
KAPITEL 2

YOGA

WAS IST YOGA?	27
Lebensenergie – Grundlage allen Lebens	
YOGA MIT KINDERN	28
YOGA, ein ganzheitlicher Weg in der Pädagogik	
YOGA in der Schule	
AUFBAU EINER YOGASTUNDE MIT KINDERN	29
Die Einleitung (29)	
Körperübungen	
Atemübungen (30)	
Konzentrationsübungen	
SHIATSU	
Entspannung und Meditation	
Der Abschluss	
KÖRPERÜBUNGEN MIT KINDERN (Asanas)	31
<u>Theoretischer Teil</u>	
Wirkungen der Körperübungen	
Körperliche; energetische und seelisch emotionale Ebene	
<u>Praktischer Teil</u>	
Einleitungsübungen (37)	
Den Oberkörper kreisen und ein Mantra singen	
Leuchten	
Das OM in die Hände singen	
Mudras (38)	
Übungen im Stehen (41)	
Schüttelübung	
Das zweifache Dreieck	
Sterne pflücken (42)	
Der Propeller	
Der Adler	
Blumen pflücken (43)	
Der Hahn	
Die Wirbelsäule drehen und die Arme schwingen	
Den Körper wach klopfen (44)	
Die Gelenke lockern	
Die Marionette	
Die Heldstellung (45)	
Mit ‚Ha‘ zusammenfallen	
Yogatanz	
Das Kamel	

Übungen aus der Bauchlage (46)

- Die Kobra
- Die Pyramide (47)
- Die Heuschrecke (48)
- Der Bogen
- Der Wackelpudding (49)
- Den Schnabel öffnen

Harastärkende Übungen (50)

- Die Kraft im Hara sammeln
- In das Hara summen
- Das Hara kreisen
- Partnerkreisen

Übungen aus der Rückenlage (51)

- Krokodilübungen
- Fahrrad fahren (52)
- Der Käfer zappelt
- Stehaufmännchen (53)
- Schlaf der Yogis
- Die Kerze
- Der Fisch (54)
- In Zeitlupe die Arme anheben
- Die Schere (55)
- Embryohaltung
- Die Brücke

Übungen zum Aggressions- und Spannungsabbau (56)

- Der Löwe
- Der Tiger vor der Litfaßsäule (57)
- Brabbelmeditation
- Der Holzhacker

Übungen im Sitzen (57)

- Abgeben und Empfangen
 - Mit dem Pinsel malen (58)
 - Das Baby schaukeln
 - Das Boot (59)
 - Rudern über den See
 - Kopfübungen
 - Augenübungen (60)
 - Die Schildkröte
 - Der Schmetterling (61)
 - Daneben setzen
 - Der Scheibenwischer
 - Doppelter Scheibenwischer (62)
 - Fußübung
 - Die Kutscherhaltung (63)
 - Der Clown
 - Der Hund wackelt mit dem Schwanz (64)
-