

## Entspannungsmethoden für Kinder

Die Entspannung am Ende ist in jeder Yogastunde – auch bei den Kids – wichtiger Bestandteil der Stunde. Der Körper braucht diese Phase um sich vollständig zu regenerieren. Bei Kindern kann diese Entspannungsphase aber auch anders aussehen und muss nicht wunderschönstes Savasana für 10 Minuten bedeuten. Meist reichen den Kindern 2-5 Minuten.

In manchen Stunden entspannen wir uns auch mit einer gemeinsamen Stille Übung im Sitzen, malen ein Mandala oder hören einem ruhigen Musikstück zu.

### Fantasiereisen und Entspannungsübungen

Der Klassiker bei der Kinderyoga-Entspannung sind mit Sicherheit die Fantasiereisen. Für Kinder ist das Zuhören und Genießen einer Fantasiereise in vielen Fällen mit Übung verbunden. Vor allem jüngeren Kindern fällt es schwer längeren und komplexeren Geschichten ohne Bilder zu folgen.

Tipp: Überfordere die Kinder nicht mit zu langen Fantasiereisen. Halte die Geschichte zu Beginn lieber kürzer.

Bei jüngeren Kindern bietet es sich an, die Geschichte des Yoga-Abenteurers in der Fantasiereise am Ende nochmals zu wiederholen. So kann sich das Erlebte festigen und die Kinder bleiben beim Erzählen besser dabei.

Einige Beispiele für Fantasiereisen:

- Reise zum Kraftort,
- Reise zum Krafttier,
- Papageienreise,
- Weltallreise
- Schneeflockenreise

Tipps für eine gelungene Endentspannung:

- „Entspannungsgift“
- Lavendelsäckchen oder Augenbinden
- Genügend Zeit einplanen
- Kissen und Decken
- Kinder trennen und ihnen einen neuen Platz anbieten

**Spaghetti-Übung** (Progressive Muskelentspannung): Immer wenn ihr euch angespannt und ängstlich fühlt macht die Spaghetti-Übung. Stellt euch vor ihr seid rohe, harte Spaghetti und liegt ganz lang und hart auf dem Boden. Spannt dafür wirklich jeden Muskel von den Zehen bis zu den Haarspitzen fest an. Als nächstes lasst euch in eurer Fantasie ins kochende Wasser plumpsen. Ganz plötzlich werdet ihr ganz locker und geschmeidig - wie eine Nudel. Spürt den Unterschied in euren Muskeln und in eurer Stimmung.

**Ruhe-Atmung:** Macht es euch bequem. Ihr könnt auch gerne bei der Übung kuscheln. Wenn ihr wollt, schließt die Augen. Atmet tief ein und aus. Bei der Einatmung sagt ganz leise in Gedanken "Ich bin..." und bei der Ausatmung denkt "... ganz ruhig".  
Einatmen: ICH BIN ... Ausatmen ... GANZ RUHIG.

**Bodyscans:** Gedanklich werden alle Körperregionen durchgegangen.

- Danke liebe Füße! Ich hab euch lieb. Danke, liebe Beine! Ich hab euch lieb.
- Meine Füße sinken in den Sand. Meine Füße sind entspannt. Meine Beine sinken in den Sand. Meine Beine sind ganz entspannt.

Körperteile: Füße, Beine, Gesäß (Popo), Rücken, Bauch, Brustkorb, Schultern, Arme, Hände, Kopf, Gesicht

**Tönen und laut Ausatmen:** (lautes) Ausatmen entspannt. Kinder können dabei wie eine Hyäne kichern, wie ein Hund/eine Eule heulen, wie ein Pferd prusten oder einfach nur seufzen. 2-4 Wiederholungen.

**Partnermassagen** mit Geschichten und Gedichten: Bsp.: Wettermassage, Gruselmassage, Pizzamassage.

**Massage mit Material:** Bsp. Massagebälle, Tücher, Federn, Lavendel-Säckchen, ...



## Übungen mit der Klangschale und anderen Instrumenten

**Die Kalimba weckt** – Kinder liegen auf der Matte und „schlafen“. Wenn sie die Kalimba ganz nahe am Ohr hören, wachen sie wieder auf. Variation: Das Kind, das aufgeweckt wurde, darf das nächste Kind aufwecken.

**Klangschale weitergeben:** YL schlägt die Klangschale an und gibt sie weiter. Ziel ist es die Klangschale möglichst lange im Kreis weiter zu geben, ohne das der Ton erlischt.

**Wo ist die Klangschale?** *Alle Kinder liegen bequem und entspannt auf der Matte. Die Kinder werden dazu angehalten bei der Übung die Augen zu schließen. Sie sollen sich während der Übung nur auf ihr Gehör verlassen. Die Lehrerin schleicht durch den Raum, bleibt stehen und schlägt die Klangschale an. Kinder raten, wo sich die Klangschale befindet und zeigen in die Richtung. Diese Übung wird einige Male an verschiedenen Punkten im Raum wiederholt. Es ist dabei nicht wichtig, ob die Kinder in die richtige Richtung zeigen, oder ob sie die Augen geschlossen halten. Es geht dabei um die Erfahrung der Stille und die Wirkung der Schwingungen der Klangschale.*

**Schwingung sichtbar machen:** Wasser in die Klangschale geben und anschlagen- Schwingungen werden sichtbar. *Variation: Danach kann die Wasserschale als Stilleübung im Kreis herum gegeben werden ohne dabei Wasser zu verschütten.*

Mit der Koshi den Raum verzaubern. Die YL schleicht mit der Koshi (Klangspiel) im Raum umher. Variation: „Wenn du die Koshi ganz nah an deinem Ohr hörst, wachst du wieder auf.“

## Achtsamkeitsübungen, Stilleübungen, Wahrnehmungsübungen

**Kerzenlicht schenken:** In der Mitte steht eine brennende Kerze. Vor jedem Kind steht eine Kerze (Teelicht, Stumpenkerze). Die YL nimmt die Kerze des Kindes nebenan und entzündet die Kerze an der brennenden Kerze. Danach nimmt das Kind, dem die Kerze gehört hat, die Kerze des nächsten Kindes und entzündet diese Kerze an der eigenen. So wird das Licht im Kreis herum gegeben bis alle Kerzen brennen. Wenn Zeit bleibt passt anschließend das Lied: „Lasst uns einen Teppich weben“ – Mai Cocopelli Gut mit Mandala legen oder Mantra singen zu verbinden.

*Achtet hier besonders auf Sicherheit und habt immer ein großes Glas Wasser in Reichweite.*

**Der Hase schlägt Alarm:** Kinder kommen in die Hasenposition und konzentrieren sich auf ihr Gehör. YL macht ein bestimmtes Geräusch (zuerst mit den Kindern ausmachen. Bsp.: umdrehen vom Redestab, kratzen am Boden, Stecknadel fallen lassen...). Wenn die Kinder das Geräusch hören, schlagen sie wie Hasen mit den Hinterbeinen Alarm.

**Konzert:** Es gibt jeweils 2 gleiche Instrumente. Jedes Kind bekommt ein Instrument. Dann stellen sich die Kinder mit dem gleichen Instrument Rücken an Rücken auf – es entsteht eine



lange Doppelreihe. Dann tauscht eine Reihe leise die Plätze- nun steht ein Kind mit falschem Instrument hinter einem Kind. Die YL berührt ein Kind. Dieses darf sein Instrument spielen- das Kind, das glaubt, dass das sein Instrument ist spielt mit- Paare finden. Zum Schluss dürfen alle Kinder gemeinsam ein Konzert spielen.

**Klangweg:** Kinder verteilen sich mit Instrumenten im Raum. Der Raum muss aufgeräumt sein – keine Stolperfallen! Einem Kind werden die Augen verbunden. Die YL zeigt zu einem Kind, dieses spielt sein Instrument. Das Kind mit verbundenen Augen hört wo das Instrument ist und geht in die Richtung. Die YL sucht dann ein weiteres Kind aus, das dann spielen darf – Kind mit verbundenen Augen folgt dem Klangweg.

**Der Gang der Schildkröte:** Die Kinder sind Schildkröten und gehen gaaanz langsam im Schildkröten-Gang (4-Füßler) durch den Raum. Wenn sie dabei irgendwo anstoßen, oder jemanden berühren, ziehen sie sich in ihren Panzer zurück (Schildkröten-Position, oder Stellung des Kindes). Wird das Kind von YL dann wieder am Panzer berührt, bedeutet das „Die Luft ist rein. Es geht weiter.“

Die Blume erblüht: Jedes Kind hält ein Chiffontuch fest zusammen geknüllt in seinen Händen. Nach der Reihe öffnet nun ein Kind nach dem anderen seine Hände – die Blumen erblühen.

### **Positionen für die Endentspannung:**

Wenn du schon einmal Kindern beim Träumen zugesehen hast, wird dir vielleicht aufgefallen sein, dass sie sich auch hier ganz oft bewegen. Entspannung bei Kindern ist nicht statisch und still. Und nur, weil sie sich in dieser Zeit bewegen, bedeutet das nicht, dass sie sich nicht dennoch entspannen.

Zu Beginn überlasse ich ihnen in der Endentspannung, wie sie sich am besten Entspannen können. Viele Kinder rollen sich in die Seitenlagen, oder drehen sich in Bauchlage.

Beispiele für Entspannungshaltungen:

- Bauchlage
- Seitenlage
- Rückenlage
- Sitzend in die Wand gelehnt
- Sitzend mit dem Kopf auf dem Tisch
- Kuschelnd mit Mama/Papa...
- Rückenlage mit den Beinen an der Decke



Mein oberstes Ziel ist es, dass sie sich wohl und geborgen fühlen, wie sie dabei liegen, bleibt ihnen überlassen.

### Entspannungshaltung / Totenstellung / Leiche – Savasana

*Hinweis: Die Entspannungshaltung Savasana aus dem klassischen Yoga ist den Kindern am Anfang oft noch unangenehm. Es bedarf schon einiges an Vertrauen und Entspannungserfahrung, um in dieser Stellung zur Ruhe zu kommen.*

#### Wirkung:

- Abbau von Stresshormonen
- Ausschüttung von Glückshormonen
- Beruhigung des Kreislaufs
- Vorbeugung von Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten sowie allen stressbedingten Krankheiten
- Anregung des Immunsystems
- Geistige Regeneration
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Gefühl von Freude



#### Affirmation:

„Ich bin – ganz ruhig.“ (EA – AA)

„Ich bin ein Teil dieser Welt“

In dieser Asana kannst du eine Affirmation – vielleicht passend zum Thema der Stunde – wiederholen. In Savasana werden Affirmationen besonders gut aufgenommen.



## Linktipps für Kinder:

Entspannung für Kinder – Yoga Vidya: <https://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga-uebungen/entspannung-fuer-kinder/>

Blog und Podcast - NERVENSYSTEM, STRESS & HORMONE -  
<https://drjannascharfenberg.com/seminar-nerven-podcast/>

## Der Parasympathikus aus Sicht des Yoga

- <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201702/der-parasympathikus-aus-sicht-des-yoga>

Hast du weitere Ideen, die Kindern dabei helfen können zu entspannen? Was hilft deinen Kindern? Hast du Fantasiereisen erfunden? Teil sie doch mit uns in der FB-Gruppe!

