

Yoga in den Schulunterricht (6-12 Jahre)

Susann Rittner, Yoga Forum Nürnberg, Yoga-Lehrerin, ausgebildet beim Yoga Forum München e.V., 1. Vorstand vom YMTA e.V. seit mehreren Jahren Yoga-Unterricht an Schulen für Kinder, Jugendliche und Lehrkräfte

Reinhard Bögle, Dipl. Päd., Adj. Prof. für Yogaforschung, Center for Behavioural Medicine (Pune), Leiter des Yoga Forum München e.V.

1. Einleitung

Yoga ist im Bayerischen Sportlehrplan für alle Schulformen enthalten. Die unterschiedlichen Lehrpläne beinhalten alle Gesundheit und Fitness und in diesen zwei Obergebieten findet sich Yoga. Ein wichtiges Stichwort ist hier die Einführung des Körpergefühls. Das Yoga Forum München e.V. wirkt seit 1997 im Auftrag des Bayerischen Kulturministeriums an der Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern mit.

Was ist wissenschaftlich fundierter Yoga-Unterricht? Er stützt sich auf indische und westliche Biomechanik und Lernkonzepte. Speziell berücksichtigt wird die in Yoga und der indischen Medizin (Ayurveda) gelehnte Marma-Kunde mit 107 entscheidenden psychosomatischen Körperfunktionen. Wichtige Lehrkonzepte stammen aus dem alten Grundlagentext des Yoga, den Yoga-Sutren. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gehirn, Nervensystem, Neuropsychologie etc. werden mit einbezogen. Reinhard Bögle hat ein eigenes Lehr-Lernkonzept mit diesen Inhalten entwickelt, mit dem Yoga gelernt werden kann und bildet seit 40 Jahren Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Indien aus.

2. Lernziele des Yoga-Unterrichts für Kinder

Ziel ist es, dass die Kinder ihren eigenen Körper und ihre eigene Psyche besser kennenlernen und verstehen („Körpergefühl“). Natürliche, funktionsgerechte Haltungs- und Bewegungsmuster, die Yoga lehrt, sollten bereits sehr früh, in ihr Nervensystem integriert werden. Je früher diese innere sensomotorische Koordination erlernt wird, desto stabiler steht sie im späteren Leben zur Verfügung.

Der Unterricht sollte so gestaltet sein, dass die Kinder in einer angenehmen, friedlichen und sicheren Atmosphäre gemeinsam einfache und nährende Yoga-Übungen lernen können, die sie in ihren Entwicklungsprozessen unterstützen und ihre Haltung verbessern.

Die Kinder stärken durch Yoga ihre Beziehung zum eigenen Körper und dadurch die Selbstwahrnehmung zu sich und anderen. Durch Yoga können die Kinder ihre Selbstwirksamkeit erhöhen.

Im Alter von fünf bis zwölf Jahren sollten die Kinder das Körper-ABC lernen (nach dem Sportpädagogikprofessor Herbert Haag). Die Wichtigkeit besteht dabei darin, den eigenen Körper nicht nur theoretisch zu lernen, sondern auch in der Praxis zu benutzen und zu spüren, mit seinen Funktionen und von seinem biologischen Aufbau her.

Im Yoga-Unterricht wird der Umgang mit Stress-Situationen, der Umgang mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, einfache Richtlinien zu den Themen Ernährung, Trinken, Rhythmisierung, etc. sowie die Wichtigkeit von Aktivität und Entspannung / Schlaf mit unterrichtet.

Die Übungen (Asanas), die die Kinder in der Schule lernen, können sie zuhause selbst durchführen und das Einüben der Bewegungsmuster wird dadurch möglich. Durch die Wiederholungen und Verbesserungen in den Übungen finden psychosomatische Regulationen statt, die den Kindern helfen, einen angenehmen psychischen und körperlichen Raum zu erleben. Schon nach einiger Zeit lässt sich beobachten, dass Kinder gähnen (Regulation), wenn sie mit Yoga beginnen oder bereits in der ersten Übung ruhiger werden oder nach der Entspannung erfrischt sind. Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Ängstlichkeit können sich durch den Yoga-Unterricht verändern. Die Kinder lernen die Veränderungen zum Angenehmen zu bemerken und finden Yoga auch deshalb oft toll.

3. Yoga in der Unterrichtspraxis

3.1. Unterrichtsbeobachtungen, die Susann Rittner mit Kindern an Schulen gemacht hat

1. Beispiel: Wechsel von einer aggressiven Stimmung zu einem friedlichen Miteinander

Eine sehr berührende Erfahrung habe ich mit einer Klasse von ca. 30 Kindern, 3. Klasse Grundschule, gemacht, die sehr unruhig und aggressiv miteinander waren. Es war schwer, Yoga zu unterrichten, es war zu laut und die Kinder haben sich gestritten, geschubst, etc.

Ich habe überlegt, was einen Wechsel erzeugen könnte und dazu die Qualität „zart“ als Yoga-Lernziel ausgewählt. Ich habe die Qualität „zart“ angesprochen und ein Beispiel mit meinen beiden Händen gezeigt. Dann habe ich die Kinder aufgefordert, dieses selbst mit den eigenen Händen zu probieren: Sie sollten ihre beiden Handflächen zart aneinander berühren. Ich konnte beobachten, wie die Kinder probiert haben, diese Aufgabe mit ihren Händen zu machen und hier hat bereits ein wichtiger Wechsel stattgefunden: im Ausprobieren von „zart“. Ich habe Sie dann aufgefordert zu zweit zusammen zu gehen und in der Partnerübung (vira-bhadra-asana III, siehe Foto rechts) die zarte Berührung mit ihrer Partnerin / ihrem Partner weiterzuführen, nicht drücken oder festhalten, nur zart berühren und balancieren.



Die Qualität „zart“ und die Berührung der eigenen Hände und der Partnerin / des Partners hat die Stimmung in der Klasse stark verändert. Die Kinder wurden ruhiger und friedlicher und es entstand ein neues Miteinander.

Yoga unterscheidet 20 Grund-Erlebnisqualitäten, die unterrichtet werden können. Im Yoga interessieren wir uns besonders für die Erlebnisqualitätspaare warm-kalt und zart-fest.

Fünf der erwähnten 107 psychosomatischen Körperpunkte (Marmas) befinden sich in jeder Hand.

Die Übung *vira-bhadra-asana* heißt sinngemäß übersetzt „gezielter Energieeinsatz.“

2. Beispiel: Beruhigung und Entspannung durch Konzentration auf den eigenen Körper, die eigene Atmung und Selbstberührung

Immer wieder beobachte ich einen gesunden und wichtigen Wechsel in der Aufmerksamkeit und der Konzentration bei den Kindern, wenn sie sich selbst berühren. Es tritt oft eine Beruhigung ein, es gibt einen Wechsel von der Aufmerksamkeit nach außen (zu den anderen Kindern, etc.) nach innen, zum eigenen Körper und der eigenen Psyche. Diese Art von Beobachtungsaufgaben des Eigenen, des eigenen Körpers und der eigenen Psyche, haben das Ziel, die Kinder mehr in Kontakt mit sich selbst zu bringen.

Die Kinder erhalten die Aufgabe, mit ihren Händen seitlich an den Brustkorb zu gehen und sich dort zart zu berühren und dann die Bewegungen der eigenen Atmung beobachten. Die Kinder sollten für 20 bis 60 Sekunden machen oder solange es ihnen angenehm ist. Ich beobachte die Kinder, sobald die ersten aufhören, beende ich die Übung.



Ziel,
dies
Ich

Ein wichtiger Unterrichtsteil des Yoga ist Selbstberührung.

Selbstberührung führt dazu, dass Aktionen des eigenen Körpers erhöht wahrgenommen werden und dadurch im Gehirn ein Lernprozess ausgelöst wird. Durch Wiederholung und mehr Routine hat Selbstberührung einen wichtigen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem.

3. Beispiel: Verbesserung der Konzentration und Entspannung für Kinder mit ADHS

Besonders bemerkenswerte Veränderungen durch Yoga habe ich bei Kindern mit ADHS bereits nach sieben bis zehn Yoga-Einheiten erlebt. Die Kinder haben anfangs sehr viel gesprochen, gefragt, konnten schwer und nur ganz kurz die Übung halten, waren viel in Bewegung. Was den Kindern zur Bündelung ihrer Konzentration geholfen hat, war ihnen eine Auswahl von Möglichkeiten in der Übung anzubieten, die sie dann ausprobieren sollten, je nachdem, was ihnen am angenehmsten war. Auswahlmöglichkeiten waren z.B. die Füße und Beine weiter auseinander oder näher zusammen oder die Arme unterschiedlich benutzen, nach oben, nach hinten, halb hoch (siehe Fotos, vira-bhadra-asana I mit Variationen), oder ihren eigenen Rhythmus zu finden, z.B. bei einer kleineren Übungsabfolge. Diese Freiheit und Selbstauswahl haben den Kindern geholfen, die Aufmerksamkeit innerhalb eines Rahmens zu bündeln, in dem trotzdem noch ausreichend Spielraum für ihre selbst ausgewählte Bewegung für sie war.



Besonders wertvoll habe ich für diese Kinder Entspannungs-Übungen erlebt, die nicht von Anfang an gelungen sind und die sie anfangs gar nicht, nur schwer oder nur kurz machen konnten. Auch hier hilft es eine Auswahl an möglichen Entspannungs-Übungen (siehe Fotos) anzubieten. Dann nach einem mehrmaligen Wiederholungsprozess über mehrere Übungseinheiten, den ich als Lehrerin durchhalten musste, empfanden die Kinder diese Übungen als angenehm und fragten

sogar danach. Hierbei ist der eigene innere Lernprozess der Kinder, der schrittweise stattfindet, für mich besonders gut zu beobachten gewesen. Hier habe ich die kleinen prozesshaften und wichtigen Verbesserungen bemerkt, die nach und nach stattfinden und die zu mehr innerer Ruhe beim Kind führen können. Jedes Kind kommt in seinem eigenen Tempo in den Genuss der Entspannung und des Ausruhens.



Die Energie, die in Unruhe und emotionalen Irritationen steckt, sollte nach Yoga-Sicht für Aktionen genutzt werden, statt die Kinder zum „ruhig sein“ aufzufordern. Besonders wichtig ist, dass die Kinder ihre Energie als angenehm erleben, Ideen für Bewegungsmuster entwickeln und diese dann zu für sie angenehmen Aktionen führen. Die Kinder sollen aus der Yogasicht die Selbstbeurteilungskategorie angenehm/unangenehm erlernen.

4. Beispiel: Übungen zur Regulierung bei Hitze

Im Yoga gibt es unter anderem eine Körpergegend, die bei der Wärme- und Kälteregulierung mithilft. Dieser Ort ist in der Mitte des Unterschenkels, in der Tiefe der Wade (ein Marma-Ort namens Indravasti). Als erstes zeige ich den Kindern an meinem Körper, wo der Ort ist. Die Kinder sitzen dann am Boden oder am Stuhl und nehmen selbst die eigene Hand zur Mitte der Wade und berühren diesen Punkt mit nicht viel Druck. Sie sollen dabei an die Qualität „kühl“ denken oder sich Situationen vorstellen, in denen sie angenehmes Kühl erlebt haben.



Die Kinder haben dann nach einer Weile oft erzählt, dass ihre Füße oder das Bein kühler geworden sind. Hier können auch gut weitere Beobachtungsaufgaben von Wärme und Kälte unterrichtet werden: „Wo ist es warm in Deinem Körper? Wo ist es kühler? Ist Dein Kopf heiß oder kühl, sind die Hände, Füße, etc. warm oder kalt?“ Hier haben wir es mit Selbstberührung und mentalem Training zu tun.

Yoga und Ayurveda (indische Medizin) kennt 107 psychosomatische Marma-Orte, die in den Yoga-Unterricht mit einbezogen werden. Diese Orte sind bio-psycho-sozial und steuern lebenswichtige Funktionen. Sie wirken regulierend zwischen der Welt im Außen und der Welt im Innen. Sie beschreiben den Bauplan der Natur und werden von den Kindern gerne und interessiert gelernt, berührt und benutzt.

5. Beispiel: Unsere Haut und das Schälen einer Mandarine

Ich habe jedem Kind eine Mandarine mitgebracht und sie gebeten, im Kreis zu sitzen. Ich habe ihnen erklärt, dass sie heute mehr über ihre Haut lernen können, mit Hilfe einer Mandarine. Die Aufgabe bestand darin, die Mandarine ganz vorsichtig zu schälen, so dass das Fleisch innen mit der dünneren Haut nicht beschädigt wurde. Dann haben wir die inneren H äute und das Fruchtfleisch angeschaut und zart abgetastet.



Ich habe ihnen gesagt, dass ihr Körper ähnlich aufgebaut ist und sie selbst auch gut auf ihre eigene Haut aufpassen müssen. Sie sollen aufpassen, dass ihre Haut nicht verletzt wird, weil sie ein ganz wichtiger Schutz für sie ist.

Dann habe ich zum Mund gewechselt, damit sie lernen, dass es auch innere Häute gibt. Die Aufgabe war, die Schleimhaut im Mund mit der Zunge zu berühren. Für mich und die Kinder war dieses gemeinsame Lernen am Beispiel der Mandarine und auch der Übergang zu ihrer eigenen Haut sehr wertvoll und sie haben mir Kratzer, Stiche, etc. gezeigt.

Die Haut ist aus der Yoga-Sicht das entscheidende Organ der Berührung und damit des Spürens. Der Kontakt zur eigenen Haut ermöglicht das Erleben der Qualität „zart“.

3.2 Beispiele für Erklärungen zur Einführung „Was ist Yoga?“

Die folgenden Anleitungen sind im Unterricht erprobt und können von Lehrerinnen und Lehrern verwendet werden:

- Yoga ist wie Nahrung, wie Essen und Trinken, wie Luft zum Atmen, so kannst Du Yoga sehen, Nahrung für Deinen Körper und Dein Denken. (*Hier sollte man als Lehrkraft ein passendes Wort verwenden, das die Kinder verstehen, z.B. wenn Du rechnest denkst Du, das ist das Mentale...*)
- Yoga üben ist für Deinen Körper und für Deinen Kopf.
- Yoga ist gut für Deine Aufmerksamkeit, Deine Konzentration, die Dir auch in der Schule beim Lernen hilft.
- Im Yoga macht jeder die Übung für sich. Du machst Yoga für Dich.
- Im Yoga gibt es kein Vergleichen, weil jedes Kind anders ist. Jedes Kind hat seine eigene Natur, seine eigene Haut, seine eigenen Knochen, seine eigenen Haare, seine eigene Atmung, sein eigenes Denken, sein eigenes Fühlen.
- Im Yoga gibt es eine innere Lehrerin und eine äußere Lehrerin, die äußere Lehrerin bin ich (*also die Lehrkraft*), Du bist die innere Lehrerin für Dich. Wenn Du zu Hause Yoga machst, bist Du die innere Lehrerin oder der innere Lehrer, der Dich selbst anleitet.
- Yoga ist Aktivität und Entspannung, beides kannst Du mit Yoga erleben.
- Wenn Du Yoga übst, wie lesen und schreiben, dann kannst Du im Yoga immer besser werden und die schwierigeren Übungen lernen.
- Im Yoga lernst Du Deinen Körper besser kennen, z.B. Deine Knochen und Deine Organe und was sie alles Lebenswichtiges machen. Du lernst auch was die Natur von Knochen, Organen, etc. ist und was für sie passend und nicht so gut passend ist.
- Yoga hilft Dir Deine Kraft und Stärke zu spüren und einzusetzen und Du lernst, wie Du gut stehen, sitzen und liegen kannst.
- Ein wichtiges Yoga-Wort ist Ahimsa (*keine Feindseligkeit, keine Gewalt, keine Verletzung*). Die Kinder sprechen die Worte gerne nach. Ahimsa ist wichtig. Du sollst Dich nicht selbst verletzen und nicht unfreundlich zu Dir sein. Auch nicht andere Menschen verletzen, nicht die Natur, Tiere, etc. verletzen. Wir wollen friedlich und freundschaftlich zusammen sein.
- Dieser Raum ist jetzt Yoga-Raum und es ist ein geschützter Raum, hier gibt es keine Gewalt, nicht in der Sprache und nicht körperlich. Der Raum, in dem Du stehst (oder die Yoga-Matte) und 60 cm um Dich herum ist Dein eigener Raum. Nicht in den Raum des anderen reingehen oder reingreifen.
- Gibt es etwas, was ich wissen müsste, bevor wir anfangen? (Schmerzen, Verletzungen, Bauchweh, etc.)?

3.3 Allgemeines für den Yoga-Unterricht

- Yoga kann eine „Bewegungs-Pause“ von drei bis fünf Minuten sein. Und Yoga kann eine eigene längere Unterrichtseinheit, z. B. im Sport-Unterricht sein.
- Yoga kann im Klassenzimmer und in der Turnhalle gemacht werden.
- Yoga sollte wie Schwimmen möglichst nicht direkt nach dem Essen gemacht werden.
- In der Turnhalle bevorzuge ich die Matten nebeneinander (weniger Ablenkung untereinander als z.B. im Kreis). Bei diesem Aufbau kann ich als Lehrerin alle Kinder mit einem Blick sehen. Es sollte darauf geachtet werden, dass genügend Abstand zwischen den Matten ist. Von Anfang sollte eingeführt werden, dass die Matten gerade und in einer Linie ordentlich ausgerollt und ohne Gegenstände darauf liegen, dann ist es auch für die kommenden Stunden klar. Dünnere Matten sind für Yoga besser als dicke Sportmatten.
- **Regelmäßig** Yoga anbieten, das erleichtert das Lernen für die Zukunft, wenn die Abläufe klar sind und Yoga ein fester Bestandteil geworden ist. Immer wieder Wiederholen schafft Struktur und erleichtert das Lernen.
- Bei Yoga reicht es nicht, etwas nur zwei oder drei Mal zu wiederholen (wie bei äußereren Lernprozessen, die man einfach durchführen kann), stattdessen dauern innere Lernprozesse länger und brauchen mehr Eindenken und Einüben und häufigere Wiederholungen.
- Einen immer gleichen Start und ein gleiches Ende anleiten (gut ist z.B. im Sitzen mit gekreuzten Unterschenkeln starten und beenden). Oft habe ich erlebt, dass die Kinder enger zusammengekommen sind oder weiter weggeblieben sind; es verändert sich, manchmal brauchen die Kinder mehr Raum, manchmal mögen sie mehr Nähe.
- Die Kinder schrittweise mit Yoga und ihrem Körper vertraut machen (das ABC der Körperteile/Marmas). Am Anfang wird oft gelacht, meist aus Unsicherheit oder aus mangelndem Körpergefühl. Das lässt nach einiger Zeit nach, wenn die Kinder die Abläufe kennen und wissen, was auf sie zukommt. Den Kindern schrittweise Neues beibringen, dann sind die anfangs nicht überfordert.
- Lernen findet durch Verknüpfung mit bereits Bekanntem statt. Daher nicht immer etwas Neues machen, Wiederholungen sind sehr wichtig und gut: „Wer weiß noch was vom letzten Mal?“ Durch Wiederholungen werden Erfolgserlebnisse geschaffen, die das weitere Einüben erleichtern und Freude vermitteln. Durch die Wiederholungen und die Lernziele können die Kinder ihren eigenen Erfolg gut sehen und spüren und auch messen: Die Kinder merken, dass sich der Abstand zwischen ihren Beinen vergrößert, sie merken, dass sie ihren Rücken besser strecken können, sie merken, dass sie ein Hohlkreuz verändern können, sie merken, dass sie zusammengesunken sitzen und können sich aufrichten mit Hilfe der Flankenstreckung. Falls die Kinder das noch nicht selbst merken, sollen die Lehrkräfte ihnen durch geeignete Fragen oder Kommentare helfen, das zu bemerken. Durch viel positive Bestätigung der Lehrerin oder des Lehrers bemerken die Kinder ihren eigenen Erfolg und werden sicherer (Lernerfolgsbestätigung). Dieser Erfolg, den sie selbst erzeugen können und selbst bemerken und der mit ihrem Eigenen zusammenhängt, hat eine positive Wirkung und ist Selbstreflexion.
- Erfolgserlebnisse klar, konkret und individuell benennen, ist wichtig: „Deine Balance hat sich verbessert. Du kannst jetzt länger in der Übung bleiben. Deine Ausdauer hat sich verbessert. Ich sehe, Deine Konzentration ist heute sehr gut. Deine Flanken strecken sich gut...“. Weniger pauschales Lob.
- Ich mache die Übungen einmal vor, dann machen alle nach. Die Übungen gut vormachen, dann imitieren die Kinder am Anfang (Beginn der Koordination), später verstehen sie, was

sie imitieren, und die innere Lehrerin/der innere Lehrer kommt mit dazu und sie steuern selbst die Durchführung der Übung (anspruchsvollere Koordination).

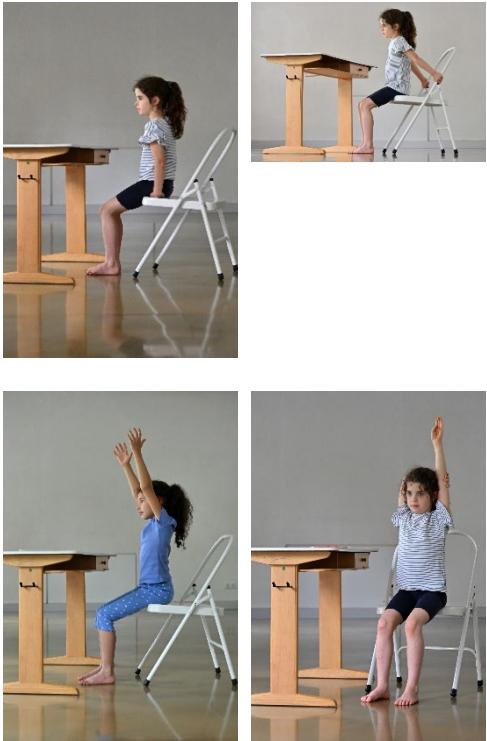
- Lehrerinnen und Lehrer sollten die Übungen vorab selbst ausprobieren, damit sie aus eigener Erfahrung wissen, wie es geht, das bedeutet gut vorbereitet den Yoga-Unterricht machen, einen Plan haben.
- Einfache, klare Anleitungen sind der Beginn des Yoga-Lernens.
- Aufgaben stellen, die die Kinder gut lösen können. Auswahlmöglichkeiten anbieten, für den jeweiligen sinnvollen Einsatz von der Energie jedes Kindes am jeweiligen Tag (Tagesverfassung): „Wenn Du heute viel Kraft in den Armen hast, nimm die Arme gestreckt hoch, wenn Du weniger Kraft hast, gestreckt nach unten oder geh nach hinten mit den Armen. Probiere ruhig alles einmal aus und suche Dir die passende Haltung für heute. Mit den Beinen kannst Du auch auswählen, wie groß möchtest Du Deinen Schritt heute machen, so dass Du stabil stehen kannst? Wo spürst Du die Kraft in Deinen Flanken, in Deinen Armen, in Deinen Beinen? Kannst Du gut atmen in dieser Haltung? Kannst Du jetzt auch mit weniger Kraft die Übung machen?“
- Ein gutes Beispiel, um Regulierungen zu erklären und einzuüben, ist es eine geschlossene Faust zu machen, einmal mit Muskelanspannung und einmal mit so wenig Muskelanspannung wie möglich.
- Situationen, die das Yoga-Üben stören, möglichst gleich aufnehmen und lenken, nicht laufen lassen. Störungen haben Vorrang und müssen gleich gelöst werden, z.B. zu laut: „Für das Yoga-Üben brauchen wir Ruhe (jeder konzentriert sich auf sich selbst. Wenn es zu laut ist, klappt es nicht mit dem Yoga, weil ihr euch nicht auf euch selbst konzentrieren könnt. In den Übungen nicht sprechen (nur wenn etwas sehr wichtig ist), erst sprechen, wenn alle aus der Übung raus sind.“
- In den ersten Yoga-Einheiten ist es gut, die Übung zu beenden, sobald die ersten Kinder aus der Übung rausgehen, später kann man das ändern.
- Pausen zwischen den Übungen erzeugen, indem die Lehrkräfte etwas erzählen oder etwas erklären und die Kinder nur zuhören.
- Möglichst keine Anatomie-Bilder einsetzen, lieber die Anatomie und die möglichen Aktionen (z.B. Handgelenkbewegung) am lebendigen Körper erklären und zeigen. Erste einfache, klare Worte für Körperteile und Aktionen der Körperteile beibringen. Die Kinder immer wieder zu ihrem eigenen Körper und ihrer eigenen Psyche hinbringen mit Beobachtungsaufgaben, Berührungen, etc. Dann kann das Eigene sich entwickeln und die Kinder sind nicht zu stark am Fremden orientiert.
- Es können Emotionen dazu kommen, im Yoga sind Emotionen erwünscht (Erfolgsergebnisse, Körpergefühl, natürliche Freude am eigenen Körper und der Bewegung des eigenen Körpers, etc.). Yoga lernen ist emotional nicht nur kognitiv.
- Augen offen lassen in den Übungen ist besser, außer für die Entspannungsübungen im Liegen. Die Augen sind ein Hauptkontakt zur Außenwelt, die Kinder sollen sich nicht in die Innenwelt zurückziehen, sondern in einem guten Kontakt der Innen- und Außenwelt bleiben. Daher sollten sie die Augen offenlassen.
- Berührungen sind ein wichtiges, kritisches Unterrichtsthema. Wenn die Kinder sich untereinander berühren, sollte vorher immer die verbale Zustimmung der beteiligten Kinder eingeholt werden. Dasselbe gilt, wenn die Lehrerin oder der Lehrer die Kinder berührt, also immer fragen: „Darf ich Dich am Rücken berühren? Darf ich dir die quere Hüftgelenksachse an deiner Hüfte zeigen?“
- Da eine Berührung der Lehrerin oder des Lehrers problematisch sein kann, empfehlen wir die Selbstberührung als wichtigen Bestandteil von Yoga-Unterricht (siehe Beispiel 2).

3.4 Einige Übungen für das Klassenzimmer

Auf Wunsch von Lehrerinnen und Lehrern hat das Yoga Forum München e.V. zwei Anleitungsvideos gemacht, die Lehrkräfte zum Einüben der Übungen und zum Zeigen im Unterricht verwenden können. (siehe: www.yogaforum.de/yfm_oef_lernvideos.php → Runterscrollen bis „Yoga an der Grundschule“).

Einige Übungen erklären wir hier im Folgenden:

Übungen im Klassenzimmer	Sprachliche Anleitung	Zusätzliche Denkanregung
Yoga-Stehen mit Arm-Variationen   	<u>Stehübungen für zwischendurch</u> <p>Stehe hüftbreit und mit den Füßen parallel, Dein Gewicht mehr auf die Fersen.</p> <p>Die Beine strecken, ohne die Knie stark nach hinten durchzudrücken, weiche Kniekehlen.</p> <p>Die Beckenseiten aufrecht halten.</p> <p>Den seitlichen Brustkorb zart anheben und über dem Becken halten (nicht stark nach vorne und nicht stark nach hinten drücken).</p> <u>Arm-Variationen</u> <p>Hände an die seitlichen Rippen. Hände an die hinteren Schultern. Mit einer Hand den Oberarm (Trizeps) fassen, den gestreckten Arm zart strecken. Dann wechseln. Arme locker neben dem Körper.</p>	<p>Bleibe eine Weile ohne Dich stark anzustrengen.</p> <p>Atme frei ein und aus und beobachte Deine Atmung.</p> <p>Streng Dich nur so wenig an, dass Du noch ruhig und frei atmen kannst.</p> <p>Mit den Augen entspannt in die Ferne schauen.</p> <p>Beobachte, was bei Dir selbst alles passiert (Deine Arme, Deine Fersen, Deine Beine, etc.)</p>
Einbeinstand mit dem hinteren Becken am Tisch 	<p>Stehe mit beiden Füßen parallel und hüftbreit.</p> <p>Halte die Beine gerade. Der Muskel am Oberschenkel vorne soll/kann arbeiten, Kniekehle weich.</p> <p>Hinteres Becken berührt auf beiden Seiten den Tisch.</p> <p>Dann aktivierst Du Dein rechtes Bein und verlagerst dein Körpergewicht auf das rechte Bein. Dadurch hebt sich langsam und vorsichtig Dein linker Fuß vom Boden weg und Du balancierst auf dem rechten Bein.</p>	<p>Die Flanken zart strecken.</p> <p>Nase hoch, Arme zurück.</p> <p>Die Fingerspitzen berühren zart/leicht den Tisch, nur für die Balance.</p> <p>Atme frei ein und aus und beobachte den Unterschied zwischen dem Standbein und dem Spielbein.</p>

	<p>Alternativmöglichkeit: Du kannst das Bein auf einen Stuhl heben.</p> <p>Dann kommst Du langsam zurück, bis das Gewicht auf beiden Beinen gleich ist. Dann machst Du das Ganze zur anderen Seite.</p>	
<p>Yoga-Sitzen mit Arm-Varianten</p> 	<p><u>Allgemeines zum Sitzen:</u></p> <p>Sitze auf Deinen beiden Sitzknochen.</p> <p>Die Füße symmetrisch und hüftbreit platzieren, die Fußgelenke unter den Knien. Die Fersen berühren den Boden.</p> <p>Den seitlichen Brustkorb zart anheben und über dem Becken halten (nicht stark nach vorne und nicht stark nach hinten drücken).</p> <p><u>Arm-Variationen</u></p> <p>Mit den Händen nahe zu den Sitzknochen fassen, die Seiten der Sitzknochen mit den Fingerspitzen berühren.</p> <p>Beide Hände greifen zart nach hinten an die Stuhllehne, lieber etwas tiefer fassen als zu hoch.</p> <p>Beide Arme zart nach oben strecken und die Körper auf den Sitzknochen balancieren.</p> <p>Ein Arm zart nach oben gestreckt und mit der anderen Hand den Oberarm nahe beim Ellbogen (Trizeps) fassen. Die Schulter leicht anheben (nicht stark hochzerren). Dann die Seite wechseln (gegengleich).</p>	<p>Atme tief ein und aus und beobachte Deine Atmung</p> <p>Die Augenachse sollte parallel zum Boden sein, die Nasespitze oben halten. (Nicht nach unten Schauen).</p> <p>Schau entspannt in die Ferne (ohne Deine Augen anzustrengen).</p>
<p>Halbe Hundestellung mit den Händen auf dem Tisch oder auf dem Stuhl</p>	<p>Stehe nahe am Tisch oder am Stuhl und lege die Handflächen ausgebreitet auf den Tisch bzw. Stuhl, die Mittelfinger symmetrisch.</p> <p>Dann läufst Du mit den Beinen zurück und bringe die Fersen unter die Hüftgelenke und die Hüftgelenke über die Fersen.</p> <p>Strecke zart Deinen seitlichen Brustkorb.</p>	<p>Die Übung sollte nicht so anstrengend sein</p> <p>Bleib eine Weile so und atme entspannt ein und aus</p> <p>Denke daran kein Hohlkreuz zu machen. Wie geht das? Seitliches</p>

	<p>Auch die Arme und die Beine nur zart strecken. Achte darauf, dass Du Deine Arme nicht wegzerrst.</p> <p>Die Knie nicht nach hinten durchdrücken, Kniekehlen weich.</p> <p>Dein Bauch sollte entspannt nach innen gehen und nicht nach unten fallen.</p> <p>Den Kopf hältst Du mit den Ohren zwischen den gestreckten Oberarmen.</p>	<p>Becken und seitlicher Brustkorb sind in etwa in derselben Linie.</p> <p>Wenn Du die Übung beenden willst, lauf mit gestreckten Armen nach vorne und richte Dich dann aus dem Becken kommend von unten nach oben auf.</p>
	<p>Variation:</p> <p>Lege die Unterarme auf den Tisch und fasse mit den Händen die Oberarme nahe beim Ellbogen.</p> <p>Dann mit den Beinen zurücklaufen und zart den seitlichen Brustkorb strecken, Beine wie in der Übung davor.</p>	
	<p>Sitze auf Deinen beiden Sitzknochen etwas weiter vorne am Stuhl.</p> <p>Sorge für etwas Abstand zwischen Deinem Stuhl und dem Tisch, nicht zu nahe sitzen.</p> <p>Lege dann die Unterarme auf den Tisch und fasse mit den Händen die Oberarme nahe beim Ellbogen.</p> <p>Lege dann Deine Stirn auf Deine Unterarme. Das Gewicht Deines Kopfes darf jetzt ganz auf der Stirn liegen.</p>	<p>Die Übung erholt Dich und Deinen Kopf.</p> <p>Du kannst die Augen offen oder geschlossen halten.</p> <p>Atme frei ein und aus. Ruhe die Konzentration in Deinem Kopf aus.</p> <p>Bleibe eine Weile, dann setz Dich wieder auf.</p>
<p>Yoga-Sitzen auf dem Stuhl mit dem Kopf auf den Unterarmen</p> 	<p>Sitze auf Deinen beiden Sitzknochen etwas weiter vorne am Stuhl.</p> <p>Sorge für etwas Abstand zwischen Deinem Stuhl und dem Tisch, nicht zu nahe sitzen.</p> <p>Lege dann die Unterarme auf den Tisch und fasse mit den Händen die Oberarme nahe beim Ellbogen.</p> <p>Lege dann Deine Stirn auf Deine Unterarme. Das Gewicht Deines Kopfes darf jetzt ganz auf der Stirn liegen.</p>	

Yoga im Sportunterricht	Sprachliche Anleitung	Zusätzliche Denkanregung
<p>Baumstellung (vrks-asana) alleine und als Partnerübung</p> 	<p><u>Baumstellung mit dem Rücken an der Wand:</u></p> <p>Aktiviere Dein rechtes Bein und verlagert Dein Körpergewicht auf das rechte Bein. Dadurch hebt sich langsam und vorsichtig Dein linker Fuß vom Boden weg und Du balancierst auf dem rechten Bein.</p> <p>Die Fußsohle des Beines, das nach oben kommt, geht zum Oberschenkel der Innenseite des Standbeines, Zehen zeigen nach unten.</p> <p>Standbein nicht im Knie durchdrücken, weiche Kniekehlen.</p> <p>Arme so heben, dass die seitlichen Rippen mit hochgehen und nicht nur die Schultern.</p> <p>Ellbogen zeigen nach außen, Handflächen ausbreiten, sie schauen sich an. Arme können variieren, nach oben, nach unten, berühren, etc.</p> <p>Dann wechsle die Seite (gegengleich).</p> <p><u>Als Partnerübung</u></p> <p>Halte Deinen Partner an den Oberarmen nahe bei Ellbogen ganz leicht und nicht zu fest, so dass das Kind, das die Übung macht, mehr selbst balanciert.</p>	<p>Das Standbein wird gekräftigt, die Flanken gestreckt, die Balance geübt.</p> <p>Partnerübungen sind sehr beliebt bei Kindern und sie können dabei bei sich und bei den Anderen wichtige Beobachtungen machen, die ihnen selbst helfen.</p>
<p>Hundestellung (adho-mukha-schvan-asana)</p> 	<p>Die Hände schulterbreit aufsetzen und mit den Beinen zurücklaufen.</p> <p>Die ganzen Handflächen ausbreiten, Mittelfinger parallel, Ellbogen zeigen nach außen.</p> <p>Von den Armen den Brustkorb Richtung Becken hochstützen.</p> <p>Die Rumpfseiten (Flanken) benutzen, statt die Wirbelsäule nach oben oder nach unten zu drücken. Bauch entspannt.</p> <p>Die Oberschenkel strecken nach hinten. Die Fersen können vom Boden</p>	<p>In dieser Übung können Variationen gelernt werden:</p> <p>Die Übung mit mehr oder weniger Anstrengung / Intensität üben</p> <p>Wie weit geht ihr heute mit den Füßen von den Händen weg?</p> <p>Ausdauer: Wie lange kannst Du heute in der Übung bleiben, ohne dass</p>

	<p>weg. Das hintere Becken wird der höchste Punkt. Weiche Knie, eventuell leicht gewinkelt.</p> <p>Dein Körper bildet ein Dreieck wie ein Zelt.</p>	<p>es zu anstrengend wird?</p>
<p>Vira-bhadra-asana I mit Armvariation</p> 	<p>Linker Fuß nach vorne und rechter Fuß hinten leicht versetzt und nach rechts außen gedreht. Vorderes Bein gewinkelt, hinteres gestreckt.</p> <p>Deine Schrittgröße kannst du auswählen und beobachten.</p> <p>Rumpfseiten leicht anheben.</p> <p>Arme gestreckt nach oben, Ellbogen zeigen nach außen. Handflächen schauen sich an. Variation: Oberarme fassen.</p> <p>Dann die Seite wechseln.</p>	<p>Vira bedeutet Kraft und die Kinder können in diesem Asana mit ihrer eigenen Kraft in Kontakt kommen, sie können selbst ihre Schrittgröße finden und die Arme variieren. Sie können anfänglich kürzer oder länger bleiben. Später lernen sie ihre Kraft einzuteilen, um ein bis zwei Minuten in der Haltung bleiben zu können.</p>
<p>Übungen zur Entspannung und zum Ende der Stunde:</p> <p>Liegen mit gewinkelten Beinen (pavan-mukt-asana)</p>  <p>Liegen mit Fußsohlen zusammen (baddha-kon-asana)</p> 	<p>Liegen mit gewinkelten Beinen</p> <p>Am Rücken liegen und die Beine sanft anziehen, nicht so stark. Die Beine helfen dem Rücken sich auszubreiten. Den Rücken ausruhen und ausbreiten.</p> <p>Hände zu den Unterschenkeln, Ellbogen zur Seite weiche Kniekehlen, weiche Oberschenkelrückseite, weiche Wadenmuskulatur. Schultern und Füße locker.</p> <p>Liegen mit Fußsohlen zusammen</p> <p>Am Rücken liegen, die Fersen zum Becken ziehen. Die Fußsohlen gehen zusammen und die Knie auseinander. Die Fußsohlen berühren sich, die Kleinzehenkanten und die Fersen außen berühren den Boden.</p> <p>Die Beine weich falten, nur soweit die Füße zum Becken ranziehen, dass die Kniekehlen, die Waden und die Oberschenkelrückseite weich sind.</p>	<p>Mukt/mukti heißt Befreiung, sinngemäß übersetzt ist es die Übung, die die inneren Aktivitäten befreit und zur Entspannung führt.</p> <p>Frei atmen. Beine, Arme, Rumpf und Kopf ausruhen.</p> <p>Diese Haltung machen die Kinder sehr gerne und nach einer kürzeren Anpassungszeit im Liegen können die Kinder so oft gut entspannen. Die Berührung der Füße, Fußsohlen hilft hierbei.</p>

<p><u>Entspanntes Liegen (shav-asana)</u></p> <p>Liegen am Bauch</p>  <p>Liegen auf der Seite Liegen am Rücken</p> 	<p>Die Hände zum Brustkorb oder seitlich am Boden die Handrücken ablegen.</p> <p><u>Entspanntes Liegen</u></p> <p>Die Beine entspannen, die Arme entspannen, die Rumpfseiten entspannen. Die Augen können offen bleiben oder geschlossen werden. Die Konzentration im Hinterkopf ausruhen.</p> <p>Variationen: Siehe Fotos.</p>	<p>Shav-asana meint Nichtstun.</p> <p>Man kann auch den eigenen Körper von unten nach oben durchgehen (Body-Scan). Oft kommt eine gute Idee und man kann mit der guten neuen Idee wieder aufstehen.</p>
---	--	---

Quellenangaben

Verwendete Literatur

Für den Sportunterricht geeignete Anleitungen finden Sie in: Bögle, R. (2000). Frauen-Yoga. Das 28-Tage-Programm. München.

Rusch, H. / Weineck, J. (1992). Sportförderunterricht. Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung. Schorndorf (4. Auflage). (Besonders: Reinhard Bögle: Entspannung, S. 174-178.)

Bögle, R. (1997). Auf- und Abwärmnen aus Sicht des YOGA. In: Lehrerfortbildung für den Sportunterricht in Bayern: Auf- und Abwärmnen - aber richtig! München, S. 70-75.

Bögle, R. (2007). Praxisbuch Ayurveda-Yoga: Mehr Energie durch Marma-Übungen. München.

Haag, H. (1986). Bewegungskultur und Freizeit. Vom Grundbedürfnis nach Sport und Spiel. Osnabrück.

Internetquellen

www.yogaforum.de/yfm_oef_lernvideos.php [Stand 01.07.2025]