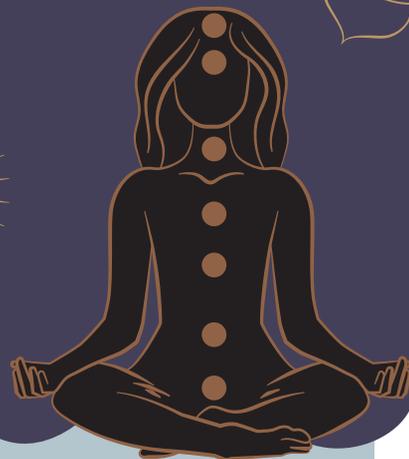


YOGA FÜR GROß & KLEIN



ENTSPANNT MIT YOGA DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre, in deren Zentrum geistige und körperliche Übungen (Asanas) stehen, die seit einigen Jahren nicht nur in Deutschland einen Boom erlebt. Gerade in unserer hektischen Welt stellt Yoga eine schöne Möglichkeit dar, abzuschalten und sich in Achtsamkeit zu üben. Und das Beste: Yoga lässt sich ganz ohne großes Equipment Zuhause ausprobieren und praktizieren, kann aber auch in der Gruppe in geführten Yogakursen ausgeübt werden. Dabei lassen sich bei einer regelmäßigen Yoga-Praxis schnell die positiven Effekte spüren: Sie werden ruhiger und lassen sich nicht so schnell stressen. Zeitgleich stärken die Asanas den Bewegungsapparat und das Immunsystem.

Wir zeigen Ihnen in dieser SK Ideenbox, mit welchen einfachen Übungen Sie in die Yoga-Praxis einsteigen können und welche Haltungen Sie ideal mit Ihren Kindern praktizieren können. Namasté.

SIE BENÖTIGEN:

- Eine Yogamatte oder eine andere weiche, rutschfeste Unterlage
- Hilfsmittel: Yoga-Kissen und Yoga-Block oder alternativ ein bequemes Kissen und ein dickes Buch
- Bequeme Kleidung und am besten barfuß

DER SONNENGRUß FÜR ANFÄNGER:

Der Sonnengruß ist ein Flow, der die Körpermitte stärkt und wie folgt abläuft:

1. Sie beginnen im Stand, beide Beine sind fest auf dem Boden. Die Schultern sind entspannt und Sie schauen nach vorne.
2. Einatmen: Sie heben die Arme nach oben und bringen über dem Kopf Ihre Handflächen zusammen.
3. Ausatmen: Sie klappen nach vorne in Richtung Boden, Ihre Hände streben zum Boden.
4. Einatmen: Sie stützen die Handflächen ab und machen mit einem Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Danach holen Sie das zweite Bein nach, sodass Sie sich in der Brett- oder Liegestütz-Position befinden.
5. Ausatmen: Aus der Brett-Position heraus senken Sie den Oberkörper kontrolliert ab, die Ellbogen bleiben eng am Oberkörper.
6. Einatmen: In Bauchlage den Brustkorb leicht nach oben ziehen, während Sie sich auf den Handflächen abstützen. Willkommen in der kleinen Kobra.
7. Ausatmen: Sie stützen sich wieder nach oben und heben Ihr Becken, sodass Ihr Körper ein umgekehrtes V bildet und Sie sich im herabschauenden Hund befinden.
8. Einatmen: Sie machen zwei große Schritte nach vorne zu Ihren Händen und kommen zurück in die Vorwärtsbeuge. Ausatmen.
9. Einatmen: Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen und die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf zusammenführen.
10. Ausatmen: Die Handflächen vor der Brust absenken.

Diesen Ablauf können Sie beliebig oft wiederholen und können sich Stück für Stück mit jedem Mal Üben mehr steigern.



YOGA-KLASSIKER:



KATZE-KUH:

Sie befinden sich im Vierfüßlerstand. Atmen Sie ein, senken Sie den Bauch in Richtung der Yogamatte und ziehen die Schulterblätter weit nach hinten. Heben Sie den Kopf und blicken Sie nach vorne. Atmen Sie aus und ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule ein und kippen das Becken weit nach hinten. Die Wirbelsäule bewegt sich in Richtung der Zimmerdecke, das Kinn zeigt zur Brust. Diese beiden Positionen können nun abwechselnd kombiniert und mit der Atmung durchgeführt werden und sind ideal, um den Rücken aufzuwärmen und die Wirbelsäule zu mobilisieren.

KRIEGER I:

Für diese Übung stehen Sie in einem großen Ausfallschritt auf der Yogamatte, während die Hüfte nach vorne zeigt. Das hintere Bein ist durchgestreckt, das vordere Knie sollte nicht über die Zehen herausragen. Die Arme werden nach oben gestreckt. Diese Position dehnt die Schultern, den Bauch, die Leiste und die Rückenmuskulatur und kräftigt zeitgleich die Beine.



SCHMETTERLING:

Setzen Sie sich auf Ihre Matte. Lassen Sie Ihre Knie nach außen fallen und die Fußsohlen sich berühren. Ziehen Sie die Füße so nah an Ihren Körper ran, wie es sich gut und bequem anfühlt. Wichtig ist, dass Sie aufrecht sitzen bleiben können. Greifen Sie ihre Fußgelenke oder umfassen Sie Ihre Füße und beugen Sie sich mit geradem Rücken sanft nach vorne, um die Dehnung zu intensivieren. Diese Übung dehnt die Hüfte und ist eine Wohltat für alle, die viel am Schreibtisch sitzen.



SPIELERISCHE YOGA-ÜBUNGEN

FÜR KINDER:



DIE BAUMHALTUNG:

Stellen Sie sich einen Baum vor, der mit seinen Wurzeln tief im Boden verankert ist und nach oben in den Himmel wächst. Ihr Kind steht auf beiden Füßen und legt dann den linken Fuß an die Innenseite des rechten Beins. Die Hände werden auf Herzhöhe aneinandergelegt. Um das Gleichgewicht zu halten, ist es hilfreich, einen Punkt am Boden oder an der Wand zu fixieren. Nun können die Hände über den Kopf geschoben werden. Ruhig ein- und ausatmen. Anschließend auflösen und die Seite wechseln. Es werden zwei bis drei Durchgänge pro Seite geübt. Der Baum stärkt die Standfestigkeit Ihres Kindes.

DIE DREIECKSHALTUNG:

In eine weite Grätschposition stellen und die Arme auf Schulterhöhe nach rechts und links ausstrecken, die Handflächen zeigen nach vorne. Nun den Oberkörper weit zur Seite neigen und die rechte Hand an die Außenseite des rechten Beins legen. Mit der Hand am Bein nach unten rutschen. Den linken Arm nach oben zur Decke strecken und zur oberen Hand schauen. Für ein paar Atemzüge in dieser Position bleiben. Den rechten Fuß fest in den Boden drücken und in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen und zwei bis drei Durchgänge pro Seite machen. Die Dreieckshaltung schult die Stabilität und Balance.



DIE ENTSPANNUNGSHALTUNG:

Ihr Kind liegt bequem auf der Matte und lässt nacheinander alle Körperteile locker und die Muskeln weich werden: Füße, Beine, Po, Rücken, Bauch, Schultern, Arme und Hände und auch die Muskeln im Gesicht. Tief ein- und ausatmen und mit jedem Atemzug kann der Körper Entspannung aufsaugen. Nach ca. zwei bis drei Minuten strecken und recken, um wieder wach zu werden.

Quellen: GEO, fitforfun, Lotuscrafts



Wenn Sie und Ihr Kind am Anfang Ihrer Yoga-Reise stehen, achten Sie einfach auf die Signale Ihrer Körper. Übertreiben Sie nicht! Zu Beginn reichen schon ein paar Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche, um die positiven Effekte des Yogas spüren zu können. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie Ihre Yoga-Praxis.

SÜDKURIER