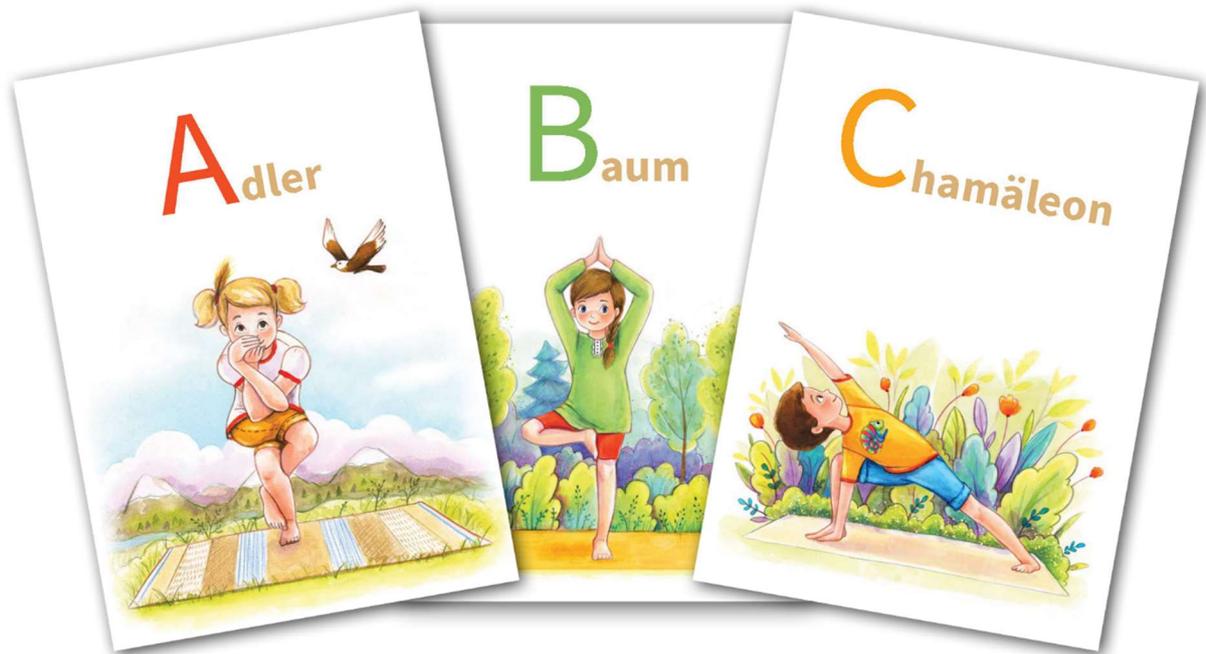


YOGA-ALPHABET für Kinder



www.yoga-abc-cards.com

Einleitung und Wirkung

Liebe kleine und grosse Yogis,

auf den folgenden Seiten findet ihr für jede meiner YOGA-ALPHABET Karten eine kurze Erläuterung zur Wirkung und eine Beschreibung zur Einleitung der jeweiligen Asana.

Beim Yoga mit Kindern sollte immer der Spass im Vordergrund stehen.

«Wir können alles, müssen jedoch nichts!» sollte immer das Motto sein!

Seht meine Anleitungen bitte als Hinweis und nicht als verpflichtende Regel. Jeder macht es so gut er kann. Der eine ist nicht so beweglich, der andere hat nicht so viel Kraft oder Ausdauer. Ganz egal, so lange alle Freude daran haben.

Ich freue mich sehr, dass ihr mit meinen YOGA-ALPHABET Karten Kinderyoga üben möchtet und wünsche euch viel Spass damit.

Liebe Grüsse,

Karyna

A - Der Adler oder *Garudasana*

Wirkung:

- Stärkt den Gleichgewichtssinn.
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Dehnt und entspannt Schulter und Nacken.
- Entwickelt Flexibilität in Hüftgelenk und Beinen.
- Dehnt und entspannt den Kreuzbereich.
- Gut für geistige Ausrichtung und Zentrierung.

Einleitung:

1. Stehe aufrecht und mache die Beine Hüftbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen nach vorn.
2. Beuge leicht die Knie, hebe den linken Fuß und lege den linken Oberschenkel über den rechten.
3. Winde die Beine umeinander, die linken Zehen zeigen zum Boden.
4. Beuge den rechten Ellbogen. Winde den linken Arm um den rechten und lege die Handflächen aneinander.
Die jüngeren Kinder können die Arme für die Balance wie Flügel gestreckt lassen.
5. Atme ruhig und gleichmässig.
6. Wechsle die Seiten.

B - Der Baum oder *Vrksasana*

Wirkung:

- Verbessert geistige Stabilität und inneres Gleichgewicht.
- Fördert eine aufrechte Körperhaltung.
- Verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.
- Hilft, die Hüften zu öffnen, stärkt die Bänder der Füße.
- Entwickelt Selbstdisziplin und stärkt den Glauben an sich selbst.

Einleitung:

1. Drücke die Füße in die Matte. Spanne Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur ein wenig an und verlagere das Gewicht auf das linke Bein und hebe das rechte Bein an.
2. Stelle dich auf den linken Fuß und hebe den rechten Fuß an.
3. Schau auf einen Punkt vor dir.
4. Bringe deine Ferse an der Innenseite des linken Oberschenkels an. Wenn es dir zu schwierig ist, kannst du den Fuß auch an das Schienbein legen.
5. Falte die Hände vor der Brust zusammen und strecke, wenn es geht, die Arme nach Oben über den Kopf.
6. Atme tief und gleichmäßig und versuche das Gleichgewicht zu halten.
7. Komme langsam aus der Stellung heraus und wiederhole auf der anderen Seite

C - Chameleon oder Utthita Parsvakonasana

Wirkung:

- Kräftigung der Fußgelenke, Achillessehne, Kniegelenke und Oberschenkel.
- Dehnung der Flanken.

Einleitung:

1. Stelle die Beine auf der Matte weit auseinander. Der Rücken ist aufrecht.
2. Halte deine Füße parallel zur einander oder drehe deinen rechten Fuß nach aussen und den linken Fuß ein wenig nach innen.
3. Hebe die Arme, bis sie parallel zum Boden ausgerichtet sind.
4. Beuge dein rechtes Knie.
5. Beuge dich nach rechts bis deine rechte Hand vor deinem Fuß den Boden berührt.
6. Ziehe den linken Arm gestreckt nach oben, so dass die linke Hand schräg zum Himmel zeigt.
7. Nur wenn es leicht geht, drehe den Kopf zum Himmel.
8. Bringe den Körper nach oben und steige wieder zurück.
9. Wiederhole das gleiche auf der anderen Seite.

D - Der Delfin oder Shalabhasana

Wirkung:

- Kräftigt die Ganzkörpermuskulatur.
- Verbessert die Haltung.
- Richtet die Wirbelsäule auf.
- Stärkt das Selbstbewusstsein.
- Unterstützt die Verdauung.

Einleitung:

1. Ausgangsstellung ist die Bauchlage.
2. Deine Arme liegen neben dem Körper und die Stirn liegt auf der Unterlage. Deine Beine sind geschlossen. Die Oberschenkel, die Knie und die Füße berühren sich.
3. Mit dem Einatmen hebst du beide Arme, Beine, Brustkorb und deinen Kopf vom Boden ab. Die Beine und Ellenbogen sind gestreckt.
4. Halte diese Position ein paar Atemzüge.
5. Mit dem Ausatmen legst du die Beine, Arme und den Kopf wieder sanft ab.

E - Die Eidechse oder *Bhujangasana*

Wirkung:

- Kräftigt und entspannt den Rücken.
- Weitet den Brustraum und regt zu tiefer Atmung an.
- Verbessert die Verdauung.
- Regt die Durchblutung in der Gesäß- und Rückenmuskulatur an.
- Richtet die Wirbelsäule auf.

Einleitung:

1. Lege dich auf den Bauch. Die Stirn berührt die Unterlage, der Hals ist lang.
2. Nimm die Fersen zusammen, strecke die Zehen weg und drücke das Becken auf den Boden.
3. Setze die Hände flach in Brusthöhe auf den Boden auf. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
4. Einatmend hebe den Kopf und Oberkörper und strecke so allmählich deine Arme, dabei sind die Schultern weit weg von den Ohren.
5. Ausatmend lege den Kopf und Oberkörper wieder ab und entspanne dich.
6. Wiederhole ein paar Mal.
7. Zum Ausgleich setze dich auf die Fersen, lege die Stirn auf die übereinanderliegenden Hände am Boden ab und entspanne den Rücken.

F - Der Flamingo

Wirkung:

- Fördert das Gleichgewicht.
- Schult die Konzentrationsfähigkeit.
- Stärkt die Beinmuskulatur.

Einleitung:

1. Ausgangsstellung ist der Stand.
2. Verlagere das Körpergewicht auf ein Standbein.
3. Spreize die Arme wie Flügel oder bringe die gestreckten Arme vor dich. Die Handfläche zeigen zueinander.
4. Winkle das andere Bein an und lege den Unterschenkel parallel zum Boden über der Knieinnenseite des Standbeins ab.
5. Atme ruhig und gleichmässig. Um das Gleichgewicht besser halten zu können. Fokussiere dich auf einen Punkt vor dir.
6. Bleibe ein paar Atemzüge und komme langsam in die Ausgangsstellung zurück.
7. Wechsle das Standbein.
8. Zum Ausgleich schüttele oder massiere deine Füße und Beine.

G - Die Giraffe oder Trikonasana

Wirkung:

- Streckt die Rückenmuskulatur.
- Kräftigt und dehnt deine gesamte Bein- und Fußmuskulatur.
- Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kräftigt den gesamten Schulter- und Nackenbereich.
- Wirkt positiv auf das Verdauungssystem.

Einleitung:

1. Komme in eine weite Grätsche. Die Beine sind gestreckt und der Rücken ist aufrecht.
2. Halte deine Füße parallel zueinander oder drehe deinen rechten Fuß so, dass der Fuß nach rechts schaut und dein linker Fuß auch leicht nach rechts eingedreht ist.
3. Neige den Oberkörper weit zur Seite, lege deine rechte Hand an die Aussenseite des rechten Beins und rutsche mit der Hand am Bein nach unten, so weit, wie du kommst. Den linken Arm streckst du nach oben zur Decke. Schaue dann zur oberen Hand.
4. Atme aus, komme wieder zur Mitte zurück und wiederhole das gleiche mit dem linken Arm.

H - Der Hund oder Adho Mukha Shvanasana

Wirkung:

- Kräftigt und stärkt die Arme, die Schulterpartie, sowie Handgelenke und Knöchel.
- Dehnung der Bein-, Rücken- und Fußmuskeln.
- Erhöhung der Konzentration durch vermehrte Blutzirkulation im Kopf.
- Hilft gegen Müdigkeit.

Einleitung:

1. Komme in den Vierfüssler Stand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unter den Hüftgelenken.
2. Die Zehenballen werden aufgestellt.
3. Beim Ausatmen wird das Gesäß nach oben gehoben, bis die Wirbelsäule und die Arme in einer Linie sind.
4. Die Knie sollten ein wenig angewinkelt sein, damit die Beine nicht überstreckt werden.
5. Beim Einatmen komme zurück in den Vierfüssler Stand.

I - Der Iguana oder Kumbhakasana

Wirkung:

- Stärkt die Arme, die Handgelenke und die Wirbelsäule.
- Kräftigt die Bauchmuskulatur.
- Verbessert die Haltung.

Einleitung:

1. Komme in den Vierfüßler Stand. Die Hände sind schulterbreit und die Knie beckenbreit auseinander gerichtet.
2. Beim Einatmen stütze dich mit den Handflächen und Zehenspitzen auf die Matte und strecke deinen Beinen durch. Halte dabei den Rücken gerade.
3. Halte die Position ein paar Atemzüge.
4. Atme langsam aus und komme langsam zurück.

Diese Übung ist sehr kraftvoll. Bitte nur ausführen, wenn du genügend Kraft dafür hast!

J - Der Jaguar oder *Chakravakasana*

Wirkung:

- Stärkt den Rücken und die Bauchmuskeln.
- Dehnt die Arme und die Beinmuskeln.
- Verhindert ein seitliches Verbiegen der Wirbelsäule.
- Entwickelt den Gleichgewichtssinn und die Unterscheidung von rechts und links.

Einleitung:

1. Komme in den Vierfüssler Stand. Die Hände sind schulterbreit und die Knie beckenbreit auseinander.
2. Beim Einatmen hebe den rechten Arm parallel zum Boden und dehne den Arm nach vorn.
3. Bei Ausatmen bringe den rechten Arm wieder auf den Boden.
4. Verlagere das Gewicht und wiederhole das gleiche mit dem linken Arm.
5. Einatmend hebe das rechte Hinterbein und dehne es nach hinten. Achte darauf, dass die Wirbelsäule gestreckt ist und sich parallel zum Boden befindet.
6. Ausatmend stelle das rechte Bein wieder am Boden ab.
7. Verlagere das Gewicht und wiederhole mit dem linken Bein.
8. Als eine Steigerung und um noch zusätzlich den Gleichgewichtssinn zu entwickeln, kann man diagonal dehnen.

Beim Einatmen werden der rechte Arm und das linke Bein gleichzeitig parallel zum Boden angehoben und gedehnt. Und anschliessend der linke Arm und das linke Bein.

K - Katze oder *Marijasana-Bitilasana*

Wirkung:

- Verbessert die Haltung.
- Mobilisiert die Wirbelsäule.
- Dehnt und kräftigt den Rücken und die Bauchmuskulatur.
- Massiert und stimuliert die Bauchorgane.

Einleitung:

1. Komme in den Vierfüssler Stand. Die Hände sind schulterbreit und die Knie beckenbreit auseinander.
2. Mit der Ausatmung wölbst du deinen Rücken nach oben, ziehst dein Kinn zur Brust und richtest den Blick nach unten zum Bauchnabel.
Achte darauf, dass deiner Rücken einen gleichmäßigen Bogen beschreibt und das Becken mitarbeitet, indem es nach vorn und hinten kippt.
3. Mit der Einatmung lässt du deinen Oberkörper in den Hohlrücken sinken, dehne dein Brustbein und richte den Blick nach oben.
4. Wiederhole diesen Bewegungsfluss einige Male.

L - Der Löwe oder *Simhasana*

Wirkung:

- Löst Verspannungen.
- Stärkt das Selbstbewusstsein.
- Entkrampft die Gesichts-und Atemmuskulatur.

Einleitung:

1. Setze dich aufrecht in den Fersensitz, die Knie sind auseinander, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Neige deinen Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn und stütze dich mit den Händen am Boden ab, die Finger sind gespreizt.
3. Atme durch die Nase ein, reisse Augen und Mund weit auf und ausatmend brülle laut wie ein Löwe: "UUUAAAA!" Dabei strecke die Zunge weit heraus.
4. Einatmend richte dich langsam auf und strecke deine Beine aus.

M – Maus oder Balasana

Wirkung:

- Dehnt die Rückseite des Körpers.
- Entspannt Rücken- und Nackenmuskulatur.
- Regt die Verdauung an.
- Beruhigt das Nervensystem.

Einleitung:

1. Setze dich auf deine Fersen.
2. Bringe dein Oberkörper langsam nach vorne bis der Bauch auf deinen Oberschenkeln aufliegt und deine Stirn den Boden berührt.
3. Lasse die Hände dabei nach hinten gleiten bis sie neben den Füßen sind.
4. Atme ruhig, gleichmäßig und komme langsam zurück in den Fersensitz.

N – Das Nashorn

Wirkung:

- Stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Dehnt Armmuskulatur.
- Erhöht die Koordination

Einleitung:

1. Komme in den Vierfüßler Stand. Die Hände sind schulterbreit und die Knie beckenbreit auseinander gerichtet.
2. Bei Einatmen hebe den rechten Arm parallel zum Boden und dehne den Arm nach vorn.
3. Bei Ausatmen bringe den rechten Arm wieder auf den Boden.
4. Verlagere das Gewicht und wiederhole das gleiche mit dem linken Arm.

O - Der Orang-Utan oder Parivrtta Podottanasana

Wirkung:

- Kräftigt und dehnt die Rumpfseiten.
- Fördert das Rechts-Links-Denken.
- Verbesserung der Verdauungskraft.
- Kräftigt vordere und äußere Oberschenkelmuskulatur.
- Dreht viele Wirbel.

Einleitung:

1. Komme in eine weite Grätsche. Die Beine sind gestreckt und der Rücken ist aufrecht.
2. Mit dem Ausatmen beuge dich nach vorn und lege die Handflächen auf den Boden zwischen die Füße.
3. Hebe den rechten Arm seitlich nach oben und drehe gleichzeitig den Rumpf nach rechts und schaue nach oben zur rechten Hand.
4. Führe den rechten Arm wieder nach unten, stelle die Hand auf und wiederhole das Gleiche auf der linken Seite.
5. Komme langsam und sanft zurück ins Stehen und bringe deine Füße zueinander.

P - Palme oder Tadasana

Wirkung:

- Verbessert die Körperhaltung.
- Stärkt die geistige Wachheit.
- Fördert Durchblutung und Verdauung.
- Fördert die Aufmerksamkeit und Konzentration.
- Stärkt die aufrichtende Muskulatur des Rumpfes und die Beine

Einleitung:

1. Komme in den Stand und mache die Beine Hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen nach vorn.
2. Beim Einatmen hebt das Kind die Arme seitwärts nach oben und die Handflächen zeigen zu einander.
3. Hebe die Fersen vom Boden ab und stelle dich auf die Zehenballen.
4. Atme tief und gleichmäßig.
5. Beim Ausatmen senke die Arme über die Seiten und Stelle die Füße am Boden ab.

- Quelle oder Urdhva Hastasana

Wirkung:

- Stärkung der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.
- Streckt die Wirbelsäule.
- Dehnt die Schulter- und Brustmuskulatur.

Einleitung:

1. Stehe aufrecht und mache die Beine Hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorn.
2. Beim Einatmen führe die Arme seitwärts über dem Kopf und die Handflächen zeigen zu einander.
3. Dein Blick folgt den Händen.
4. Hebe leicht den Kopf und beuge den oberen Rücken leicht nach hinten.
5. Bei Ausatmen komme wieder zurück in der Mitte.

- Ritter oder Virabhadrasana 1

Wirkung:

- Kräftigt die Bein- und Fußmuskulatur.
- Verbesserung der Standfestigkeit.
- Dehnung der Rückseite der Beine.
- Fördert die Konzentration und das Gleichgewicht.
- Entwickelt Selbstbewusstsein und Mut.

Einleitung:

1. Stelle dich gerade hin und steige mit dem linken Bein weit nach hinten.
2. Beuge das rechte Bein und strecke deine Arm weit nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander.
3. Wenn es geht, richte deinen Blick auch nach oben.
4. Nach ein paar ruhigen Atemzügen senke deine Arme und mache mit dem linken Bein ein Schritt nach vorne.
5. Wiederhole das gleiche auf andere Seite

S - *Der Schmetterling oder Baddha Konasana*

Wirkung:

- Alle Muskeln, die für den aufrechten Sitz verantwortlich sind, werden gestärkt.
- Die inneren Oberschenkelmuskeln werden gedehnt und flexibilisiert.
- Wirkt Müdigkeit entgegen.

Einleitung:

1. Sitze aufrecht.
2. Lege die Fußflächen aneinander und umfasse mit den Händen die Fußspitzen oder Gelenke. Ziehe die Fersen an den Körper heran.
3. Wippe mit den Oberschenkeln, wie ein Schmetterling.
4. Lasse deine Knie entspannt nach aussen und unten sinken. Halte dabei den Rücken aufrecht.
5. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Position.
6. Kehre zurück indem du mit den Händen an den Knien die Beine wieder zusammenführst.

T - *Der Turm oder Urdhva Prasarita Padasana*

Wirkung:

- Kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Verbessert die Haltung.
- Fördert die Grobmotorik.
- Regt den Kreislauf an.

Einleitung:

1. Ausgangsstellung in der Rückenlage.
2. Ausatmend hebe beide Beine gleichzeitig an und versuche sie vorsichtig auszustrecken. Wenn du die Beine nicht durchstrecken kannst, lasse sie etwas angewinkelt.
3. Die Fußflächen zeigen nach oben.
4. Atme ein paar Atemzüge.
5. Lege die Beine beim Einatmen wieder ab.

U - Die Unke oder Malasana

Wirkung:

- Kräftigt die Rückenmuskulatur.
- Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Hüftgelenke.

Einleitung:

1. Stelle dich breitbeinig hin. Die Fußspitzen weisen nach aussen.
2. Gehe in die Hocke und strecke dabei die Arme mit aneinanderliegenden Handflächen nach vorn aus.

Wichtig ist, dass deine Füße von den Zehen bis zur Ferse ganz auf dem Boden aufliegen.

3. Richte den Rücken auf.
4. Bleibe ein paar Atemzüge und lasse dich zu Boden sinken.

V - Vogel oder Varianten von Virabhadrasana 3

Wirkung:

- Stärkt die Muskulatur von Rücken, Beinen, Schultern und Armen.
- Fördert das Gleichgewicht.
- Verbessert die Koordination, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Einleitung:

1. Stehe aufrecht.
2. Breite die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen nach unten.
3. Verlagere das Körpergewicht auf das linke Bein.
4. Komme langsam mit dem Oberkörper nach vorne. Dabei hebe das rechte Bein nach hinten und oben.
5. Schauge auf einen Punkt vor dir.
6. Atme ruhig und tief. Versuche das Gleichgewicht zu halten.
7. Komme langsam zurück und senke dein rechtes Bein.
8. Wiederhole das Gleiche mit dem linken Bein.

W – Windmühle oder *Kati Chakrasana*

Wirkung:

- Stärkt Nacken, Schultern, Taille und Rücken.
- Stärkt den Gleichgewichtssinn.
- Aktiviert den Kreislauf.
- Unterstützt die Beweglichkeit und die körperliche Flexibilität.

Einleitung:

1. Stelle dich schulterbreit und mit geradem Körper hin.
2. Die Füße sind fest im Boden verankert.
3. Strecke deine Arme zur Seite weg, sodass sie auf Höhe deiner Schultern sind. Die Handflächen zeigen nach unten.
4. Drehe dich mit ausgestreckten Armen nach rechts, beuge dabei den linken Arm und richte deinen Blick auf die rechte Schulter.
5. Atme tief und ruhig.
6. Beim nächsten Einatmen kehre mit beiden Armen in Schulterhöhe zurück nach vorne.
7. Wiederhole das gleiche auf der linken Seite.

X – Mantra Om

Wirkung:

- Wirkt beruhigend und harmonisierend.

Einleitung:

1. Sitze bequem. Der Rücken ist aufrecht.
2. Lege eine Hand auf die Brust und eine Hand auf den Bauch.
3. Atme durch die Nase ein und ausatmend töne mit weit offenem Mund das „AAAAA...“
4. Danach geht der Mund ein bisschen zusammen und man tönt das „OOOOO...“
5. Lege die Lippen aufeinander und summe das „MMMMM...“

Y - Yogi oder Sukhasana

Wirkung:

- Stärkt Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Wirkt beruhigend.
- Verbessert deine Körperhaltung

Einleitung:

1. Setze dich bequem mit überkreuzten Beine hin.
2. Nimm deine Schultern zurück und halte Bauch und Rücken gerade.

Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht deinen Kopf nach oben.

3. Deine Hände kannst du entspannt auf deinen Knien ablegen.
4. Atme ein paar Mal tief und ruhig ein und aus.

Z - Das Zelt oder Navasana

Wirkung:

- Stärkung von Gleichgewicht und Koordination.
- Kräftigung der Bauchmuskulatur.
- Anregung des Kreislaufs.
- Anregung der Verdauung.
- Erfordert Teamwork, Kreativität und Kommunikation.

Einleitung für die Einzelübung:

5. Setze dich aufrecht hin, stelle die Füße an und gehe mit dem Rücken etwas nach hinten.
6. Strecke beide Arme nach vorn.
7. Hebe die Füße ab und strecken die Beine schräg nach vorne oben.
8. Halte einen Atemzug das Gleichgewicht und stelle die Füße wieder ab.

Einleitung für Partnerübung:

1. Die Kinder sitzen sich gegenüber und stellen die Füße vor dem Gesäß ab.
2. In dieser Position bringen sie ihre Füße aneinander und halten sich an den Händen.
3. Die Rücken bleiben aufrecht.
4. Nach ein paar Atemzügen stellen die Kinder die Füße wieder ab.