Erste Schritte: Yoga im Kindergarten

20. Januar 2021

Valeria Ushakova von Pexels

An was muss ich denken, wenn ich erste Kinderyoga-Einheiten im Kindergarten geben möchte? Wie bringe ich das Thema Yoga in den Kita-Alltag mit ein? Unsere Gastautorin Petra Dölker ist Erzieherin und hat für uns einmal die Grundvoraussetzungen für ein Kinderyoga-Angebot zusammengestellt.

Der Tag in einer Kita ist voller Leben. Die Kinder spielen, forschen, toben und entdecken.

Dabei fällt im Alltag oft auf, dass viele Kinder ein großes Bedürfnis nach Bewegung haben. Es wird gerannt, getobt, geklettert oder gerangelt. All diese Bewegungen sind wichtig. Doch genauso bedeutsam ist es, Kindern auch Momente der Ruhe und bewussten Körperwahrnehmung anzubieten. Angebote, bei denen sie ihren eigenen Körper spüren und erfahren. Denn wenn Kinder lernen, sich selbst wahrzunehmen, ist dies nicht nur für ihre Identitätsentwicklung, sondern auch für die Körperwahrnehmung eine große Bereicherung.

Kinderyoga kann dafür ein wunderbares Angebot sein.

Erschaffe die Rahmenbedingungen

Bevor du dein Kinderyoga-Angebot startest, besprich dich mit dem Kita-Team.

Reflektiert gemeinsam, welche Bedeutung die Bereiche Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung in eurer bisherigen pädagogischen Arbeit haben. Welche Impulse möchtet ihr den Kindern mit auf den Weg geben? Und vor allem, wie kann die Umsetzung gestaltet werden?

Wer führt das Angebot durch? Zu welcher Uhrzeit? In welchem Raum?

Sobald alle offenen Fragen geklärt sind, kann es losgehen.

Kinderyoga ist lebendig

Was für ein Bild kommt dir als erstes in den Sinn, wenn du an Yoga denkst?

Wenn du gerade stillsitzende, meditierende Erwachsene vor dir siehst, ist das wunderbar. Aber ich möchte dir gleich zu Beginn mitgeben, dass Yoga im Kindergarten oft anders aussieht.

Denn mit Kindergarten-Kindern Yoga zu praktizieren, ist zumeist sehr aktiv, zum Teil auch etwas wild - aber vor allem eine tolle Erfahrung. Der große Unterschied zum Yoga für Erwachsene besteht darin, dass Kinderyoga von gegenseitiger Interaktion lebt. Du gehst mit den Kindern gemeinsam auf eine Yogareise. Wie auch in deiner täglichen pädagogischen Arbeit ist Yoga ein Prozess. Du bist für die Kinder ein Wegbegleiter, der ihnen mit Impulsen zur Seite steht.

Doch was bedeutet das für die Praxis?

Beim Kinderyoga geht es vorrangig um Körperwahrnehmung. Kurze Momente der Ruhe und Achtsamkeit runden das Angebot ab.

Wenn du dir einzelne Yogahaltungen, sogenannte Asanas, genauer betrachtest, wird dir auffallen, dass viele Haltungen beispielsweise „Tiernamen" haben. Im Yoga begegnest du der Katze, dem herabschauenden Hund oder dem Frosch. Sich in Tiere zu verwandeln, ist für Kinder eine Einladung, die sie zumeist mit großer Freude annehmen. Wie selbstverständlich schlüpfen Kinder in eine Rolle. Du kennst es aus dem Rollenspiel, dass Kinder sich wie von selbst in Tiere, einen Superhelden oder andere Figuren verwandeln. Genauso ist es auch beim Kinderyoga. So ist es für Kinder wie ein Spiel, die wohltuenden Yogahaltungen einzunehmen.

Tauche mit den Kindern in ein gemeinsames Rollenspiel ein und erlebe auf diese Weise erste Yoga-Übungen:

- Stehe fest verwurzelt wie ein **Baum**.
- Lege dich auf den Bauch, hebe deinen Brustkorb und zische wie eine **Schlange**.
- Stelle dich hin und strecke deine Arme ganz weit Richtung Himmel, um nach den **Sternen** zu greifen.
- Balanciere auf einem Bein und halte wie ein **Flamingo** das Gleichgewicht.
- Dehne wie eine **Katze** deinen Rücken, in dem du einen Katzenbuckel machst oder du dich in die Länge ziehst.
- Verwandele dich in einen **Stein**, in dem du dich ganz klein zusammenrollst.

Welche Haltungen fallen dir und den Kindern noch ein? Benutze auch gerne Yoga-Bildkarten, Geschichten oder Bilderbücher, um dich inspirieren zu lassen.

Führe die Kinder ganz langsam an das Thema Yoga heran. Halte die Yoga-Haltungen dabei eher kurz, wiederhole sie dafür aber öfter. Biete erste kleine Übungen an, die mit der Zeit aufeinander aufbauen. In erster Linie geht es darum, mit den Kindern eine schöne Zeit zu verbringen und Spaß am Tun zu haben.

Gemeinsam probiert ihr die Asanas aus. Dabei wirst du schnell merken, dass eine Yoga-Stunde eine wunderbare Möglichkeit der Partizipation bietet. Lade die Kinder dazu ein, eigene Ideen einzubringen. Stelle offene Fragen, wie die Kinder einen Baum oder ein Boot darstellen würden und probiert gemeinsam als Gruppe die vorgeschlagenen Yoga-Haltungen aus.

Kurze Ruhemomente

Natürlich gibt es auch im Kinderyoga die stillen Momente. Nach den Yoga-Übungen genießen es Kinder, sich einzukuscheln und einer Traumreise zu lauschen.

Kinder sind heutzutage vielfältigen Reizen und einem hohen Lärmpegel ausgesetzt - vor allem auch in einer Kita. Erleben Kinder im Laufe des Tages Ruhemomente, können sie Stress loslassen und neue Kraft tanken. Vor allem für Kinder mit schier unendlicher Energie ist es eine wichtige Erfahrung, zu spüren, wie gut sich Ruhephasen anfühlen können. Wenn Kinder früh erleben, wie wohltuend Ruhe und Entspannung sind, entwickeln sie ein Gespür für sich und ihre Bedürfnisse.

Neben Traumreisen, sind Kindergartenkinder vor allem von Klängen sehr fasziniert. Besonders Klangschalen eignen sich sehr gut, um sie in der Kita einzusetzen. Der beruhigende Ton der Schale hilft Kindern dabei, sich zu entspannen und fördert gleichzeitig die Achtsamkeit und Konzentration.

- Stelle dich mit den Kindern in einen Kreis.
- Schlage sanft die Klangschale an.
- Die Kinder lauschen dem Klang.
- Sobald die Kinder den Ton nicht mehr hören können, setzen sie sich wieder hin.

Gemeinsame Gespräche

Rituale geben Kindern das Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit. So kann am Anfang deines Yoga-Angebotes, wie erwähnt, eine Klangschale ertönen oder ein gemeinsames Lied gesungen werden, das den Kindern zeigt: Jetzt ist Yoga-Zeit. Ein weiteres wunderbares Ritual ist es, gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Ganz bewusst miteinander zu reden und zuzuhören. Im Yoga geht es ums Fühlen. Den Körper zu spüren, aber auch eigene emotionale Empfindungen wahrzunehmen. Nutze diese besondere Zeit, um mit den Kindern zu philosophieren und über ihre Gefühle zu reden.

Wie geht es Dir? Wie fühlst du dich? Was brauchst du gerade?

Neben all den positiven Effekten auf den Körper und das seelische Wohlbefinden ist Yoga in erster Linie eine Achtsamkeitsübung. Achtsam den eigenen Empfindungen und dem Körper gegenüber zu sein.

Yoga kann Kinder darin unterstützen, in sich hinein zu horchen. Begleite die Kinder auf diesem Weg und bereichere ihren Kita Tag durch Momente der Achtsamkeit.

Mehr über Yoga in der Kita

Weitere tolle Tipps, findest du auf Deutschlands größtem Kinderyoga-Portal: » PLUS.Kinderyoga.de

Wenn du eine Ausbildung zum / zur Kinderyogalehrer*in beginnen möchtest, bietet die » Kinderyoga-Akademie zahlreiche qualitativ hochwertige Weiterbildungsangebote im deutschsprachigen Raum an. Wenn du auf der Suche nach einer Online-Fortbildung speziell zum Thema „Kinderyoga im Kindergarten" bist, schau einmal » hier vorbei: https://kinderyoga-onlinekurs.de

Gerne kannst du dir auch auf einer der zahlreichen Kinderyoga Facebook-Gruppen Inspirationen holen. Schaue vorbei bei » Plus.Kinderyoga, » Kinderyoga Materialbörse Deutschland oder » Kinderyoga & Teensyoga.

Die Autorin

Petra Dölker hat als **Erzieherin** und **Sozialpädagogin** langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Als **Kinderyogalehrerin** ist es ihr ein besonderes Anliegen, Kinder darin zu unterstützen, sich zu stärken, resilienten Persönlichkeiten zu entwickeln. Weitere Infos unter » www.starke-yoga-kinder.de

Bewegung | Gastbeitrag | Kita | Yoga

Zurück

Kinderzeit Newsletter

Abonnieren Sie unseren wöchentlichen Newsletter und bleiben Sie bei wichtigen pädagogischen Themen auf dem Laufenden.

E-Mail-Adresse*

Newsletter Themen*
- Kindergarten
- Kinderkrippe
- Grundschule

Berufsgruppe*
- Ich erfülle die genannten Voraussetzungen für den Erhalt des Newsletters*

Ich bin kein Roboter.
reCAPTCHA
Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

Jetzt anmelden

Schlagworte

Basteln Bewegung Bilderbuch Bildung Broschüre Buch-Tipp Bücher CD Download Dusyma Ernährung Ernährungsbildung Essen Film Züchtlingskinder Forschen Fortbildung Gesundheit Gewinnspiel Grundschule Inklusion Integration Kindergarten Kinderrechte Kita Kochen Kreativität Lernen Lesen Malen Material Medienpädagogik Messe Mitmachen Musik Nachhaltigkeit Natur Praxis Prävention Rezepte Schule Singen Spiele Spielen Sprache Sprachförderung Studie Verlosung Weiterbildung Wettbewerb