

Angela Dunemann-Gulde

Yoga und Bewegungsspiele für Kinder

Angela Dunemann-Gulde

Yoga und
Bewegungsspiele
für Kinder

Für 4- bis 10-Jährige

Kösel

2. Auflage 2007

Copyright © 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Fuchs-design, München

Umschlagmotive und Fotos im Innenteil: Marc Jacquemin, Frankfurt/M.

Illustrationen: Klaus Eckert, Frankfurt/M.

Layout und Herstellung: Armin Köhler, Vaterstetten

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30693-0

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

www.koesel.de

Inhalt

7	Vorwort	
9	Dank	
10	Wegweiser durch das Buch	
	1. Wunder sind allgegenwärtig – eigene Stärken und neue Möglichkeiten entdecken	13
14	Ein Wunder geschehen lassen	
21	Die Quelle der Wunderperlen Teil 1 – eine Geschichte zum Träumen, Staunen, Üben und Entspannen	
	2. Yoga – ein wundervoller Weg zu sich selbst . . .	31
31	Wie wirkt Yoga?	
33	So bereiten Sie sich und Ihr Kind am besten vor	
	3. Eine Wanderung beginnt mit dem ersten Schritt – kleine Übungsreihe zum Kennenlernen der Grundsätze im Yoga	35
41	Yoga - uralte und doch ganz aktuell	
42	Der kleine indische Prinz – einfache Übungsreihe für AnfängerInnen	
	4. Wundervolle Verwandlung – Lockerungs- übungen, Atemübungen und Asanas	53
54	Am Meer	
58	Tierisch gut	
67	Bei den Indianern	
72	Zauberatem	

5. Begegnungen – Yogaspiele und Partnerübungen	75
75 Nestwärme – Eltern-Kind-Übungen zum Wohlfühlen	
82 Spielwiese – Partnerübungen für zwei Kinder	
84 Kribbel Krabbel – praktische Massagen und Massagespiele	
6. Fliegender Teppich – rund um das Thema Entspannung	87
88 Die richtige Lage	
89 Hinführung	
90 Entspannungsmethoden	
94 Traumbilder	
95 Rückführung	
7. Traumhafte Geschichten zum Vorlesen, Träumen, Üben und Entspannen	97
98 Die kleine Muschel	
99 Willi Wurm	
102 Kati, die mutige Kastanie	
104 Lollo Löwenzahn	
106 Die Quelle der Wunderperlen Teil 2	
110 Die Quelle der Wunderperlen Teil 3	
Anhang	115
115 Adressen	
116 Buchtipps	
117 Verzeichnis der Übungen	

Vorwort

Stellen Sie sich vor, die Kindheit wäre wie ein Leuchtturm. Sie wäre eine Lebensphase, die an Bedeutung und Intensität von späteren Lebensaltern kaum übertroffen werden kann. Ein Leuchtturm weist den Weg, er warnt vor Gefahren, er ist ein Orientierungspunkt im Dunkeln.

Dieses Buch möchte ein kleiner Beitrag sein, Ihnen und Ihrem Kind den Alltag zu bereichern. Es möchte ein Leuchtturm sein, der vielleicht dort, wo etwas im Dunklen, im Schatten liegt, Licht bringt.

Licht und Schatten, Freude und Schmerz sind miteinander verbunden wie Tag und Nacht. Daher ist es wichtig, möglichst früh zu erfahren, was hilfreich auf dem Lebensweg ist. Das kann nur über den Weg der Selbsterfahrung geschehen.

Wenn Menschen bereits in ihrer Kindheit spüren und ausdrücken dürfen, was gut tut und was nicht, haben sie für ein erfülltes Leben eine wunderbare Quelle entdeckt. Die uralte Tradition des Yoga in Verbindung mit modernem pädagogischen und psychologischen Wissen kann eine solche Quelle für Kinder sein.

Yoga ist für mich seit 25 Jahren ein wichtiger Begleiter. Zwischen all den verschiedenen Rollen und Aufgaben in der Familie, im Beruf, im sozialen Kontext, war und ist Yoga für mich der ruhende Pol, der Ort, wo ich auftanken und neue Kräfte schöpfen kann. Als Mutter, Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Kindertherapeutin bin ich seit vielen Jahren im Kontakt mit Kindern. Seit 1988 arbeite ich im Albert-Schweitzer-Kinderdorf in Wetzlar. In dieser Zeit sind mir viele persönliche Schicksale und auch kindliche Dramen begegnet, die manchmal sehr wenig Hoffnung auf eine positive Entwicklung zulassen.

Die Fähigkeit vieler Kinder, dem Leben trotzdem etwas Gutes zu entlocken, beeindruckt mich immer wieder. Sie an dieser Stelle zu unterstützen, ihnen Mut zu machen, die eigenen Stärken zu entdecken, ist für mich Dreh- und Angelpunkt in der Arbeit.

Yoga wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.

Seit zehn Jahren unterrichte ich Yoga. Es ist mir eine große Freude zu erleben, wie positiv Yoga auf die Entwicklung von Kindern wirken kann. All die vielen Erfahrungen und Beobachtungen sind in dieses Buch eingeflossen.

Die erfahrenen »Yogis« unter den Lesern mögen Nachsicht haben, dass ich in den Geschichten bisweilen kreativ mit den Namen der einzelnen Übungen umgegangen bin. Ich erlaube mir ab und zu eine gewisse dichterische Freiheit. Ebenso habe ich darauf verzichtet, die klassischen Sanskritnamen für die Übungen zu verwenden. Die Kinder können die Bezeichnungen in ihrer Sprache sicherlich besser verstehen. Im Anhang findet sich für interessierte LeserInnen eine entsprechende Zuordnung der Sanskritnamen.

Nun wünsche ich mir, dass Sie und Ihr Kind viel Freude mit diesem Buch haben mögen!

Yoga macht Spaß – und wie keine andere Bewegungsart fördert Yoga die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung von Kindern. Es lässt sich wunderbar alleine, zu zweit oder in der Gruppe üben.



Dank

Mein Dank gilt vielen Menschen, denen ich auf meinem Yogaweg und beim Verfassen dieses Buches begegnet bin. Sie haben mich alle unterstützt und bereichert.

Stellvertretend möchte ich anerkennen:

Meine Eltern, sie haben meine Liebe zur Natur und das Bewusstsein für ein gesundes Leben geweckt; Frau Irene Gießner, meine erste Yogalehrerin, hat mein Interesse am Yoga wachsen lassen, sie hat mir gezeigt, dass es möglich ist, bis in das hohe Alter lebendig und beweglich zu bleiben; Gerhild Euler, die mich auf die Idee gebracht hat, Yoga auch an Kinder weiterzugeben; meine Kolleginnen unseres Yogainstituts, Mandala, gemeinsam mit ihnen durfte und darf ich »spinnen«, mich auseinander setzen, an unserem Yogazentrum weiterbauen; Martha Fritsch hat mir durch ihr Yogabuch für Schwangere gezeigt, dass es funktionieren kann, Träume zu leben; all die vielen Kinder, die mir in die Welt des Yoga gefolgt sind, die für mich oft die besten »Lehrmeister« waren; ihre Eltern für das Vertrauen, das sie mir entgegenbrachten; mein Mann und meine Söhne, sie mussten so manchen Hilferuf bezüglich der Technik über sich ergehen lassen und sich auch sonst einiges anhören; zwei wunderbar kreative Männer, der Illustrator, Klaus Eckert, und der Fotograf, Marc Jacquemin, mit seiner Geduld und seinem Einfühlungsvermögen wurden die Fototermine zu drei tollen Sommertagen draußen in Wetzlars Natur; die »Modelle«, Sebastian, Josh, Lidwina, Maria, Lina, Ines, Yanik, Eva und die kleine Wunderfee, Luisa, die trotz blendenden Aufhellern und ewigen Wiederholungen nicht ihre gute Laune verloren; schließlich den Kösel-Verlag für die wunderbare Umsetzung des Manuskripts und die Lektorin, Heike Mayer, für die selbst unter Zeitdruck gute und entspannte Zusammenarbeit.

Wegweiser durch das Buch



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Buch zu lesen und mit ihm zu üben. Damit Sie Ihren und den Bedürfnissen Ihres Kindes entsprechend damit umgehen können, hier zunächst eine kleine Übersicht.

Aufbau des Buches

Kinder lieben Geschichten. Viele der Yogaübungen dieses Buches sind daher in Geschichten eingebettet und lassen sich so in wunderbare Spielhandlungen verwandeln.

Durch das ganze Buch zieht sich das Abenteuer der kleinen Wunderfee und des Trolls: »Die Quelle der Wunderperlen«. Dieses Abenteuer ist in drei Geschichten aufgeteilt, die nach und nach gelesen und mit den entsprechenden Yogaübungen dazu lebendig werden. Die kleine Wunderfee und der Troll haben eine Aufgabe zu erfüllen und sie laden Sie und die Kinder herzlich ein, sie dabei zu unterstützen. Mit jeder Geschichte und jeder Übung nähern Sie sich so gemeinsam der Auflösung. Das Bild auf Seite 114 kann Ihnen und Ihrem Kind dabei Begleitung und Motivation sein. Weitere Einzelheiten dazu finden Sie im ersten Kapitel ab Seite 17.

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 3 am besten zu Beginn, sie enthalten viele grundlegende Informationen zum Yoga. Im 4. Kapitel finden Sie zahlreiche Yogaübungen zu bestimmten Themen, die Kinder faszinieren und mit denen sie sich gerne identifizieren, etwa Tiere oder Indianer. Diese Übungen finden sich in den späteren Geschichten des Kapitels 7 wieder. Das 5. Kapitel umfasst Partnerübungen für Eltern und Kind oder zwei Kinder, Massagen und leichte Atemübungen. Im 6. Kapitel lesen Sie alles Wissenswerte über die Entspannung, verschiedene Methoden dazu und kleine Traumbilder. Das 7. Ka-

Die kleine Wunderfee und der Troll begleiten Sie und die Kinder durch das Buch.

pitel enthält sechs Geschichten zum Vorlesen und Üben. Die ersten vier sind auch unabhängig von der Rahmengeschichte zu verstehen, die letzten beiden bilden den Abschluss des Abenteuers der kleinen Wunderfee. Suchen Sie sich aus, was Ihnen und Ihrem Kind jetzt gerade am meisten Freude macht.

Umgang mit den Übungen und den Geschichten

Alle Yogaübungen sind genau beschrieben und auf Fotos dargestellt. Sicherlich werden Sie beim genauen Betrachten der Fotos feststellen, dass die Kinder die Übungen nicht immer ganz perfekt ausführen. Möglicherweise geht es Ihnen mit Ihrem Kind genauso. Jede Übung enthält verschiedene Details, die sich anhand der Anleitungen nach und nach erschließen lassen. Beachten Sie die grundlegenden Dinge und experimentieren Sie - ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Solange es Ihnen und dem Kind Freude bereitet und gut tut, machen Sie es richtig.

Sie können die Geschichten einbeziehen und erst lesen, dann üben oder umgekehrt. Sie können aber auch losgelöst von den Geschichten die Übungen aussuchen, die Sie und Ihr Kind ansprechen.

Die Geschichten folgen einem bestimmten Aufbau: lockern, üben, entspannen. Wenn Sie also erst lesen und dann üben, heben Sie sich den Schluss der Geschichte (dieser ist gekennzeichnet) für die Entspannung nach dem Üben auf. Zu jeder Übung finden Sie Hinweise zu ihrer Wirkung. Yogaübungen wirken sehr vielschichtig, deshalb sind vor allem die für Kinder relevanten Wirkungen benannt. Es gibt Übungen, die anregen, andere beruhigen eher – auch darauf finden Sie einen Hinweis.

Wenn Sie sich selbst und Ihrem Kind eine Übungseinheit zusammenstellen, achten Sie darauf, dass Lockerungs-, Atem- und Körperübungen in ausgewogenem Verhältnis stehen.



Die Massagen dienen ebenfalls einer Lockerung, eine Entspannung sollte immer dabei sein. Es ist nicht notwendig, dass Sie sich die Übungen in Kapitel 4 chronologisch erschließen.

Einfache Spielregeln beim Üben

12

- Mit vollem Bauch lässt sich nicht gut Yoga üben: Am besten ist es, zwei Stunden vorher keine Hauptmahlzeit zu sich nehmen.
- Bequeme, lockere Kleidung tragen: Bewegung erfordert Spielraum, das gilt auch für die Kleidung. Vor allem der Bauch sollte nicht durch die Hose eingengt werden.
- Viel trinken: Das Trinken von Wasser während des Übens ist möglich, es unterstützt das Loslassen und Ausscheiden und bringt Energie.

Symbole

Sie werden während des Lesens immer wieder auf die folgenden Symbole treffen. Sie erleichtern Ihnen zu erkennen, worum es bei der entsprechenden Übung vor allem geht. Einen alphabetischen Überblick über alle Übungen finden Sie am Ende des Buches ab Seite 117.



massieren

lockern



atmen



Asana (klassische
Yogaübung)



entspannen

1. Wunder sind allgegenwärtig – eigene Stärken und neue Möglichkeiten entdecken

Was wäre das Leben ohne Wunder, möchte ich Sie fragen?

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sich lieber mit Tatsachen und Fakten, mit Zahlen und Messbarem beschäftigen. Davon hält unsere Welt viel bereit. Sie werden auch in diesem Buch sachliche Informationen über die kindliche Entwicklung und funktionelle Wirkungsweise des Yoga sowie zahlreiche praktische Tipps finden.

Doch das Leben hat noch mehr zu bieten. Nehmen wir an, es steckt voller Überraschungen, ungeahnter Möglichkeiten, dem Prinzip Hoffnung und vieler zuversichtlicher Perspektiven. Umschreiben wir diese Qualitäten einfach mit dem Begriff »Wunder«. In unserer Sprache finden wir das Wunder in vielen Wörtern, z.B. wunderbar, wundervoll, wunderschön oder sich wundern. Bezeichnen diese Begriffe doch etwas, das wir als besonders schön und wertvoll erleben. Wir sind von etwas besonders berührt, wir sind mit uns selbst in Berührung. Wenn wir uns wundern, drücken wir Neugierde aus, stellen Fragen, ohne die Antworten gleich parat zu haben. Ohne diese angeborene kindliche Neugier, das Sich-wundern-Können, wäre menschliche Entwicklung nicht möglich.

Schließen Sie für einen kurzen Augenblick die Augen und denken Sie an eine wunderbare Erfahrung in Ihrem Leben. Denken Sie an etwas, das Sie so niemals für möglich gehalten hätten und das doch, wie durch ein Wunder, einfach geschehen ist. Erinnern Sie sich, welche Wirkung das damals auf Sie hatte. Spüren Sie, wie Sie sich jetzt gerade fühlen, allein dadurch, dass Sie daran denken.

Stellen Sie sich vor, welchen Unterschied es macht, ob Sie morgens mit der Haltung aufwachen, *Wäre der Tag doch bloß schon vorbei* oder *Das wird heute ein wundervoller Tag!*. »An sich ist kein Ding weder gut noch schlecht, das Denken macht es erst dazu«, hat Shakespeare bereits erkannt. Stellen Sie sich vor: Sie selbst machen Ihre Wirklichkeit zu dem, was sie für Sie ist. Das, was Sie als Realität erleben, ist nur aus Ihrer subjektiven Betrachtungsweise heraus so, wie es ist.

Kinder werden z.B. oft als aggressiv, auffällig oder unkonzentriert beschrieben. Ein Fokus auf diese Schwächen lässt sie meistens in eben diesem Licht als nervige Quälgeister erscheinen. Mit anderem Blick wirken die gleichen Kinder plötzlich kontaktfreudig, lebendig und neugierig, stellen sich als kreative Energiebündel dar.

Kinderyoga bietet die Möglichkeit, sich selbst und Ihr Kind auf eine neue, wunderbare Art zu erfahren.

Ein Wunder geschehen lassen

Wenn wir unseren Blick verändern, kann sich auch unsere Welt verändern.

Jetzt möchte ich Sie einladen, einfach einmal Ihren Blick zu wenden. Manchmal brauchen wir uns nur umzudrehen, um an einem wolkenverhangenen Himmel ein Stück Blau zu entdecken.

Vielleicht haben Sie einen guten Grund, dieses Buch in der Hand zu halten. Eventuell denken Sie an ein bestimmtes Kind oder an sich im Zusammenleben mit diesem Kind und wünschen sich eine Veränderung.

Welcher Aspekt auch immer Sie bewegt: Mit der folgenden Übung können Sie entweder einen Grund für sich herausfinden oder einfach so ein kleines Wunder bewirken. Vielleicht entdecken Sie etwas, das Sie motiviert, dieses Buch für eine Zeit lang zu einem Begleiter in Ihrem und im Alltag Ihres Kindes werden zu lassen.

Machen Sie es sich gemütlich und schließen Sie noch einmal die Augen. Malen Sie sich einfach aus, welches kleine Wunder dieses Buch mit all seinen Übungen und Tipps in Ihrem Leben bewirken könnte.

Vielleicht gibt es etwas, das gerade nicht so gut läuft, wie Sie es gern hätten. Vielleicht empfinden Sie sich oder Ihr Kind in irgendeiner Hinsicht als blockiert. Was es auch ist, ich nenne es im Folgenden einfach das Problem.

Denken Sie an etwas, das Ihnen ein Problem bereitet und bei dem Ihnen dieses Buch eine Hilfe sein könnte. (Sollten Sie sich sehr stark überlastet oder überfordert fühlen, suchen Sie jemanden auf, von dem/der Sie sich Unterstützung versprechen, z.B. eine Ärztin oder einen Therapeuten. Dieses Buch ist ein Ratgeber und kann keine Therapie ersetzen.)

Wenn vor Ihrem inneren Auge ein passender Grund aufgetaucht ist, spüren Sie einmal in Ihren Körper. Vielleicht sind Sie automatisch ein bisschen auf Ihrem Stuhl zusammengesackt oder Sie lassen Ihren Kopf ein wenig nach unten hängen. Sie können auch einmal bewusst eine Körperhaltung einnehmen, die zu Ihrem Problem passt. Wie fühlt sich das in Ihrem Bauch, Ihrer Atmung und in Ihren Muskeln an? Möglicherweise erleben Sie irgendwo in Ihrem Körper Anspannung und ein unangenehmes Gefühl. Das passiert oft, ohne dass Sie es merken. Der erste Schritt, um etwas zu verändern, geschieht, wenn Sie wahrnehmen, *was ist*.

Jetzt möchte ich Sie zu ein paar kleinen Übungen einladen, die Sie ebenso wie Ihr Kind unterstützen, die Anspannung und das Problem loszulassen. Alle folgenden Übungen sind gut für Kinder geeignet. Sicherlich möchten Sie sie mit Ihrem Kind ausprobieren. Deshalb habe ich für die Übungsbeschreibung die Du-Form gewählt.

Schütteln

Wenn ich mit unserem Hund, Simba, einem kontaktfreudigen Golden Retriever, spazieren gehe, treffen wir manchmal auf einen unfreundlichen Artgenossen. Solche Exemplare haben nichts Besseres zu tun, als laut bellend mit aufgestellten Nackenhaaren den Angriffslustigen zu spielen. Kaum ist aber die Gefahrensituation vorbei, schüttelt sich Simba erst einmal kräftig. Er macht es richtig: Er lässt seine Anspannung gleich wieder los.

Es tut gut, einfach alles abzuschütteln und den ganzen Körper nach und nach zu lockern.





Das Gleiche tun wir, wenn wir unsere Arme locker ausschütteln, so als wollten wir Wassertropfen abschütteln. Zuerst den rechten. Spürst du die Bewegung bis in deine Schulter? Lass deine Gelenke ganz weich werden. Dann wiederhole mit dem linken Arm. Nun mit beiden Armen gleichzeitig und dann mit den Beinen. Zum Schluss schüttele einfach den ganzen Körper aus, lass dabei alles schlackern wie bei einem Wackelpudding.

Wirkung: Lockert Muskeln und Gelenke, baut Spannung und Druck ab.

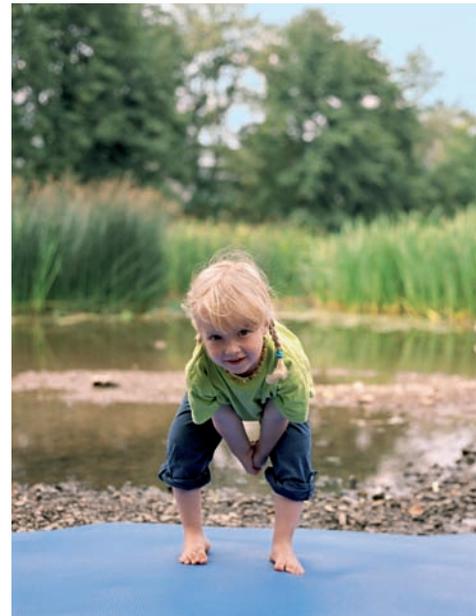
Holz hacker



Spüre einen Moment, wie du ein- und ausatmest. Lass mit deiner nächsten Einatmung die Arme nach oben schwingen. Die Hände sind dabei gefaltet, die Zeigefinger berühren sich ausgestreckt. Stell dir vor, du hebst schwungvoll ein Beil, um es mit der Ausatmung nach unten sausen zu lassen. Du lässt deinen Oberkörper locker nach vorn fallen und atmest durch den Mund laut hörbar auf *Ha* aus. Wie wäre es, aus deinem Problem einfach Kleinholz zu machen? Übe mehrmals, so lange bis du dich leichter fühlst.

Wirkung: Lockert und vertieft die Atmung, baut Spannung und Druck ab.

Kraftvoll wie ein Holz-
hacker atmest du ein und
lässt ausatmend alle
Anspannung los. Den
Kopf kannst du dabei
locker hängen lassen.



Kraft im Bauch

Du sitzt auf einem Stuhl, beide Füße stehen auf dem Boden, als wären sie verwurzelt. Wenn du auf dem Boden sitzt, achte darauf, dass dein Rücken lang und aufgerichtet ist. Du lässt die Schultern locker hängen und entspannst deinen Unterkiefer. Lege nun im Schoß die Hände aneinander. Die einzelnen Finger berühren sich mit sanftem Druck und du konzentrierst dich auf deine Atmung. Ohne etwas zu tun, lass den Atem einfach ein- und ausströmen. Vielleicht spürst du nach einer Weile, wie sich dein Bauch ausdehnt und entspannt, wie dich nach und nach eine kraftvolle Ruhe erfüllt. Jetzt bist du bereit für eine kleine Fantasiereise.

Wirkung: Vertieft den Atem, beruhigend.

Ein Wunder geschieht

Wenn du magst, schließe deine Augen. Du spürst deinen Atem und stellst dir vor, du sitzt auf einer grünen Wiese. Es ist Sommer, das Gras duftet, die Bienen summen und du lehnst dich an einen wunderschönen Baum. Vielleicht ist es dein Lieblingsbaum. Du spürst seine Rinde, sie massiert deinen Rücken ein wenig. Der Baum ist sehr stark. Hörst du das Rascheln des Windes in den Blättern? Trägt dein Baum Früchte? Während du so ruhst, ist es dir, als würdest du nach und nach ein wenig mit dem Baum verschmelzen. Du schaust in den blauen Himmel und erkennst, dass es langsam dämmt, der Tag sich zum Ende neigt. Die Sonne ist schon ein Weilchen untergegangen und der Mond erscheint hell und klar am Himmel. Die ersten Sterne blinken. Plötzlich wird der Wind etwas stärker und Wolken bauen sich auf. Verwundert erkennst du in den Wolkengebilden ein Schloss. Ein Schloss mit Erkern und Türmen, einer bunten Fahne, die im Wind flattert. Du blinzelst erstaunt, weil du deinen Augen nicht traust. Im nächsten Augenblick kommt ein kleines Wesen durch die Luft geflogen. Als es näher kommt, siehst du, es ist eine klitzekleine Fee mit wehen-



Hier beginnt die erste Fantasiereise.



dem Umhang. Sie schwingt in ihrer Hand einen funkelnden Zauberstab und landet genau vor deinen Füßen. Sie ist nicht größer als dein Daumen. Du hörst ein feines Stimmchen wie das leise Gluckern eines Baches: »Ich bin Blinzel, die kleine Wunderfee. Wenn du blinzelst, bin ich da und stehe zu deiner Verfügung. Was wünschst du dir?«

Dir will so schnell gar nichts einfallen und während du so grübelst, bemerkst du, dass dich Blinzel mit ihrem Zauberstab berührt.

Sich von der kleinen Fee berühren lassen

Die kleine Fee berührt dich ganz zart an deinem rechten Bein.

Ein wunderbares Gefühl der Ruhe und Entspannung strömt durch dein rechtes Bein.

Sie berührt dich an deinem linken Bein.

Ein wunderbares Gefühl der Ruhe und Entspannung strömt durch dein linkes Bein.

Beide Beine sind wunderbar ruhig und entspannt.

Blinzel berührt dich an deinem rechten Arm.

Ein wunderbares Gefühl der Ruhe und Entspannung strömt in deinen rechten Arm.

Sie berührt deinen linken Arm.

Ein wunderbares Gefühl der Ruhe und Entspannung strömt in deinen linken Arm.

Beide Arme sind wunderbar ruhig und entspannt.

Vielleicht möchtest du dich von Blinzel noch an irgendeiner anderen Stelle deines Körpers berühren lassen.

Sie berührt dich überall dort, wo du es möchtest.

Schließlich durchströmt ein wunderbar ruhiges und entspanntes Gefühl deinen ganzen Körper.

Plötzlich weißt du genau, was du dir wünschst.

Du wünschst dir, dein Problem wäre gelöst, ein Wunder geschehen.

Schon flüstert Blinzel leise eine magische Zauberformel, es blitzt und kracht ein bisschen. Du riechst ein wenig Schwefelduft und erkennst mit einem Mal, dass dein Problem gelöst ist.



Mit dieser Übung wird nach und nach der ganze Körper in die Entspannung geführt.

Während die Nacht hereinbricht, die Sterne hell am Himmel stehen, schläfst du einen erholsamen Schlaf der Verwandlung. Du träumst einen wundervollen Traum.

Als du am nächsten Morgen aufwachst, ist gerade die Sonne am Aufgehen. Du siehst ihr pulsierendes Strahlen, spürst ihre Wärme und ihren Zauber. Dich erfüllt ein neues Wissen: Ein Wunder ist vollbracht. Du räkelst und streckst dich, atmest mehrmals tief ein und aus und bist bereit für einen herrlichen Tag, der vor dir liegt.

Solltest du wieder einmal die Hilfe der kleinen Wunderfee benötigen, brauchst du nur zu blinzeln, und schon ist sie da.

Wann war es schon einmal so wunderschön?

Jetzt betrachten Sie Ihren Alltag einmal aus folgender Sicht.

**Angenommen Ihr Problem wäre gelöst, Blinzeln die Wunderfee war da.
Was wäre dann möglich, was wäre anders in Ihrem Leben?
Woran erkennen Sie, dass das Wunder geschehen ist?**

Lassen Sie sich Zeit und wandern Sie in Gedanken durch Ihr Leben/das Leben Ihres Kindes. Sie denken an den Tagesverlauf und bemerken an vielen Kleinigkeiten, dass Ihr Problem gelöst ist. Schmücken Sie sich möglichst viele Situationen aus, in denen Sie erkennen, dass sich etwas positiv verändert hat.

Fällt Ihnen dazu etwas ein? Sehen Sie sich, Ihr Leben um etwas bereichert?

Wenn Sie sich von einer Veränderung wirklich mehr Lebensqualität versprechen, sind Sie motiviert, etwas Neues kennen zu lernen und auszuprobieren. Das funktioniert bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

In meinen Kursen frage ich die Kinder am Anfang immer nach ihrer Motivation. Es ist erstaunlich, wie selbst kleine Kinder dies benennen können. So antwortete ein fünfjähriger Junge, er wolle lernen, sich nicht mehr so oft zu prügeln. Auf meine Frage, was dadurch anders wäre, meinte er nach einer Weile des Nachdenkens, er würde so vielleicht Freunde finden. Dieser Junge war in den folgenden Stunden eifrig dabei und hat seine Mutter frühmorgens

überrascht, indem er gleich nach dem Aufstehen Yogaübungen machte. Es war schön für ihn, Techniken zu lernen, um mit Aggressionen anders umzugehen. Er hat erkannt, dass er selbst etwas tun kann, um Freunde zu finden.

Überlegen Sie einmal, wann es in Ihrem Leben schon einmal ein bisschen so gewesen ist, als sei Blinzal da gewesen. Vielleicht fällt Ihnen eine klitzekleine Situation ein, die genau so war, als wäre das Wunder bereits geschehen. Wie ist das? Wie erleben Sie sich gerade jetzt? Manche Menschen spüren ein Lächeln, eine kleine Sonne oder einfach ein warmes, entspanntes Gefühl.

Vielleicht fällt Ihnen gerade jetzt aber überhaupt nichts ein und Sie denken: Was für ein Quatsch! Sie könnten einfach so tun, als würden Sie spüren, das Wunder sei geschehen. Lesen Sie ruhig weiter und stellen Sie sich vor, es könnte noch etwas Spannendes für Sie dabei sein.

Es könnte sein, dass Sie oder Ihr Kind an irgendeiner Stelle des Buches, beim Lesen oder beim Ausprobieren der Übungen besonders berührt sind, von einem wundervollen Gefühl durchströmt werden.

Sie werden es genau spüren, wenn etwas für Sie besonders hilfreich ist.

Malen Sie immer dann, wenn das der Fall ist, einfach eine der Wunderperlen auf dem Bild auf Seite 114 aus. Vielleicht möchten Sie das Bild kopieren, vergrößern und irgendwo an einem für Sie guten Platz aufbewahren. Lassen Sie das Bild zu einem Teil Ihres Lebens werden. Lassen Sie Ihr Kind auch ein Bild ausmalen. Freuen Sie sich, wie es langsam wächst und bunter wird. Wählen Sie für jedes »Wunder«, jede »Wunderperle« eine passende Farbe. Wenn Sie eine neue Erkenntnis gewonnen, eine Einsicht haben, schreiben Sie sie einfach dazu. Vielleicht erschließen sich Ihnen nach und nach immer mehr kleine Wunder.

Vielleicht möchten Sie und Ihr Kind jetzt eine kleine Geschichte lesen, die Ihnen das Geheimnis der Quelle der Wunderperlen offenbart.

Wenn es Ihnen und Ihrem Kind Freude macht, können Sie sich mit den Yogaübungen in verschiedene Wesen verwandeln und die Geschichte auch mit Ihrem Körper erleben.

Die Quelle der Wunderperlen Teil 1 – eine Geschichte zum Träumen, Staunen, Üben und Entspannen

An ganz besonderen Tagen kann man in den Wolken ein Schloss erkennen. Das ist das Schloss der kleinen Fee Blinzel.

So weit sich Blinzel erinnern kann, lebte sie schon immer an diesem Ort. Sie ist sehr glücklich, im Wolkenschloss zu wohnen, und könnte sich kein besseres Zuhause vorstellen.

Im Schloss gibt es viele von hellem Licht durchflutete Säle. Es gibt ein Kaminzimmer, in dem zu jeder Tages- und Nachtzeit ein Feuer brennt. Obwohl Blinzel noch nie Holz nachgelegt hat, geht das Feuer nicht aus. Sein lustiges Knistern und Prasseln macht Blinzel froh, wenn sie einmal traurig ist. Das kommt aber eigentlich so gut wie nie vor, denn Blinzel ist ein richtiger **Sonnenschein**. Meistens hat sie gute Laune. Ihr glucksendes Lachen ist schon zu hören, bevor sie mit leisem Surren angefliegen kommt.

Ist Blinzel dann da, ist sie gern zu einer fröhlichen Zauberei aufgelegt. Sie verzaubert die Wolken in Tiere und freut sich, wenn Kühe, Schafe und Krokodile am Himmel Fangen spielen. Mit bunten Farben malt sie auf der Himmelsleinwand. Sie ist übergücklich, wenn ein Regenbogen dabei herauskommt. Sie sitzt stundenlang im Mondschein auf der Schaukel. Dabei singt sie lustige Lieder und lässt ihre langen Haare im Wind flattern.

Außerdem hat Blinzel ein großes Herz. Wird sie mit einem Blinzeln um Hilfe gerufen, düst sie sofort los. So ist sie bei allen Lebewesen weit und breit sehr beliebt. Selbst an den dunkelsten Tagen kann sie ein bisschen Wärme und Licht bringen.



Ganz anders ist der blaue Wundertroll. Er bewohnt den düsteren Nordturm, in den noch nie ein Strahl Sonne gekommen ist. Dort arbeitet er Tag und Nacht in seinem Labor, dass es nur so stinkt und kracht. Die kleine Fee hält sich die Ohren zu. Manchmal hat

Die Anleitung zur
Sonnenscheinübung
finden Sie im
Anschluss an die
Geschichte auf
S. 26.

Übungsanleitung
S. 27

sie Sorge, das Schloss könnte **explodieren**.

Am meisten ärgert es Blinzel aber, dass der Troll immerzu mit ihr schimpft. Er meint, sie beschäftige sich mit völlig nutzlosem Zeug.

Während sie auf der Schaukel sitzt und die Wolken verzaubert, steht er hinter seinem großen Fernrohr am Fenster und zählt. Er trägt alles gewissenhaft in sein dickes Buch ein: wie viele Wolken in einer Stunde vorbeiziehen, ob sie grau, weiß oder schwarz sind, ob sie hoch oder tief fliegen, nach Norden, Osten oder Westen ziehen.

Er rechnet stundenlang und hat niemals Zeit zu spielen. Stattdessen sammelt er alles, was er findet, in seinem Turm. Die Regale reichen bis zur Decke. Darauf stapeln sich Gläser, Flaschen, Dosen mit allem, was die Natur so bietet. Blinzel machen die getrockneten Blumen, Schmetterlinge, Steine, Käfer und der ganze leblose Kram traurig. All diese Dinge sehen lange nicht so schön aus wie im Wald.

Der Troll aber ist sich ganz sicher, dass nur auf diese Weise das Leben zu meistern ist. Immer wieder sagt er zu Blinzel: »Warte nur, eines Tages wirst du noch dein blaues Wunder erleben. Dann ist es vorbei mit deiner albernen Zauberei. Da zählt nur noch das, was du in deinem Grips hast.«

Doch Blinzel hört nicht auf ihn. Sie fliegt lieber in den Zauberwald. Dort können die Bäume sprechen. Oder sie besucht den Wunschbaum. **(Baum)**.

Tief in seinem Wurzelgeflecht versteckt liegt der Eingang zur Sternbachhöhle.

Im tiefsten Inneren der Höhle gibt es eine Quelle. Diese Quelle bringt kein gewöhnliches Wasser hervor, sondern aus ihr sprudeln lauter wunderschöne Perlen. Sie schillern in den herrlichsten Farben. Es sieht aus, als würde sich die ganze Welt in ihnen spiegeln.

Wenn aber durch eine kleine Öffnung die Sonne hereinscheint, fliegen die Perlen an einem Sonnenstrahl nach oben **(Kerze)**, hinaus in die weite Welt. Dann ist alles wie verzaubert. Blinzel ist sich ganz sicher, dass dies



Übungsanleitung
S. 26

Übungsanleitung
S. 27



Angela Dunemann-Gulde

Yoga und Bewegungsspiele für Kinder

Für 4- bis 10-Jährige

Gebundenes Buch, Pappband, 120 Seiten, 20,5 x 23,8 cm

ISBN: 978-3-466-30693-0

Kösel

Erscheinungstermin: September 2005

Körper und Seele stärken - Bewegungsspiele aus dem Yoga. Wie keine andere Bewegungsart fördert Yoga die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Mit liebevollen, einfachen Übungsbeispielen und kurzen Geschichten wird Yoga in diesem großformatigen Bewegungs- und Spannungsbuch lebendig - da können alle sofort mitmachen. Wer kindliche Stärken aufspüren und fördern will, findet unzählige Ideen: Empfehlenswert sind sie für kleine und größere Kinder, besonders auch für solche, die unruhig, angespannt oder erschöpft sind. Die Bewegungsspiele bieten damit einen guten Ausgleich zum kopflastigen Schulalltag. Gestresste Eltern, Erzieherinnen und Lehrer finden ebenfalls spezielle Übungen. Ein Buch, das bei der heutigen Bewegungsarmut wichtiger ist denn je.

 [Der Titel im Katalog](#)