertvollen Beitrag zur Stärkung körperlicher, emotionaler und sozialer Kompetenzen leistet.

5. Epilog

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Kinderyoga im Rahmen dieser Diplomarbeit hat meinen persönlichen und beruflichen Weg nachhaltig beeinflusst. Bereits zu Beginn meiner Ausbildung zur Sozialpädagogin war mir bewusst, dass Yoga für mich weit mehr als eine körperliche Praxis darstellt. Es ist eine Haltung, ein Zugang zu Achtsamkeit und ein Werkzeug, das mir selbst immer wieder hilft, Ruhe, Kraft und Klarheit zu finden. Durch das Schreiben dieser Arbeit habe ich auch erkannt, wie wertvoll diese Ressource auch für Kinder sein kann. Viele Kinder sind heutzutage mit Reizüberflutung, Leistungsdruck und verschiedenen anderen Stressfaktoren konfrontiert. Umso wichtiger erscheint es mir, ihnen Möglichkeiten anzubieten, bei sich anzukommen, den eigenen Körper wahrzunehmen und Entspannung als etwas Positives zu erleben. Die Beschäftigung mit den theoretischen Grundlagen des Yoga, seiner Geschichte und seinen Wirkmechanismen hat mein Verständnis nochmals vertieft und mir gezeigt, welches ganzheitliche Potenzial in dieser jahrtausendalten Praxis steckt. Gleichzeitig war das Eintauchen in die Welt des Kinderyoga für mich besonders bereichernd. Die kindgerechte, spielerische und kreative Vermittlung hat mir gezeigt, dass Yoga für Kinder ein Erlebnis sein darf, das Spaß und Freude macht. Parallel zu dieser Diplomarbeit habe ich meine Ausbildung zur zertifizierten Kinderyogalehrerin abgeschlossen. Theorie und Praxis ergänzten sich gegenseitig. Während die Literaturrecherche mir theoretische Sicherheit und Hintergrundwissen vermittelt hat, durfte ich in der praktischen Ausübung durch meine eigenen Kinderyogastunden erfahren, wie sich Yoga mit Kindern tatsächlich anfühlt - lebendig, laut, fröhlich, überraschend und gleichzeitig voller kleiner und großer Momente der Stille. Dieser Epilog markiert daher für mich nicht nur den Abschluss einer schriftlichen Arbeit, sondern auch den Beginn, Kinderyoga ein Stück weit mehr in die Welt zu tragen. Es ist mir ein Herzensanliegen, meine Erfahrungen und mein erworbenes Wissen in den sozialpädagogischen Alltag miteinfließen zu lassen, eigene Kinderyogastunden zu gestalten und Kinder auf ihrem Weg zu mehr Entspannung, Bewegung, Selbstbewusstsein und innerer Balance zu begleiten.

6. Literaturverzeichnis

Bannenberg, Thomas, (2021). Yoga für Kinder. München: Gräfe und Unzer Verlag

Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja, (2010). Licht auf Yoga. Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga. München: O.W. Barth Verlag

Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja, (2021). Yoga. Der Weg zur Gesundheit und Harmonie. München: Dorling Kindersley Verlag

Kirk, Martin, Book, Brooke, DiTuro, Daniel, (2015). Hatha Yoga: Komplett illustriertes Standardwerk. München: Copress Verlag

Ohm, Dietmar, (2017). Entspannung für Kinder. Ausgeglichen und konzentriert mit Yoga& PR, AT &Traumreisen. Stuttgart: TRIAS Verlag

Proßowsky, Petra, (2020). Kinder entspannen mit Yoga. Von der kleinen Übung bis zum kompletten Kurs. Verlag an der Ruhr

Proßowsky, Petra, Spengler, Birgit, (2022). Kinder-Yoga für Achtsamkeit, Spaß und Empowerment. Fertige Einheiten und Übungen zur Potenzialentfaltung- Für Kita und Grundschule. Verlag an der Ruhr

Ruhner, Nicolle, (2022). Kinderyoga Handbuch Yoga mit Mukti. Dresden: Sonnemond

Schöppel, Sibylle, (2019). Lerne und spiele Yoga! Graz: Eigenverlag

Schöps, Inge, (2020). Yoga. Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene. München: Knaur Verlag

Stück, Marcus, (2011). Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen. Uckerland: Schibri-Verlag

7. Hilfsmittel

ChatGPT-5, OpenAI, https://chat.openai.com/

- Zusammenfassung von Texten, Rechtschreibprüfung

8. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1, Seite 21: Übungsabfolge Sonnengruß - Fritzsche, Silvio, (2017) https://www.yogabasics.de/13561/yoga-sonnengruss-anleitung-fuer-yoga-anfaenger/, 02.08.2025