



PHAEDRA MERENTITIS, HÉLÈNE SCHNEIDER

# DAS NACHÄFFCHEN

32 YOGAÜBUNGEN FÜR KINDER

● hep

# INHALT

Vorwort	7
Wie sind die Yoga-Bildkarten aufgebaut?	9
Wie können die Yoga-Bildkarten angewendet werden?	10
Wie wird das Dschungel-Wimmelbild angewendet?	11
Für welches Alter sind die Yogaübungen geeignet?	12
Wird Yoga-Erfahrung benötigt?	12
Wie wirkt Yoga auf Kinder?	13
Worauf ist beim Kinderyoga zu achten?	14
Zu welcher Tageszeit sollten die Yogaübungen durchgeführt werden?	15
Wo können die Yogaübungen durchgeführt werden?	16
Wie sollte der Raum vorbereitet werden?	16
Werden Yogamatten benötigt?	17
Welche Kleidung sollten die Kinder tragen?	17
Wer muss informiert werden, wenn Yoga praktiziert wird?	17
Asanas	19

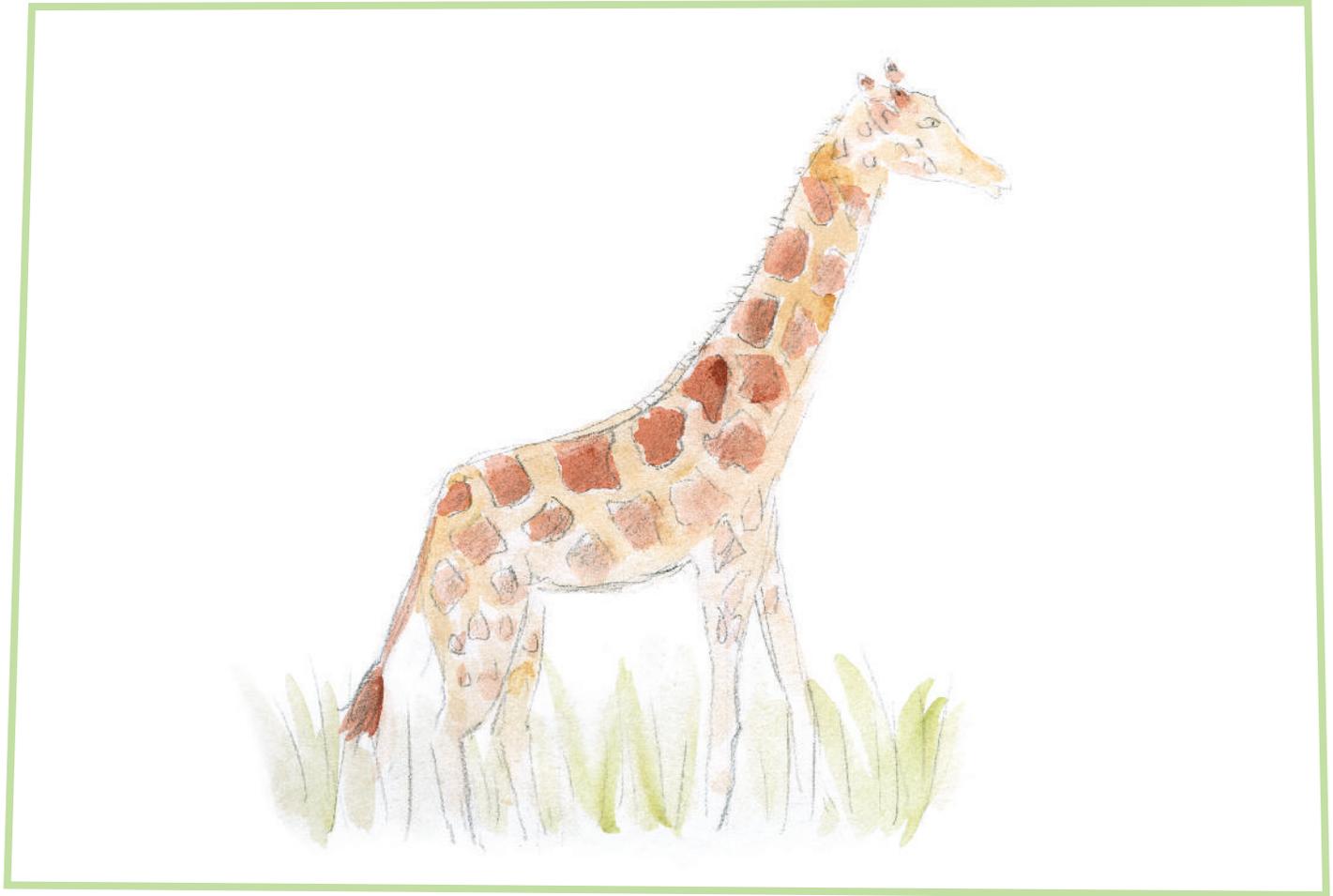
# VORWORT

Bewegungsförderung spielt im Kindesalter eine wichtige Rolle. Kinderyoga lässt sich optimal in den Alltag integrieren und so Bewegung vielseitig fördern – in Kindergarten, Kita, Schule oder Freizeit. Die Körperübungen aus dem Kinderyoga werden ohne Zeit- und Leistungsdruck durchgeführt. Es steht das gemeinsame, freudvolle und spielerische Lernen im Vordergrund.

Die Publikation «Das Nachäffchen» besteht aus ...

- 32 Karten mit Körperübungen, den sogenannten Asanas,
- einem Dschungel-Wimmelbild für die Abenteuergeschichten des Nachäffchens,
- einem Begleitheft mit der Beschreibung der Asanas,
- einer Spielfigur zur Verkörperung des Nachäffchens.

Die verschiedenen Übungen sind eingebettet in die Welt des neugierigen Nachäffchens. Die Kinder werden angeleitet, gemeinsam mit dem Nachäffchen, die Posen der in dieser Welt befindlichen Figuren einzunehmen und so die Asanas auf spielerische Weise zu entdecken.



# WIE SIND DIE YOGA-BILDKARTEN AUFGEBAUT?

Die Karten sind zweiseitig bedruckt. Auf der Vorderseite ist eine Figur als Symbol für jedes Asana abgebildet. Die Rückseite zeigt das Nachäffchen in der jeweiligen Yogaübung und deren Wirkung. Weiter sind auf der Rückseite die folgenden drei Symbole abgebildet:



Die Sonne steht für energetische Übungen. Diese wirken aktivierend auf Geist und Körper und sind besonders geeignet für die Morgenstunden.



Der Mond steht für beruhigende und entspannende Übungen. Diese helfen den Körper zu erden.



Der Stern steht für Übungen, die besonders die Konzentration und Ausdauer fördern.

Ist das Symbol auf der Rückseite der Karte schwarz ausgemalt, wird diese Kategorie gefördert.

# WIE KÖNNEN DIE YOGA-BILDKARTEN ANGEWENDET WERDEN?

Die Karten können vielseitig eingesetzt werden.

## **Mögliche Varianten sind:**

- Die anleitende Person kann eine bestimmte Reihenfolge der Karten vorbereiten.
- Die Kinder können die Reihenfolge der Karten selbst wählen.
- Einzelne Übungen können zwischendurch durchgeführt werden, um die Kinder spielerisch zu versammeln oder eine Bewegungspause einzulegen.
- Die Karten können zur Aufwärmung und Schlussentspannung im Turnen dienen.
- Die Yogasequenz kann mithilfe des Wimmelbilds in eine Geschichte verpackt werden.

Die Anzahl der Yogaübungen kann beliebig gewählt werden. Auch können nur einzelne Asanas durchgeführt werden. Als Einstieg in eine Yogasequenz eignet sich die Sonnenkarte zum Aufwärmen. Die Mondkarte dient der Schlussentspannung. Um die Kinder zu aktivieren, eignet sich die Kategorie «Sonne». Bei Unruhe in einer Gruppe können beispielsweise nur einige Übungen aus der Kategorie «Mond» oder «Stern» durchgeführt werden.

## WIE WIRD DAS DSCHUNDEL-WIMMELBILD ANGEWENDET?

Das Wimmelbild dient als Bewegungsgeschichte. Die Hauptfigur, das Nachäffchen, steht am Morgen mit der Sonne auf und macht sich auf den Weg, um den Dschungel zu erkunden und anderen Tieren zu begegnen. Trifft das Nachäffchen ein Tier oder Objekt, wird die Karte mit dieser Figur gezogen und die darauf abgebildete Übung praktiziert.

Auf der Reise durch den Dschungel wird dem Nachäffchen bewusst, wie vielfältig unsere Tier- und Naturwelt ist. Jede Figur hat ihre besonderen Eigenschaften.

Die Kinder gehen mit dem Nachäffchen auf Entdeckungsreise, indem sie mit der Spielfigur auf dem Wimmelbild von Figur zu Figur ziehen.



# BANANE | TIRYAKA TADASANA

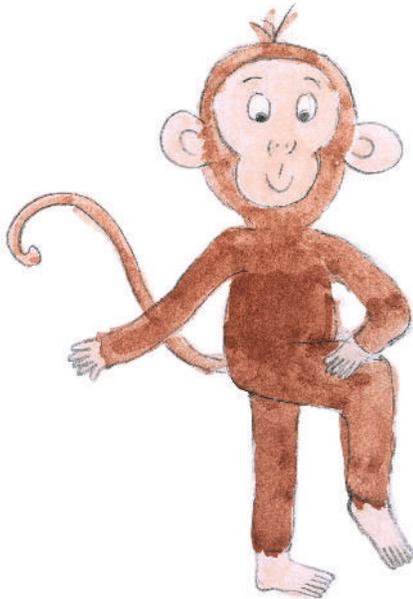


- STÄRKT DEN RUMPF
- DEHNT RÜCKEN, RUMPF UND ARME
- ERDET UND HARMONISIERT





# BÄR | TANDAVASANA



- STÄRKT DIE INNERE KRAFT
- FÖRDERT DIE KOORDINATION
- SETZT ENERGIE FREI

