



Sibylle & Gregor Schöppel

Kindergartenpädagogin, Ausbildungsleiterin Kinderyogaausbildung, Erwachsenenyogalehrerausbildung(Indien); Gregor: Taekwondo-Schulleiter, Trommelchoach, Heilmasseur



KINDERYOGA - BEWIRKT GROSSES BEI UNSEREN KLEINEN

Die Kinderyoga-Expertin Sibylle Schöppel unterrichtet seit nun fast 20 Jahren Kinderyoga und hat mit ihren fundierten Ausbildungen bereits erfolgreiche Kinderyoga-Lehrer hervorgebracht. Mit großer Freude gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen und ihre langjährige Erfahrung an Ausbildungsteilnehmer aller Alters- und Berufsgruppen weiter.

„Aus meiner Sicht sollte man so früh wie möglich mit Yoga beginnen und es in allen Altersstufen praktizieren. Denn in einem beweglichen Körper kann das Chi, unsere Vitalkraft, viel besser fließen, und das ist essentiell für die Erhaltung einer starken Gesundheit. Es ist meine Überzeugung, dass Yoga im Allgemeinen und Kinderyoga im Speziellen einen sehr wertvollen Beitrag zur Gesundheit ganzer Gesellschaften leisten kann.“ (Sibylle Schöppel)

Regelmäßige Yoga-Übungen fördern bei Kindern nachweislich Fitness, Geschicklichkeit, Konzentration, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen.

Mehrere internationale Experten haben belegt, dass regelmäßiges Praktizieren von Yoga sich positiv auf Kinder und deren Entwicklung auswirkt. Die konzentrierte und wiederholte Ausführung von Yogaübungen hat also definitiv einen positiven Einfluss auf Körper, Psyche und Geist.

WIRKUNG AUF EINEN ÜBERBLICK

- Macht den Körper beweglich und kräftig
- Weckt Freude an gesunder Bewegung
- Wirkt psychisch und körperlich ausgleichend und entspannend
- Verbessert den Energiefluss des Körpers
- Schult die Konzentration und das Gleichgewicht
- Vermindert Unruhe, Stress und Aggressionspotenziale
- Erzeugt natürliches Selbstvertrauen und Sicherheit
- Kräftigt die körpereigene Immunabwehr und das Nervensystem



- Begünstigt einen gesunden Schlaf
- Begünstigt den positiven Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Fördert die bewusstere Wahrnehmung eigener
- Blockaden und Grenzen und hilft, diese aufzulösen
- Fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn
- Schult motorische Fähigkeiten



TAEKWON-DO – ERWECKE DEN KÄMPFER IN DIR!

Taekwon-Do ist die koreanische Kampfkunst, die mit spektakulären Kicks bekannt geworden ist. Die Philosophie des Trainings besteht darin konkurrenzlos und ohne Leistungsdruck zu trainieren. Es geht nicht darum, wer der Schnellste, der Stärkste oder der Beste ist, sondern darum in allem, was man tut, sein Bestes zu geben und unermüdlich an sich zu arbeiten.

Durch das grundsätzlich kontaktlose Taekwon-Do werden bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen neben ganzheitlicher körperlicher und mentaler Selbstentwicklung auch Konzentration, Lernfähigkeit und Tugenden wie Respekt, Höflichkeit, Selbstdisziplin, Achtsamkeit und Gemeinschaftssinn vermittelt.

Folgende Werte/Tugenden werden vermittelt:

- Flexibilität
- Selbstbeherrschung
- Disziplin
- Ausdauer

Folgende Fähigkeiten werden geschult bzw. gefördert:

- Reaktions- und Koordinationsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Konzentrations- und Merkfähigkeit



„STARK WIE EIN LÖWE, FREI WIE EIN VOGEL!“

Kinderyoga, Taekwon-Do und Trommeltanz

Die Kombination von Yoga, Taekwon-Do und Trommeltanz stärkt die Freude an Bewegung und fördert Ausdauer und Konzentration.

Yoga als Quelle zur Förderung der Konzentration, der Selbstwahrnehmung und Entspannung und Taekwondo (TKD) als Quelle der inneren Kraft und Willensstärkung.

Yoga im Schulalltag kann Kinder in vielerlei Hinsicht stärken. Durch die außergewöhnliche Kombination von Yoga und Taekwondo erleben Kinder bewusst die Abwechslung von Aktivität und Entspannung. Mit dieser Kombination kann jedes Kind seinen eigenen Rhythmus finden, lernt seine Grenzen kennen und erzielt immer wieder neue persönliche Erfolge. Dies steigert das Selbstwertgefühl, was wiederum Basis für ein soziales und faires Miteinander ist.

Die Kinder können ihre Gefühle und Ideen ausdrücken und persönliche Grenzen erfahren. Sie finden Wege zur inneren Ausgeglichenheit und gleichzeitig zu mehr Kraft und Energie, die ihnen letztendlich auch bei der Bewältigung ihres (Schul-)Alltages helfen.

Schwerpunkte:

- Yoga und Entspannungstechniken zum Aufwachen und Beruhigen
- Techniken zur Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz
- Techniken zur Förderung von Konzentration und Ausgeglichenheit
- Haltungs- und Kräftigungsübungen
- Haltungsübungen durch Dehnen und Kräftigen
- Willenskraft und Durchhaltevermögen
- Qualitäten und Tugenden erkennen und fördern
- Soziale Kompetenz durch Partner- und Gruppenspiel



RITUALE IM KINDERYOGA

Ein wichtiger Aspekt von Ritualen ist, dass sie den Kindern Sicherheit und Vertrauen geben. Auch Kinder, die z. B. noch keine Uhr haben, kein Zeitgefühl, lernen durch wiederkehrende Abläufe, dass etwa nach dem Einstiegsritual immer der Hauptteil kommt oder nach dem bekannten Entspannungslied immer das „Aufräumen“.

Warum sind Rituale und Regeln so wichtig?

- Rituale helfen den Kindern, auf spielerische Art alles zu lernen, was sie für den Alltag brauchen
- Rituale heben das Schöne und Besondere im Leben hervor

- Rituale helfen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen
- Rituale geben Sicherheit und Vertrauen

Welche Rituale gibt es im Kinderyoga:

- Begrüßungsritual OM oder Namasté
- Ausstiegsritual 3-fache OM
- Rituale für die Stille (Signale wie Klangschale)

YOGA-ABFOLGEN (FLOWS)

■ Der kleine Sonnengruß

„Namasté und guten Morgen,
dieser Tag sei ohne Sorgen.
Hinauf zur Sonne,
welch' wunderbare Wonne.
Ganz hinauf und ganz hinunter,
jetzt bin ich wieder munter.“

■ Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist die bekannteste und beliebteste Übungsabfolge im Yoga, bei der gesamte Körper gekräftigt und gedehnt wird. Er besteht aus 12 Yoga-Positionen mit einprägsamen Namen, die mit fließenden Übergängen durchgemacht werden. Der Sonnengruß eignet sich auch hervorragend für spielerisches Yoga mit Kindern, die ihn mit folgendem Gedicht besonders leicht verinnerlichen:

Der Sonnengruß (ein Gedicht für den Morgen) von Lena Wiesbauer

(Hände falten)

dich will ich begrüßen,
Guten Morgen, liebe Sonne,
diesen Tag werd' ich genießen.

Guten Morgen, liebe Sonne,

(Arme heben)

Zuerst will ich mich strecken,
(Oberkörper nach vorne beugen,

Liebe Hände, seid ihr munter?

und dann beug' ich mich hinunter,



Hände neben die Füße)

(rechtes Bein nach hinten)
raus jetzt aus dem Bett!
(beide Beine nach hinten geben)
jetzt seh´ ich aus wie ein Brett!

(Knie, Beine, Bauch und
Stirn auf den Boden legen)
(Brustkorb und Kopf heben)
und meinen Brustkorb auch.

(Becken heben, Fersen
in den Boden drücken)

(rechten Fuß nach vorne
geben, zw. Die Hände)

(Beide Beine nach vor,
Oberkörper beugen)
(Arme nach oben)
(Arme senken)

um die Füße aufzuwecken

Guten Morgen, rechtes Bein,

Ich stell´ zu dir das linke Bein,

Liebe Stirn, ich grüße dich,
und auch dich, meinen Bauch!
Meinen Kopf, den hebe ich

Wem schick´ ich nun den Morgengruß?
dem Popo – ab in die Höh´!

Zwischen die Hände den rechten Fuß,
Hallo, Knie, schön, dass ich dich seh´!

Den linken Fuß dazugestellt,
den Rücken mach ich rund,
Guten Morgen, liebe Welt,
Ich bin munter und gesund.

■ „Der Adlerflug“ („Wunschblume“)

Berg-Position einnehmen und die Hände zum
„Namaste“ falten.

Aufrechter Stand (Berg-Position); Arme nach oben
strecken und Hände über den Kopf.

„Der Adler startet am Berg.“

*„Der Adler fliegt nach oben, ganz
hoch in die Lüfte...“*

(oder: „...in den Himmel hinauf.“)

Oberkörper parallel zum Boden und die Arme seitlich ausstrecken.	<i>„Dann segelt er über Wälder, Berge und Täler..., über schöne Felder und Blumenwiesen.“</i>
Hinunter beugen bis der Oberkörper parallel zum Boden ist. Die Arme sind seitlich weggestreckt.	<i>„Dann suchst du deine Lieblingsblume. Wenn du sie gefunden hast...“</i>
Hände auf das Gesäß legen und dann über die Hinterseite der Oberschenkel hinunter streifen.	<i>„... fliegt der Adler im Sturzflug nach unten.“</i>
Beine sind anfänglich gestreckt und dann so in die Hocke gehen, dass man den Blumenstrauß gut pflücken kann.	<i>„Pflücke dir deine Lieblingsblume.“</i>
Auf einen „imaginären Stuhl“ setzen.	<i>„Setze dich auf deinen imaginären Stuhl und betrachte deine Blume.“</i>
Während des Aufrichtens in die Hände pusten und die Arme nach oben strecken.	<i>„Verstreue deinen Wunsch in die Welt hinaus und stelle dir vor, dass er in Erfüllung geht.“</i>

■ Yoga-Abfolge: „Maus, Hund, Katze, Pferd“

„Da ist die kleine Maus in ihrem Mäusehaus.“

„Sie streckt sich jetzt gleich aus hinauf zur Sonne, welch´ wunderbare Wonne.“

„Was sieht sie da? Einen Hund, ganz kunterbunt.“

„Er streckt sich nach oben, wir wollen ihn gleich loben.“

„Oje, der jagt eine Katze, die uns zeigt ihre Tatze.“

„Die kleine Maus rennt schnell weg und sucht sich ein Versteck.“

„Was sieht sie da, ganz wunderbar?“

„Will sich verstecken und sieht ein Pferd sich ausstrecken...“

„Und die kleine Maus, läuft schnell wieder nach Haus´, in ihr sicheres Mäusehaus.“

ATEM- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:

- Atemübungen: „Wellenatmung“: Die Welle (Bauch) wird hoch und wieder flach. Die Welle durchströmt den ganzen Körper..
- Kleine Sonnenatmung: Setz dich in den Lotussitz oder Schneidersitz, bilde mit deinen Händen eine Sonne und lege diese auf deine Knie und atme tief ein und aus.
- Große Sonnenatmung: Im Lotussitz Sonnenlicht einatmen; beim Einatmen großen Kreis über dem Kopf machen, beim Ausatmen Hände vor dem Herzen falten.
- Sonnenstrahl-atmung (HA-Atmung): Stell dir vor, dass du unangenehme Gefühle oder Gedanken vor dich auf den Boden legst. Dann richte dich auf, strecke die Arme weit nach oben, und auf 1,2,3, beuge dich schnell nach unten und stell dir vor, wie du mit deinem Sonnenstrahl die negativen Emotionen auflöst. Das machst du 3-mal ganz schnell hintereinander und schreist dabei (ohne zu quietschen) ein kräftiges „HAA!“ Nach dem dritten Mal bleibst du mit geöffneten Armen stehen und stellst dir vor, wie die Sonne in dich hineinstrahlt, ganz viel positive Energie schickt und du dich mit den schönsten Gedanken und Gefühlen pudelwohl fühlst.“
- Gorilla-Atmung: Man klopfet sich mit den Fäusten fest auf den Brustkorb und brüllt dabei wie ein Gorilla. Diese Atmung macht munter und vitalisiert den Körper. Außerdem verhilft diese Übung zu Kraft und ganz viel Mut.

TANZ- UND BEWEGUNGSELEMENTE FÜR DIE PRAXIS

- Vorübung: Die Kids erkunden den Raum, indem sie sich mit für sie angenehmen, rhythmischen Bewegungen umherbewegen.
- Körperbegrüßung: Verschiedene Körperteile werden zur „Begrüßung“ kurz zusammengeführt: Hände, Füße, Knie, Ellenbogen – hier sind viele Kombinationen möglich, alle untereinander und auch diagonal.
- Nonverbale Begrüßung: Die Kinder bewegen sich entspannt durch den Raum, bleiben zwischendurch stehen und begrüßen sich untereinander mittels Augenkontakt, Mimik und Gestik.
- Die Welle: Kids lieben die „Welle“. Ein Kind beginnt mit einer Position und die anderen machen nach der Reihe die gleiche Position nach.
- Bewegungsideen: Die Kinder gehen paarweise zusammen und GruppenleiterIn gibt ein paar Bewegungen vor (z. B. Ellenbogen und Knie zusammenführen und den Kopf bewegen).
- Spiegeltanz: Kinder gehen paarweise zusammen. Eines tanzt etwas Eigenkreatives vor und das andere tanzt bestmöglich nach.
- Schütteltanz: Alle schließen die Augen, bewegen sich auf Zehenspitzen, machen den Körper ganz locker und schütteln sich kräftig durch.

- Bewegung aus der Mitte: Im Kreis macht jeder/e für sich eine Bewegung. Dann geht jedes Kind einmal in die Kreismitte und macht eine Bewegung vor. Die anderen machen diese kurzzeitig nach und gehen anschließend wieder in ihre eigene Bewegung über.
- Stopp & Go mit Asanas: Bei „Go“ wird getanzt und bei „Stopp“ führen die Kinder entweder alleine oder zu zweit eine Yogaübung aus.
- Stopp & Go mit Tier-Imitationen: Bei „Go“ wird getanzt und bei „Stopp“ stellt jedes Kind ein beliebiges Tier dar. GruppenleiterIn fragt die Kids, warum sie das jeweilige Tier ausgewählt haben und mit welchen seiner Eigenschaften sie sich identifizieren.
- Pantomimisches Spiel „Kleine Sonne“: Der/Die YogalehrerIn beobachtet die Sitzhaltung der Kinder, macht die jeweilige „Fehlhaltung“ zum leichten Erkennen übertrieben nach und bessert sie durch seine eigene korrekte Haltung aus. Da die Kinder die Aufgabe haben, den/die YogalehrerIn zu beobachten und alles nachzumachen, kommen sie auf ganz spielerische und natürliche Art zu einer gesunden, aufrechten Haltung. *Haltungsschulung*: Die Schultern bis zu den Ohren nach oben ziehen und dann bewusst nach hinten unten fallen lassen. Den Kopf abwechselnd Richtung Brustkorb und in den Nacken ziehen bzw. ganz nach links und rechts drehen.
Rücken: Abwechselnd gerade aufrechte Haltung und runder Rücken.
Hände: Winken, öffnen und schließen sowie diagonal auf die Oberschenkel klopfen (fördert Konzentration und Koordination). „Welche Möglichkeiten fallen dir noch ein?“
Finger: Chin-Mudra, Zeigefinger und Daumen bilden den Sonnenball und die restlichen 3 Finger unsere Sonnenstrahlen. „Juhu, das ist unsere kleine Sonne!“

YOGAÜBUNGEN FÜR SPEZIELLE WIRKUNGSWEISEN:

Muntermacher/ Auspowern	Ängste überwinden	Selbstvertrauen und Mutmacher
<ul style="list-style-type: none"> ○ Frosch ○ Schütteln ○ HA-Ausatmung ○ Körper abklopfen ○ Gorilla-Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Baum ○ Berg ○ Zehenstand in der Hocke ○ Schulterstand ○ Pflug ○ Pflug-Variation 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Löwe ○ Krokodil ○ Krähe ○ Adler ○ Kobra ○ Sonnengruß ○ Berg

Herzöffnend	Bei Passivität und „Freudlosigkeit“	Zielorientierung, Fokussierung, Prioritäten
<ul style="list-style-type: none"> ○ Kamel ○ Kobra ○ Schwan ○ Bogen ○ Krokodil 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sonnengruß ○ Yoga-Flows 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Adler ○ Einhorn ○ Storch ○ Baum ○ Flamingo
Gefühl von Sicherheit	Ausdauer und Geduld	Ausdruck/Abbau von Ärger, Wut und Angst
<ul style="list-style-type: none"> ○ Schildkröte ○ Katze ○ Ameise ○ Igel/Maus ○ Seifenblase 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hund ○ Vorwärtsbeuge ○ Heuschrecke ○ Kobra 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Löwe ○ Tiger ○ „HA“-Atmung
Ruhe und Entspannung	Stress- und Spannungsabbau	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ameise ○ Eisbär ○ Schmetterling 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sonnengruß ○ Frosch 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bergatmung ○ „HA“-Atmung
Konzentration und Aufmerksamkeit		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Adler ○ Baum ○ Berg ○ Storch 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kleine Sonne ○ Einhorn ○ Kerze ○ Flamingo 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Drehsitz ○ Augenübung ○ Giraffe

LITERATUR:

Teenager-Yoga (Erstauflage 2017), Sibylle Schöppel, Petra Brandstätter.
 Praxis- Buch „Lerne und spiele Yoga !“ (2. Auflage 2019) Sibylle Schöppel.
 Lehrunterlagen Kinderyoga-Ausbildung Sibylle Schöppel.