



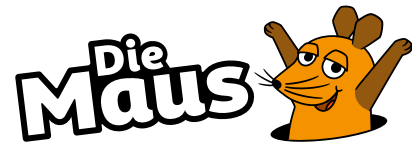
# Yoga mit der Maus



Spaß, Power und  
Entspannung für  
kleine Yogis

riva

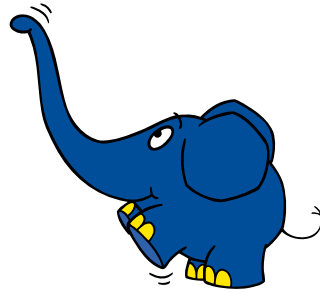




# Yoga mit der Maus

**riva**

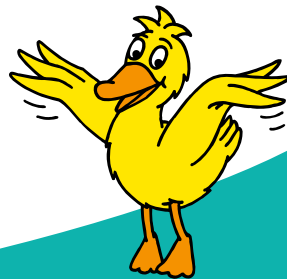
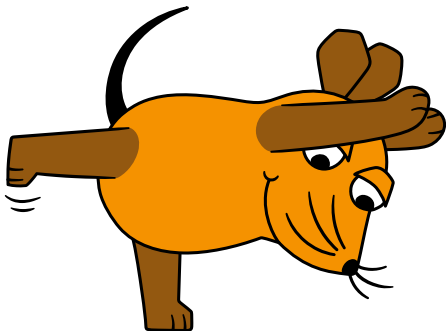
# Inhalt



Namaste!

Was ist eigentlich Yoga? .....	4
<b>1</b> Bevor es losgeht .....	8
<b>2</b> Aufwärmübungen für Bewegungsfans .....	14
<b>3</b> Tierische Yoga-Basics .....	29
<b>4</b> Smarte Kids-Übungen im Stehen .....	47
<b>5</b> Übungen für Entspannungsfans .....	58

<b>6</b>	<b>Flows zum selbstständigen Üben ...</b>	<b>71</b>
<b>7</b>	<b>Schnelle Übungen für mehr schöne Gefühle .....</b>	<b>84</b>
<b>8</b>	<b>Eltern-Kind-Yoga für eine gute Bindung .....</b>	<b>97</b>
	<b>Schwierige Wörter .....</b>	<b>106</b>
	<b>Dein Körper .....</b>	<b>108</b>
	<b>Dank .....</b>	<b>110</b>
	<b>Über die Autorin .....</b>	<b>111</b>



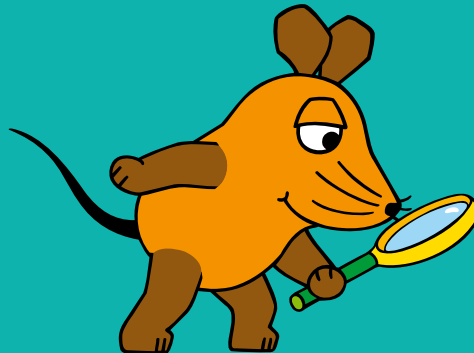
# Namaste!

## Was ist eigentlich Yoga?

Bist du manchmal ein bisschen müde vom langen Sitzen in der Schule? Kommst du dann nach Hause und fühlst dich so schlapp, dass du gleich einschlafen könntest? Oder bist du manchmal total aufgedreht? Gibt es Tage, an denen du einfach nicht einschlafen kannst? Und solche, an denen du deinen Wecker am liebsten ignorieren würdest?

All diese Situationen kennen sicher viele Kinder. Die gute Nachricht ist: Es gibt eine Möglichkeit für dich, zu mehr Ruhe und Konzentration zu finden und gleichzeitig deine Energie zu spüren. Das kannst du mit Yoga erreichen! Yoga kann dir dabei helfen, dich besser zu fühlen und ausgeglichener zu werden.

Aber wie funktioniert das genau und was macht man eigentlich beim Yoga? In diesem Buch entdeckst du gemeinsam mit der Maus deine ersten kleinen Yogaübungen. Du kommst richtig in Schwung und spürst jede Faser deines einzigartigen Körpers und gleichzeitig entspannst du dich auch. Mit ein bisschen Übung lernst du deinen Körper besser kennen und weißt schon bald, was du brauchst, damit es dir gut geht. Maus, Elefant und Ente helfen dir dabei, und gemeinsam lernt ihr so Schritt für Schritt Yoga kennen.



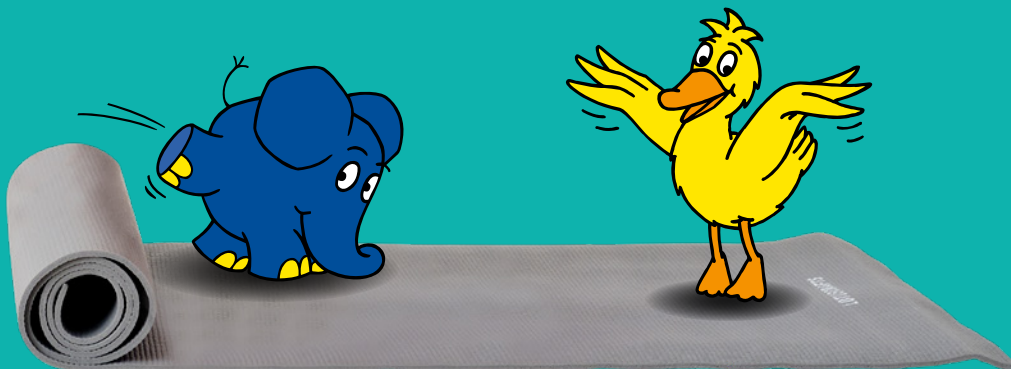
Willst du wissen, wer oder was Yoga überhaupt ist? Also, es handelt sich um eine alte Philosophie, die ursprünglich aus Indien kommt. Vereinfacht gesagt geht es beim Yoga darum, Körper und Geist miteinander zu verbinden. Das heißt zum Beispiel: Du machst eine kräftigende oder entspannende Übung und spürst dabei, wie sie sich in diesem Moment – genau jetzt, genau heute – in deinem Körper anfühlt. Du bist mit dem Kopf dabei, wenn du eine Körperhaltung einnimmst – und grübelst nicht währenddessen über deine Hausaufgaben, die du später noch machen musst. So bist du »im Flow« und fühlst dich dadurch einfach rundum wohl. Und danach machst du mit neuem Elan deine Hausaufgaben.

Um dieses verbindende Wohlgefühl zu erreichen, kennen die Yogis und Yoginis ganz verschiedene körperliche Haltungen, spezielle Atemübungen und längeres, ruhiges Sitzen. Dies wird Meditation genannt. Als die Menschen vor rund 3500 Jahren mit Yoga begannen, kannten sie nur wenige körperliche Übungen. Kein Wunder, denn ihr Leben war eher ruhig und nicht so stressig wie unseres heutzutage manchmal ist. Mitte des 20. Jahrhunderts schwappte Yoga dann von Indien in den Westen. Dann verwandelte es sich und passte sich den Anforderungen an ein modernes, hektisches Leben an. Mittlerweile kennen wir unzählige Haltungen. Viele sind aus dem Tierreich abgeschaut, so etwa der Herabschauende Hund, der Löwe, die Katze oder die Kobra. Denn schließlich bewegen sich alle Tiere natürlich und ganz fließend – eben »im Flow«. Und diese Natürlichkeit ist gerade das Entspannende! Außerdem macht es richtig Spaß, wenn wir uns in Tiere verwandeln.

Von Indien bis Australien, von Amerika bis Europa – überall auf der Welt praktizieren die Menschen heute Yoga. Und auch immer mehr Kinder: Yoga zieht in Schulen und Kindergärten ein. Kein Wunder, denn mit Yoga dehnen und strecken wir uns und wir spüren unsere Kraft und Beweglichkeit.

Wenn du regelmäßig übst, merkst du dies am eigenen Körper. Vielleicht spürst du aber auch schon bald, dass du mit der Zeit ein wenig achtsamer und ein bisschen ruhiger wirst oder nicht mehr so müde bist. Du spürst deine einzigartige Energie und bist wach, aber eben nicht mehr so aufgedreht. Denn Yoga wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf unseren Geist. Probier's einfach mal aus. Namaste! So grüßen sich übrigens die Yogis auf der ganzen Welt und meinen damit: »Das Licht in mir grüßt dein helles Licht!«

Auf die Matte, fertig, los!



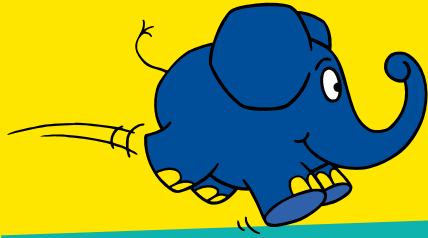




### Info für Eltern

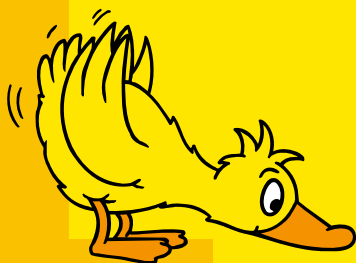
#### Kinderyoga ist anders

Im Gegensatz zum Yoga für Erwachsene sollte beim Kinderyoga nicht auf die korrekte Ausrichtung der Haltungen geachtet werden. Es darf auch eher laut und lebendig zugehen, denn die Kinder üben nicht den »Hund« oder die »Katze« – sie verwandeln sich in diese. Beim Kinderyoga steht der Spaß im Vordergrund. Dennoch schenkt er den Kindern je nach Übungsfokus Energie und Power oder aber tiefe Entspannung. Yoga hält auch Kinder beweglich und flexibel, gerade wenn sie viel in der Schule sitzen oder bereits früh Haltungsprobleme haben. Und: Yoga weckt das Bewusstsein für den eigenen Körper – auf kreative und freudvolle Weise! Das Buch eignet sich bestens dazu, Kinder mit dem wohltuenden Effekt von Yoga vertraut zu machen – und das auf inhaltlich qualifizierte und doch undogmatische und spielerische Weise. Eben ganz im Maus-Stil!



# Bevor es losgeht

Eigentlich könnten wir direkt auf die Matte gehen. Aber einige Dinge gilt es vorab zu beachten. Und zwar für dich, wenn du Kinderyoga ausprobieren möchtest. Aber auch für deine Mama oder deinen Papa, damit sie dich bestmöglich bei deinen Übungen unterstützen. Außerdem erfährst du hier, wie das Buch aufgebaut ist und wie du es bestmöglich nutzen kannst.





## So ist das Buch aufgebaut

Du findest in diesem Buch insgesamt 32 Übungen. Sie sind so angeordnet, wie du sie in einer Kinderyogastunde erlebst: Es geht los mit lustigen Übungen für Bewegungsfans, die ideal zum Ankommen, Aufwärmen und Dampf-ablassen sind. Anschließend werden mit Tierhaltungen wie Hund, Katze, Maus oder Schmetterling echte Yoga-Basics vermittelt. Es folgen Übungen für smarte Kids, die den Fokus auf Konzentration und Gleichgewicht legen. Entspannungsübungen helfen im Anschluss daran, runterzukommen und den Alltagsstress loszulassen.

Der letzte Teil ist dazu gedacht, kleine Reihen für bereits geübte kleine Yogafans zu zeigen, die sie je nach gewünschter Wirkung und je nach individueller Stimmungslage anwenden können. Es gibt zwei Yogaabfolgen mit größtenteils bereits bekannten Übungen, die entweder entspannen (die OOOOMMM-Reihe) oder munter machen (die Yippie-Yeah-Reihe). Außerdem werden Haltungen und kleine Achtsamkeitsübungen gezeigt, die schnell und überall für mehr gute Gefühle sorgen können: »Was kann ich tun, wenn ich wütend bin?«, »Welche Übung lässt mich abends zur Ruhe kommen?« oder »Wie kann mir mein Atem helfen, wenn ich aufgeregt bin?«

Als kleinen Bonus vermittelt dir das Buch am Ende noch einen Einblick ins Eltern-Kind-Yoga, in dem es um berührende Partnerübungen geht.

Bei den meisten Übungen findest du zwei verschiedene Kästen: Der Kasten mit der Maus heißt »Probier's mal aus« und zeigt dir eine neue Variante der Übung. Der Kasten mit dem Elefanten versorgt deine Eltern mit jeder Menge Infos für Erwachsene.

