





Barbara Becker ist Schauspielerin und Designerin und lebt mit ihren Söhnen in Miami. Ihre große Leidenschaft sind Yoga und Pilates. Nach dem Erfolg ihrer DVDs und dem Pilates-Ratgeber für Erwachsene hat sie nun mit »Beweg dich, reg dich« ein einzigartiges Trainingsprogramm für Kinder zusammengestellt. Im Mittelpunkt steht dabei stets die Freude an der Bewegung – ein Anliegen, das Barbara Becker nicht nur als Trainerin, sondern vor allem auch als Mutter sehr wichtig ist.



BARBARA BECKER

# BEWEG DICH, REG DICH

YOGA-PILATES FÜR GROSS UND KLEIN





BARBARA BECKER

# BEWEG DICH, REG DICH

YOGA-PILATES FÜR GROSS UND KLEIN

südwest®

# Inhalt

Vorwort 4

Bewegungsspaß für Klein und Groß 6

Die kleine Kobra und ihre Freunde stellen sich vor 8

Wir haben viel Spaß beim Yoga mit der kleinen Kobra 10

Yoga für Kinder? Meine Motivation ... 12

## Übungen für kleine Yogis 15

Bitte bei den Übungen immer beachten 16

Atmen 17

Aufwärmen 18

Die Kobra (Yoga) 20

Das Dreieck (Yoga) 24

Die Palme (Yoga) 28

Der Hund (Yoga) 32

Die Brücke (Yoga) 36

Der Schmetterling (Yoga) 40

Der Schwan (Pilates) 44

Schwimmen (Pilates) 48

Die Katze (Yoga) 52

Pfotenlecken (Pilates) 56

Fersenklopfen (Pilates) 60

Das Flugzeug (Yoga) 64

Der Ball (Pilates) 68

Das Buch (Pilates) 72

Der Schaukelstuhl (Yoga) 76

Radfahren (Yoga) 80

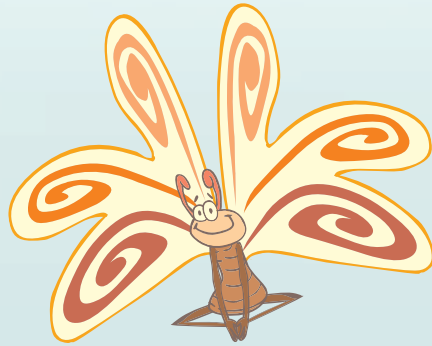
Das Löwengebrüll (Yoga) 84

Die Schere (Pilates) 88

Die Kerze (Yoga) 92

Entspannung (Yoga) 96





## Gut zu wissen 101

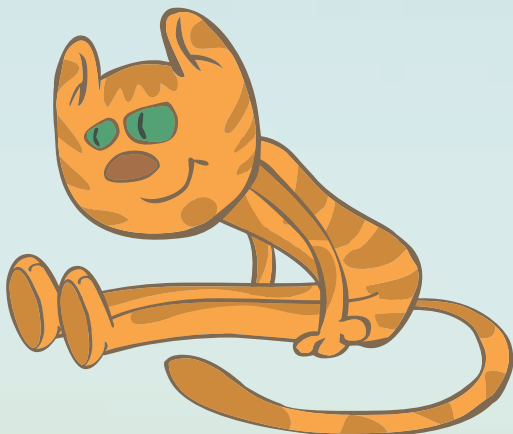
Bewegung wirkt Wunder 102

Fragen und Antworten ... 105

Sooo viel Spaß hatten wir beim Yoga! 108

Register 111

Impressum 112



# Vorwort

Der nachstehende Songtext stammt aus meiner DVD mit Yoga- und Pilates-Übungen für Kinder, welche die Idee für dieses Buch lieferte.

»Ob als Kobra, ob als Hund, nein, es wird mir nicht zu bunt,  
bin 'ne Palme, bin ein Baum, balanciere, wackle kaum ...  
Ja, das Dreieck kann ich gut, und der Löwe macht mir Mut.«

## Beweg dich, reg dich ...

... so heißt meine DVD mit Yoga- und Pilates-Übungen, die ich mit Freunden zusammen produziert habe. Schön zu sehen ist die Freude, mit der die Kinder die Übungen machen, ihr Spaß am Aufwärmzappeln, und wie sie zur Ruhe kommen bei den Entspannungsübungen. Weil nicht bei jedermann überall ein DVD-Gerät zur Hand ist, keimte der Gedanke, diese guten Inhalte auch in Buchform anzubieten. Nun liegt er tatsächlich vor, der bunte Band mit meinen Yoga- und Pilates-Übungen speziell für Kinder, der überallhin mitreisen kann.

## Yoga und Pilates für Kinder

Drei Millionen Deutsche betreiben Yoga oder Pilates regelmäßig, und niemand wird mehr als zu belächelnder Außenseiter betrachtet, wenn er von seinen Yogastunden berichtet. Eher neu ist der Trend, diese »Sportarten« auch für Kinder anzubieten; spezielle Kurse für jede Altersstufe gibt es inzwischen in fast jeder Stadt – in Kindergärten, den Volkshochschulen und Sportvereinen.

## Yoga ist kein Leistungssport

Yoga ist vor allem deshalb für Kinder so geeignet, weil es kein Leistungssport ist, weil es ihnen hilft, Ängste zu verlieren, Aggressionen abzubauen und ruhiger zu werden. Da die Umwelt unglaublich viele Ablenkungen bietet, ist es heutzutage oft sehr schwierig, die Aufmerksamkeit von Kindern nach innen zu lenken – Yoga und Pilates können dabei außerordentlich hilfreich sein: Unruhige Kinder werden gelassener und ausgeglichener, schüchterne und ängstliche Kinder gewinnen Selbstbewusstsein.

## Spielerisch üben

Die Übungen für Kinder sind zwar mit Freude und Spaß verbunden, aber auch mit einer gewissen Herausforderung. Gehen Sie alle Übungen spielerisch an. Ausschlaggebend ist, dass Ihr Kind Lust hat an der Sache und dass Sie möglichst zusammen mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern »turnen«, dann ist die Freude noch einmal so groß – und Ihnen tun die Übungen schließlich auch gut.





## Einen Rhythmus finden

Am besten ist ein bestimmter, dem Kind entsprechender Rhythmus, in dem die Übungen ausgeführt werden, damit sie ritualisiert und zur Selbstverständlichkeit werden. Sie können zum Beispiel am Morgen Ihre Yoga- und Pilatesrunde einplanen, um Ihre Kinder beweglich zu halten und sie aufzuwecken. Oder Sie nehmen sich abends Zeit vor dem Zubettgehen, dann suchen Sie sich Übungen mit einer beruhigenden Wirkung aus.

Ich übe mit meinen Kindern Noah und Elias schon länger Pilates und Yoga. Vor allem morgens starten wir gerne damit in den Tag, dann sind alle gleich wach und fit. Manchmal machen wir aber auch ein paar Atem- und Entspannungsübungen zum Einschlafen.

Hauptsache, die Kinder freuen sich auf die gemeinsame Yoga- und Pilateszeit. Und da sich Kinder immer gerne bewegen, werden sie auch gerne mitmachen – vor allem wenn sie merken, dass sie immer besser werden und bald so beweglich sind wie die getigerte Katze oder die kleine Kobra.

## Die Übungen

In diesem Buch habe ich Ihnen über 20 Yoga- und Pilates-Übungen zusammengestellt, eingebettet in die illustrierte Geschichte von der kleinen Schlange. Die Geschichte soll dazu motivieren, die Übungen mit den Tieren und Kindern mitzumachen. Deshalb richten sich die Einführungs- und Übungstexte an die Kinder, während die übrigen Texte Ihnen selbst Hintergrundinformationen liefern und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Übrigens: Versuchen Sie bitte nicht, Ihrem Kind die Übungen aus philosophischer Yogasicht zu erklären – Sie erzeugen nur Desinteresse und gelangweiltsein. Deshalb habe ich mich auch entschlossen, auf die Sanskritnamen zu verzichten, weil Kinder damit gar nichts anfangen können. Die Namen Kobra, Schaukelstuhl oder Löwe sind viel an- und aufregender. Das Wichtigste aber ist die Bewegung und das Zusammensein beim Üben – und dafür wünsche ich Ihnen und besonders Ihren Kindern viel Spaß.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Sabina'.



# Bewegungsspaß für Klein und Groß

Kinder lassen sich gerne etwas vorlesen – und sie bewegen sich gern. Wenn dazu noch Mama, Papa oder ein anderer vertrauter Erwachsener mitmachen, umso besser. Die liebevollen Geschichten, welche die Yoga-Übungen begleiten, lassen die »Trainingsstunden« zum Vergnügen werden.

## Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

Der kindliche Körper braucht für seine Entwicklung zahlreiche Reize, die in erster Linie durch Bewegung erlangt werden. Doch heutzutage bewegen sich viele Kinder zu wenig, sie können gar nicht mehr auf einem Bein stehen, hüpfen oder balancieren. Dabei hat Sport, welcher Art auch immer, eine Menge Vorteile: Bewegung korrigiert Haltungsschäden, erhöht die Knochendichte, stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Das wiederum führt dazu, dass körperlich aktive Kinder seltener krank bzw. schneller gesund werden.

## Aus Yogakids werden kluge Kinder

Außerdem lernen Kinder durch Yoga und Pilates, ihren Körper zu beherrschen und zur Ruhe zu kommen – und ganz spielerisch wird dabei auch ihre geistige Entwicklung gefördert. Kinder, die Yoga und Pilates betreiben, können sich besser konzentrieren, lernen deshalb leichter und entwickeln ein gutes Körpergefühl.

Werden auch die Regeln des freundlichen Miteinanders trainiert, führt das zu einer hohen sozialen Kompetenz. Yoga-Kinder sind teamfähiger und gelassener und können besser mit anstrengenden Situationen umgehen. Sind das nicht gute Argumente, um einfach anzufangen?

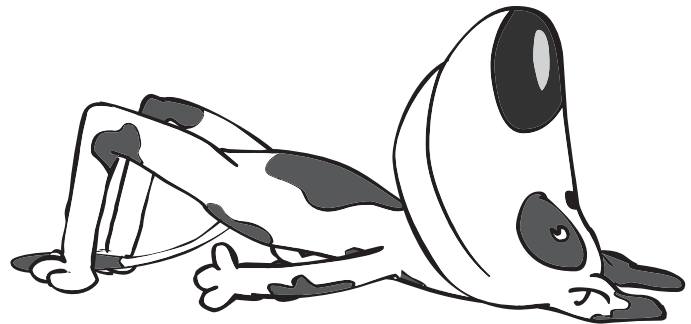
## Kinder üben Yoga anders

Kinder haben einen fantasievollen Zugang zum Yoga. Mit Begeisterung brüllen sie wie der Löwe, recken sich hoch zu einem Baum, strecken sich wie eine Katze oder machen den Hund, und sie lieben die Entspannungsübungen.

Erwachsene erwarten etwas von den Übungen (mehr Muskelkraft und Flexibilität), Kinder nicht – sie betreiben Yoga ganz zweckfrei. Diese Unbefangenheit sollte ihnen auch gelassen und nicht zerstört werden durch die leistungsorientierten Wünsche der Eltern. Die zwar verständlich sind, doch gleichzeitig auch einen Druck aufbauen, der die Freude an der Bewegung – und damit den eigentlichen Sinn der Übungen – untergräbt.



Die kleine Kobra und ihre Freunde, der Hund, die Katze, der Schmetterling und der Schwan sind immer dabei und machen die Übungen mit.



### Wichtig zu wissen

Kleine Yogis müssen sich ebenso wie große vor den Übungen immer aufwärmen, um die Muskulatur zu lockern und zu dehnen. Die Aufwärmübungen helfen auch dabei, Unruhe, Traurigkeit oder Spannungen einfach »wegzuhampeln«.

Ebenso wichtig sind Entspannungs- und Atemübungen ganz zuletzt. Kinder kommen schneller zur Ruhe als Erwachsene, nehmen Sie sich dennoch stets zwei bis fünf Minuten dafür Zeit.

Bitte denken Sie auch daran: Wegen der noch nicht perfekten Motorik können Kinder nicht so lang in einer Haltung verharren, wie Erwachsene dazu in der Lage sind. Deshalb ist es besser, die Übungen häufiger zu wiederholen. Üben Sie mit

Ihrem Kind lieber regelmäßig als selten und lang. Zu große Anstrengung ist nicht gesund und verdirbt den Kindern oft den Spaß.

### Viel Freiheit lassen

Ich finde, die Freude der Kinder ist das Wichtigste. Denn ohne werden Sie Ihre Kinder kaum motivieren können. Deshalb: Denken Sie nicht nur an die Übungen, sondern räumen Sie der kleinen Kobra und ihren Abenteuern ihren Platz ein: Vielleicht möchte Ihr Kind die Geschichte selbst noch weiterspinnen, bevor es mit dem Üben beginnt. Oder es mag eine Figur und die entsprechende Yogaposition besonders gerne. Sehen Sie es – wie Ihre Kinder – als ein Spiel und nehmen Sie es leicht.

Yoga für Kinder muss nicht dem Yoga entsprechen, das Erwachsene kennen. Fragen Sie Ihr Kind immer, was es spürt, wenn es die Übungen macht – dadurch lernt es seinen Körper viel besser kennen.

**TIPP**

# Die kleine Kobra und ihre Freunde stellen sich vor

Unsere Freunde, die neugierige Kobra, der Schwan, der Schmetterling, die Katze und insbesondere der kleine gefleckte Hund, erzählen euch, was sie so alles erlebt haben bei ihren Abenteuern. Sie zeigen euch tolle Yoga- und Pilates-Übungen, die ihr mit ihnen zusammen machen könnt.

## Die kleine Kobra

Vor dieser kleinen Schlange braucht ihr euch nicht zu fürchten. Denn sie ist zwar so beweglich wie alle Schlangen, aber überhaupt nicht gefährlich, dafür nur ungewöhnlich neugierig – ganz im Gegensatz zu den echten Kobras. Deshalb macht sie sich von ihrem Lieblingsplatz in der Wüste auf, um einem silbernen Zeichen zu folgen, das sie am Himmel entdeckt hat. Auf ihrem Weg erlebt sie viele spannende Abenteuer und lernt andere Tiere kennen, die schnell zu neuen Freunden werden.

## Der kleine Hund

Er hat ein schönes weißes Fell mit vielen schwarzen Flecken darin, eine spitze Schnauze und lustige Knopfaugen. Er ist eigentlich genauso neugierig wie die Schlange, will alles erkunden und ist ziemlich frech. Vor der kleinen Kobra hat er auch überhaupt keine Angst, als er sie in der kleinen Oase in der Wüste entdeckt. Stattdessen freut er sich über die neue Freundin und erkundet mit ihr zusammen die ganze Oase und deren Bewohner.

## Die Katze

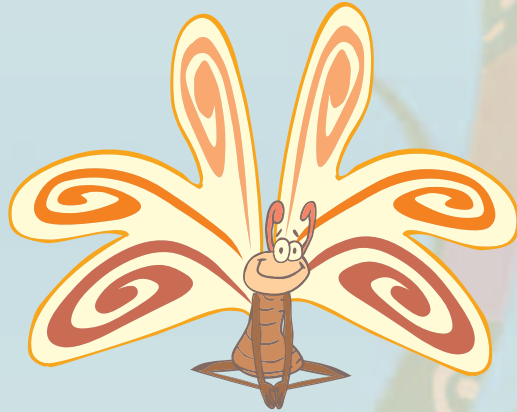
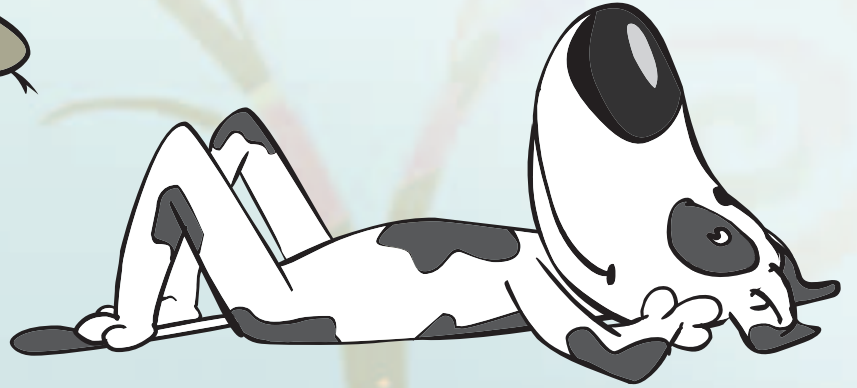
Vor keinem anderen Tier fürchtet sich der kleine gefleckte Hund so sehr wie vor der Katze. Das gefällt ihr natürlich, denn so ist sie die Chefin in der Oase. Aber eigentlich ist die Katze friedlich, am liebsten streckt und reckt und putzt sie sich den ganzen Tag. Da hat sie doch gar keine Zeit, um sich mit kleinen Hunden oder Schlangen zu beschäftigen.

## Der Schmetterling

Unser Schmetterling kann flink und schnell durch die Luft tanzen. Besonders gerne ärgert er den kleinen Hund und fliegt vor dessen Schnauze auf und ab. Wie gerne würde der kleine gefleckte Hund den Schmetterling fangen! Aber dafür ist er – wie die meisten Hunde – vieeel zu langsam.

## Der Schwan

Vornehm zieht der majestätische Schwan seine Kreise auf dem See und sucht mit seinem langen Hals Futter im Wasser. Wenn er etwas findet, taucht er unter – dann ist nur noch sein Hinterteil zu sehen.



# Wir haben viel Spaß beim Yoga mit der kleinen Kobra

Die Kinder Paula, Luca, Viki und Paulina haben mit viel Geduld, aber auch viel Freude alle Übungen für die Fotos in diesem Buch vorgemacht.



## Paula

ist neun Jahre alt und geht richtig gern zu Schule, sie ist Klassensprecherin, und ihre Lieblingsfächer sind Mathe, Werken, Textiles Gestalten und Kunst. Zu ihren Hobbys gehört Einradfahren, Gitarrespielen (mal mehr, mal weniger gerne), Lesen (besonders die Lola-Bände von Isabel Abedi), Musikhören und Tanzen. Ganz besonders gerne trifft sie sich mit Freundinnen und baut mit ihnen Belleville-Welten – das sind knallbunte Legosteine für Mädchen. Mit diesen Steinen konstruieren sie zum Beispiel fantasievolle Wohnmobile oder bunte Häuser mit mehreren Stockwerken.

## Luca

ist acht Jahre alt. Zu seinen Lieblingsfächern in der Schule gehören Mathe und Sport. Damit beschäftigt er sich auch in seiner Freizeit: Zweimal in der Woche geht er in einen Judo-Verein, aber auch Yoga macht ihm viel Spaß. Seine liebste Position ist der »Baum«. Außerdem ist er ein großer Lego-Fan und mag alles Technische.

## Viki

die eigentlich Viktoria heißt, ist 5 Jahre alt und ein richtiges Papakind. Sie liebt es, zu basteln und zu malen. Doch noch viel lieber ist sie im Freien: Alles in der Natur findet sie interessant, von den Tieren mag sie Schmetterlinge am liebsten. Sie springt, turnt und klettert gern – weshalb sie im Kindergarten auch Pippi Langstrumpf genannt wird. Wenn sie dürfte, würde sie den ganzen Tag Trampolin springen, vor allem auf den großen, auf denen sie Salti machen kann. Außerdem kann sie sehr gut Ski und Schlittschuh fahren.

## Paulina

ist wie Paula neun Jahre alt und besucht auch gern die Schule. Ihre Lieblingsfächer sind Deutsch und Sport. Deshalb mag sie Yoga und Pilates besonders gern. Doch wenn schönes Wetter ist, hält sie nichts in der guten Stube. Dann will sie hinaus in die Sonne und klettert mit dem Deutschen Alpenverein. Genauso gut findet sie Bücher – sie ist nämlich eine begeisterte Leserratte.



Paula



Viki



Luca



Paulina

# Yoga für Kinder?

## Meine Motivation ...

Durch den Erfolg meiner Pilates-DVDs kam ich auf den Gedanken, auch eine DVD mit Yoga- und Pilates-Übungen für Kinder zu produzieren. Mit meinen eigenen Kindern Noah und Elias mache ich diese Übungen schon lange und weiß also, wie gut ihnen das tut und, was noch viel wichtiger ist, wie viel Freude sie daran haben.

### Warum ich Pilates mit Yoga kombiniere

Ich habe jahrelang viel ausprobiert, um mich fit zu halten und gut zu fühlen, ich bin gelaufen, habe Gewichte gestemmt, viele Workouts probiert und dennoch nicht die Energie und den Wohlfühllevel erreicht, die ich mir für mich wünschte. Ich suchte nach etwas anderem und fand das in Pilates und Yoga. Die Verbindung der dynamischen Bewegungen von Pilates mit den statischen von Yoga finde ich ideal. An Pilates fasziniert mich, dass es ohne Geräte machbar ist, dass es schnell wirkt und die Ergebnisse bald erkennbar sind, auch wenn man es nur einige Male gemacht hat. Für Yoga gilt im Prinzip genau das Gleiche. Die Haltungen sind sanft, führen nicht zu Muskelzerrungen oder Muskelkater, man lernt, intensiver zu atmen und seinen Körper zu beherrschen.

### Für Kinder ideal

Pilates und Yoga dienen als Ausgleich für den Schulstress, die mediale Reizüberflutung und den Bewegungsmangel, denen die Kinder heutzutage

ausgesetzt sind. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, sie verhindern oder korrigieren Haltungsschäden; das sind doch Gründe genug, meine ich.

Ich staune immer wieder darüber, wie schnell sie die Übungen »verstehen«, da kann man als Erwachsener eigentlich nur neidisch werden. Die Lieblingsübung meines Sohnes Noah ist übrigens der »Ball« (Seite 68).

### Der Gewinn

Die Übungen geben mir und meinen Kindern sehr viel Kraft. Ich kann auch feststellen, dass sie dadurch selbstbewusster geworden sind und eine gute Selbstwahrnehmung bekommen haben. Positive Eigenschaften, die sich sicherlich alle Eltern für ihre Kinder wünschen. Mit den leicht auszuführenden Übungen in diesem Buch können Sie die Entwicklung dieser Eigenschaften spielerisch anregen und gut fördern.

Mein Tipp: Einfach anfangen, die Übungsstunden ritualisieren und unbedingt selbst mitmachen.







A stylized, colorful tree with a trunk and branches in shades of green, brown, and purple. The branches are decorated with swirls and patterns. The background is a light blue gradient.

# Übungen für kleine Yogis

Die folgenden Yoga- und Pilates-Übungen können alle Kinder ab einem Alter von fünf Jahren ausüben. Damit auch die Fantasie Purzelbäume schlagen kann, begleiten die kleine Kobra und der lustige Hund die Übungen.

# Bitte bei den Übungen immer beachten :-)

Ihr braucht eine Yoga- oder Gymnastikmatte als Unterlage; zur Not geht auch ein dickeres Handtuch auf einem Teppich. Ihr müsst nur darauf achten, dass eure Unterlage rutschfest ist!

Schafft etwas Platz um euch herum und achtet darauf, dass keine spitzen oder harten Gegenstände bzw. Möbelstücke in der Nähe sind, an denen ihr euch verletzen könnt.

Am besten zieht ihr Schuhe und Strümpfe aus. Tragt lockere Kleidung, in der ihr euch gut bewegen könnt.

Wartet mindestens eine Stunde nach dem Essen, bevor ihr mit dem Üben anfangt. Wenn ihr zwischendurch Durst bekommt, trinkt etwas Wasser.

Das Aufwärmen ist sehr wichtig, deswegen solltet ihr diesen Teil nicht auslassen!

Sollte euch beim Üben etwas weh tun, so fragt einen Erwachsenen, ob ihr die Übung auch richtig macht, und korrigiert euch gegebenenfalls.

# Atmen



Du liegst flach auf dem Boden, die Arme liegen locker neben dem Körper. Alle Körperteile sind ganz entspannt und locker. Mach die Augen zu und atme ein paarmal ganz tief und langsam durch die Nase in den Bauch ein und dann ganz langsam durch den Mund wieder aus. Wenn du ein Kuscheltier auf deinen Bauch legst, merkst du ganz deutlich die Auf- und Abbewegung beim Atmen.



Bei dieser Übung holst du zuerst durch die Nase ganz tief Luft und pustest sie dann durch den Mund ganz langsam wieder aus - wie beim Seifenblasenmachen. Wenn du das ein paarmal nacheinander machst, bist du wieder ganz frisch und voller Energie.

# Aufwärmen



Aufwärmen - das ist ganz wichtig am Anfang jeder Yogastunde. Werft eure Arme locker nach oben und hüpfst dabei auf und ab, immer wieder.



Fasst euch an den Händen, springt zusammen hin und her, vergesst dabei nicht, auch die Arme immer wieder locker hin und her zu schwingen.



Wenn ihr schon aufgewärmt seid, dann könnt ihr immer höher springen und hüpfen und die Arme vor dem Körper locker hin- und herschwenken.



Etwas Spaß zuletzt. Klopfst euch gegenseitig mit den Handflächen den Rücken ab, von oben nach unten und von unten nach oben. Aber ganz sanft, bitte.





Barbara Becker

**Beweg dich, reg dich**

Yoga-Pilates für Groß und Klein

Gebundenes Buch, Pappband, 112 Seiten, 20,5x24,5

ISBN: 978-3-517-08506-7

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2009

Das erste Bewegungsprogramm für Kinder von Barbara Becker

Nicht nur Erwachsene profitieren von Yoga- und Pilatesübungen. Auch für Kinder ist dieses Bewegungs- und Kräftigungstraining geeignet, denn es verbessert Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Haltung.

Barbara Becker, anerkannte Trainerin – über 200.000 verkaufte Trainings-DVDs –, hat ein einzigartiges Trainingsprogramm für Kinder zusammengestellt: Eingebettet in liebevoll illustrierte Geschichten von der kleinen Kobra und dem Hund werden zahlreiche kindgerechte Übungen präsentiert. Mit „Beweg dich, reg dich“ spricht Barbara Becker Kinder und Erwachsene gleichermaßen an. Eltern, Bewegungspädagogen und Yogalehrer erhalten Hintergrundinformationen, Motivationstipps und erfahren alles, was sie zum Thema „Bewegung mit Kindern“ wissen müssen. Die Kinder selbst aber haben einfach viel Spaß beim Lesen und Bewegen.