



FLASHCARDS

YOGA FOR KIDS



DER BAUM

Aufrecht hinstellen, die Beine sind leicht gespreizt und in einer Linie mit den Schultern. Die Hände vor der Brust zusammenfalten. Gleichzeitig ein Bein beugen und den Fuß mit der Sohle an die Innenseite des Knöchels, der Wade oder des Oberschenkels des anderen Beins legen. Auf dem anderen Bein wiederholen. Der Körper ist entspannt und in einem stabilen Gleichgewicht ohne Anspannung. Die Haltung fördert Konzentration, Aufmerksamkeit und Selbstbewusstsein, stärkt die Beine und schult den Gleichgewichtssinn.



STEHENDE VORBEUGE MIT GEÖFFNETEN BEINEN

Die Beine sind geöffnet, die Füße fest auf dem Boden. Oberkörper mit ausgestreckten, aber nicht steifen Armen nach vorne beugen, bis die Hände den Boden in der Mitte zwischen den Beinen erreichen. Der Körper ist entspannt. Diese Haltung hilft, alle Rückenmuskeln und die hinteren Beinmuskeln zu dehnen.



STEHENDE VORBEUGE

Aufrecht hinstellen, die Beine sind leicht gespreizt. Oberkörper nach vorne beugen, bis die Hände die Knöchel erreichen oder so weit es geht. Der Bauch wölbt sich leicht nach innen, die Füße sind stabil, Nacken und Rücken sind entspannt und der Blick geht zu den Füßen oder den Beinen. Die stehende Vorbeuge hilft, den Geist zu beruhigen, und dehnt die Muskeln des gesamten Körpers.



DAS DREIECK

Aufrecht hinstellen, die Beine sind mehr als schulterbreit geöffnet. Oberkörper zur Seite neigen und dabei leicht nach außen drehen, bis ein Arm den Boden berührt. Dabei Kopf gerade halten, der Blick geht geradeaus. Den anderen Arm nach oben strecken. In die Ausgangsstellung zurückkehren und auf der anderen Seite wiederholen. Die Haltung stabilisiert den Körperschwerpunkt, hilft beim Verstehen der Ausrichtung von Hüfte und Schultern und stärkt die Bein- und Rückenmuskeln.



NAMASTÉ

Aufrecht hinstellen, die Beine sind gestreckt und leicht gespreizt, die Knie sind locker, der Rücken ist gerade. Einatmen, die Hände vor der Brust aneinander legen, dabei zeigen die Fingerspitzen nach außen oder nach oben, und den Gruß »Namasté« aussprechen. Diese Haltung fördert die Konzentration und die Entspannung und wird gewöhnlich am Anfang und am Ende einer Yoga-Sequenz eingenommen.



DER BERG

Aufrecht hinstellen, die Beine sind geschlossen, die Füße fest auf dem Boden, Arme neben dem Oberkörper hängen lassen. Arme seitlich nach oben führen, bis sich die Hände mit nach oben zeigenden Handflächen über dem Kopf berühren. Gleichzeitig die Fersen anheben, auf den Zehenspitzen bleiben und einatmen. Der Körper ist entspannt, Bauch und Po sind angespannt, der Blick geht geradeaus nach vorne. Die Berghaltung schult den Gleichgewichtssinn, dehnt alle Muskeln und stärkt die Hüften und die Gesäß- und Bauchmuskeln.



DER HELD ODER KRIEGER

Aufrecht hinstellen, die Beine sind mehr als schulterbreit geöffnet. Einen Fuß nach außen drehen und gleichzeitig das Becken durch Beugen des entsprechenden Beins bewegen. Das hintere Bein bleibt gestreckt. In die Ausgangsstellung zurückkehren und auf der anderen Seite mit dem anderen Fuß ausführen. Die Heldenhaltung oder der Krieger stärkt alle Muskeln.



DER STUHL

Aufrecht hinstellen, die Beine sind leicht gespreizt. Die Arme werden parallel nach vorne und leicht nach oben bis auf die Höhe der Ohren (oder so weit, wie es ohne Anstrengung möglich ist) gestreckt, die Handflächen zeigen parallel zueinander. Die Knie werden leicht gebeugt, das Becken wird leicht nach hinten gekippt, der Rücken bleibt gerade. Rücken, Nacken und Kopf sind entspannt, der Blick geht geradeaus nach vorne. Der Stuhl stärkt die Bauch- und Gesäßmuskeln und dehnt die Rückenmuskeln.



DER FROSCH

Mit geöffneten Beinen aufrecht hinstellen, die Füße sind fest auf dem Boden und die Fußspitzen nach außen gedreht. Nun in die Hocke gehen. Der Bauch ist angespannt, die Hände werden mit aneinander gelegten Handflächen vor das Brustbein geführt, die Finger zeigen nach oben. Der ganze Körper ist entspannt, Kopf, Nacken, Schultern und Rücken sind gerade und der Blick geht geradeaus nach vorne. Die Haltung des Froschs hilft, die Muskeln zu strecken.



DER LÖWE

Im Fersensitz mit den gebeugten Beinen unter dem Gesäß, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, die Arme sind entspannt. Beim Ausatmen brüllen wie ein Löwe und die Zunge weit herausstrecken. Der Blick geht geradeaus nach vorne, Kopf, Nacken, Schultern und der ganze Körper sind angeregt, doch entspannt. Die Haltung des Löwen schenkt Selbstvertrauen, baut Stress und Ärger ab und hilft, die richtige Atmung zu verstehen und die Muskeln zu kräftigen.



NACH UNTEN SCHAUENDER HUND

Im Vierfüßlerstand die Hände unter den Schultern auf den Boden setzen. Füße aufsetzen und dabei das Gewicht des Körpers nach vorne auf die Hände und Arme verlagern, die angespannt, aber nicht steif sind. Dann die Beine strecken und das Gesäß anheben. Rücken und Nacken sind entspannt, der Blick geht zwischen die Beine. Der nach unten schauende Hund streckt die Beinrückseite, stärkt die Arme und dehnt die Wirbelsäule.



DIE KATZE

Im Vierfüßlerstand sind die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Beim Ausatmen den Rücken nach außen zu einem Katzenbuckel wölben und das Kinn zur Brust ziehen. Beim Einatmen den Bauch Richtung Boden senken, ein leichtes Hohlkreuz machen und den Kopf nach oben strecken. Kopf, Nacken und Rücken sind entspannt, der Bauch ist angespannt. Die Haltung der Katze hilft, die Wirbelsäule zu entspannen und den Atemrhythmus zu regulieren.



DIE KOBRA

Lege dich in Bauchlage auf den Boden. Arme in Schulterhöhe anwinkeln. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Oberkörper anheben und leicht nach hinten aufrichten, dabei Gesäßmuskeln anspannen. Gewicht auf die ausgestreckten oder leicht angewinkelten Arme und die Hände verlagern. Kopf, Nacken und Rücken sind gerade, aber nicht steif. Becken und Beine sind fest auf dem Boden, der Blick geht geradeaus nach vorne. Das Gesicht ist entspannt und lächelt. Die Kobra weitet den Brustkorb, erhöht die Beweglichkeit und verbessert die Körperhaltung.



DER LOTUSSITZ

Auf dem Boden sitzend die Beine kreuzen und die Hände auf den Knien ablegen, die Handflächen zeigen nach oben. Rücken, Nacken und Kopf sind gerade, aber nicht steif. Das Becken ist leicht angespannt, der Blick geht geradeaus nach vorne. Der Lotussitz fördert die Konzentration, reguliert die Atmung und stärkt die Beckenmuskeln.



DER BOGEN

Lege dich in Bauchlage auf den Boden. Beine leicht spreizen und anwinkeln. Arme nach hinten strecken und mit den Händen die Fußgelenke oder die Zehenspitzen umfassen. Der Rücken ist gewölbt wie ein Bogen, der einen Pfeil abschießen will. Kopf, Schultern und Rücken sind entspannt, der Blick geht geradeaus nach vorne und leicht nach oben. Der Bogen mobilisiert die Wirbelsäule und macht sie elastischer.



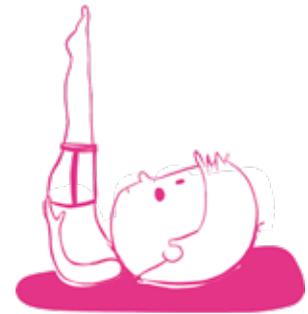
DER SCHMETTERLING

Auf dem Boden sitzend Beine anwinkeln, Füße nahe ans Becken ziehen, Fußsohlen aneinander legen und Füße mit den Händen umfassen. Schultern, Nacken und Kopf sind gerade, aber nicht steif. Knie rhythmisch wie die Flügel eines fliegenden Schmetterlings auf und ab wippen. Der Schmetterling hilft, die Wirbelsäule zu entspannen und zu strecken, dehnt die Muskeln der Oberschenkelinnenseite und entspannt die Hüften.



DIE KERZE ODER DER SCHULTERSTAND

Lege dich auf den Boden, der Bauch zeigt nach oben, die Arme liegen neben dem Oberkörper. Beine senkrecht nach oben strecken, die Zehenspitzen bilden eine Linie mit den Beinen und zeigen nach oben, der Bauch wird angespannt, der Körper ist „gerade wie eine Kerze“. Ellenbogen beugen und mit beiden Händen den unteren Rücken abstützen. Kopf, Nacken und Schultern sind entspannt. Auf die Atmung achten. In die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Kerze hilft, die Muskeln im Nacken zu dehnen, und stärkt die Muskeln der Wirbelsäule und die Bauchmuskeln



GRUSS IM SITZEN

Im Sitzen die Beine kreuzen, die Hände in Herzhöhe vor der Brust aneinander legen und den Gruß »Namasté« aussprechen. Der Rücken ist gerade, Kopf, Nacken und Schultern sind entspannt, der Bauch ist angespannt. Variante: Ein Kissen unter das Gesäß legen, um den Rücken besser gerade zu halten. Diese Haltung hilft, sich zu entspannen und zu konzentrieren.

