

Kinder-Yoga: Übungen für Körper und Konzentration

Viele Eltern haben inzwischen Yoga auch für ihre Kinder entdeckt. MEINE VITALITÄT erklärt Übungen für Kinder, die Kraft, Körperbewusstsein und Konzentration fördern.

08.03.2020 - von Sandra Cammann

Einstimmen

Die Gebetshaltung, auch Anjali Mudra genannt, ist das leichte Zusammendrücken der Hände vor dem Körper. Führen Kinder diese Geste aus, heißt es für einen Moment, in der Stille verweilen und in sich gehen. Anjali Mudra eignet sich daher am besten am Anfang und Ende einer Yogaeinheit.

Aufwärmen

Kinder tanzen und bewegen sich gerne zu Musik. Hierfür gibt es spezielle Kinder-Yogalieder, zum Beispiel von Snatam Kaur „feeling good today“ (Spirit Voyage Music, 14,99 Euro).

Üben

Der herabschauende Hund regt die Fantasie der Kinder an. Aus dem Vier-Füßlerstand wird ein Bein im Wechsel nach oben gehoben. Dabei wird spielerisch die Flexibilität und Kraft in Po und Oberschenkeln trainiert.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/58>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die kleine Brücke öffnet das Herzchakra und lässt Emotionen frei, die sich aufgestaut haben. Aus der Rückenlage die Füße aufstellen und das Becken heben.

Tiefenentspannung

Jetzt die gesamte Spannung im Körper lösen und die Augen schließen. Die Assoziation von weichgekochten Spaghetti kann dabei helfen. Den Körper schwer werden lassen und tief in die Matte sinken. Dabei lang einatmen und den Bauch mit Luft füllen. Genauso tief wieder ausatmen. Nach einer Weile die Finger und Füße bewegen, den Körper strecken und auf die Seite drehen.

Meditation gegen Traurigkeit und Stress

Im Sitzen die Wirbelsäule aufrecht halten. Zeigefinger zur Seite strecken, die anderen Finger anbeugen und dabei die Handgelenke locker nach oben und unten bewegen. Immer wieder laut sagen: „Ich bin glücklich, ich bin gut. Ich bin glücklich, ich bin gut. Sate Nam, Sate Nam, Sate Nam, Ji. Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru Ji.“