

Kinder entspannen mit Yoga

Kleine Übungen
für Kindergarten und Grundschule

Petra Proßowsky

(Die Schreibweise des Textes folgt
der reformierten Rechtschreibung.)



**Verlag
an der Ruhr**

Inhalt

Vorwort	5	V. Gelenkigkeitsübungen	28
I. Einführung	6	Übungen	
II. Körperwahrnehmung	8	für die Nackenmuskulatur	28
Spiel der Fische	9	Seitliche Rumpfbeuge	29
Zauberstab-Spiel	10	Arme kreuzen	29
Spiel mit Pfennigen	10	Drehübung	29
Fingerkuppen-Spiel	11	Übungen für Hände, Finger, Arme	30
Bildhauer-Spiel	12	Arme beugen und strecken	31
Statuen-Spiel	12	Schulterkreisen	31
Zauberlöwe-Spiel	12	VI. Übungen für den Unterricht	32
III. Die Atmung	13	VII. Übungen für PädagogInnen	33
Atem beobachten	15	(vor dem Unterricht)	
IV. Asanas – Körperhaltungen	17	Nervenstärkende Atmung	33
Tadasana – Berg	19	Adho Mukha Svanasana – Hund	35
Vrksasana – Baum	20	Ardha Dhanurasana	
Vihangasana – Vogel	21	– Halber Bogen	36
Trikonasana – Dreieck	22	Dhanurasana – Bogen	37
Baddha Konasana		Apanasana	37
– Schmetterling	23	Utthita Parsvakonasana – Dreieck	38
Bhujangasana – Kobra	24	Vasisthasana – Vasistha	40
Simhasana – Löwe	25	VIII. Übungen für PädagogInnen	42
Virabhadrasana – Held	26	(nach dem Unterricht)	
Prasarita Padottanasana		Klopfatmung	42
– Tigersprung	27	Bauchatmung	43
		Verlängerung des Ausatems	44
		Entspannung des Rückens	45
		Bhujangdendrasana – Krokodil	46

IX. Yoga-Spiele	47	XIII. Meditative Spiele	103
Bewegungsspiel Groß – Klein	47	Ich höre was, was du nicht hörst	103
Hexenzauberspiel	48	Gedanken beobachten	104
Konzentrieren mit Instrumenten	50	Traumsteine	105
Schmetterling – Tiger – Frosch	52	Stummes Spiel	106
Die Schildkröte – Partnerspiel	53	Meditation mit „Frederick“	108
		Die Zauberblume	109
X. Yoga mit Sprechversen	54	Die Tulpe	110
Die kleine Schnecke Veronika	54	Schmetterling und Blume	111
Der Storch, der Frosch, der Has'	59		
Die Brotkrume	62	XIV. Fantasie- und Traumreisen	112
Affen am Strand	69	Der Herbstbaum	113
Mir ist warm, mir ist kalt	72	Seifenblasenspiel	114
Auf der Wiese	76	Rückenspaziergang – Im Regen	116
Mit der Eisenbahn	80	Rückenmassage – Das Vogelnest	117
XI. Yoga in Geschichten	84	XV. Bildergeschichten	118
Die kleine Katze	85	Jana übt Yoga	118
Wir bauen ein Zelt auf	88	Janas Traumblume	123
Regenspaziergang	90	Janas Reise zum Regenbogen	124
Ein abenteuerlicher Ausflug	92	Janas Wolken Schloss	126
XII. Bewegungsspiele mit anschließender Traumreise	98		
Das Baumspiel	98		
Baumgeschichte	100		
Der dicke Elefant	101		
Traumreise zu „Der dicke Elefant“	102		

