

## **Kinderyoga, Achtsamkeit und Sprache - ein Konzept zur ganzheitlichen Förderung**

### **Warum ist Kinderyoga so wichtig für Kindergarten -und Schulkinder?**

In einer Welt, die immer schneller und hektischer wird, sind Ruhe, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit zu seltenen Gütern geworden. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern in zunehmendem Maße auch für Kinder. Bereits Grundschulkinder sind laut vieler Studien stark stressbelastet. Es wäre sehr wichtig, dass Kinder lernen würden, wie sie Körper und Geist gesund erhalten. Kinderyoga bietet eine wertvolle Möglichkeit, Kindern diese wichtigen Fähigkeiten zu vermitteln.

Kinderyoga wird in Indien - als das Ursprungsland des Yoga – schon sehr lange unterrichtet und ist dort ein wesentlicher Bestandteil der kulturellen und pädagogischen Landschaft. In vielen Schulen in Indien ist Yoga Teil des regulären Lehrplans. Das indische Bildungsministerium hat Yoga als obligatorisches Fach in vielen Schulen eingeführt, um die körperliche und geistige Gesundheit der Schüler zu fördern. Kinder lernen grundlegende Asanas (Yoga-Posen), Atemtechniken und Meditation.

In westlichen Ländern gewinnt Kinderyoga zunehmend an Bedeutung, und das aus gutem Grund, denn Kinderyoga hat sehr viele Vorteile, die weit über die rein körperlichen Aspekte hinausgehen und die Gesundheit von Kindern fördern.

Hier sind einige wesentliche Gründe aufgeführt, warum Kinderyoga so wichtig ist:

Kinderyoga fördert die körperliche Fitness der Kinder, verbessert die Flexibilität und stärkt das Körperbewusstsein.

Die unterschiedlichen Übungen beinhalten Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken, die Kindern helfen, sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit zu schulen. Die Kinder lernen ihre Gedanken zu beruhigen und ihre Energie zu fokussieren. Dies kann ihre schulischen Leistungen verbessern und ihnen helfen, in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.

Kinderyoga fördert eine gesunde Lebensweise, denn die Kinder lernen, ihrem Körper auf neue Weise zu begegnen.

Kinder, die regelmäßig Yoga praktizieren, entwickeln eine bessere Selbstwahrnehmung, ein gesteigertes Selbstbewusstsein und lernen, ihre Emotionen besser zu regulieren, denn die Kinder werden ermutigt, ihre Begabungen zu entdecken und zu schätzen. Durch das Erlernen und Meistern neuer Positionen erfahren sie Mut, Stolz und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Kinderyoga lehrt die Kinder auch, sich selbst zu akzeptieren und positiv mit sich umzugehen.

In der heutigen Zeit, in der Kinder oft einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt sind, bietet Yoga einen wertvollen Ausgleich. Es hilft dabei, Stress abzubauen, sich zu entspannen und einen klaren Kopf zu bewahren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Kinderyoga ist die Förderung sozialer Kompetenzen. In Gruppenkursen lernen Kinder, miteinander zu kooperieren, aufeinander Rücksicht zu nehmen und ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln. Dies fördert Empathie und

soziale Interaktion, was besonders in einer Zeit, in der digitale Medien eine immer größere Rolle spielen, von großer Bedeutung ist.

## **Kinderyoga und Sprachförderung – ein Konzept zur ganzheitlichen Förderung**

Bewegung ist für die psychische und physische Gesundheit von Kindern essenziell. Kinderyoga bietet dafür ein ideales Spielfeld. Dass sich Kinderyoga auch auf wunderbare Weise mit Sprachförderung verbinden lässt, wird in diesem Artikel näher beleuchtet.

Sprache ist ein sehr wichtiges Mittel der Kommunikation und des Ausdrucks. Eine gut entwickelte Sprachkompetenz ist grundlegend für den schulischen Erfolg und das soziale Leben eines Kindes. Durch die Integration von sprachfördernden Elementen, Bewegung, Ausdruck, Atmung und Geschichten in die Kinderyogastunden, wird Sprachbildung als ganzheitliches Konzept genutzt. Diese holistische Herangehensweise ermöglicht es, auf die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes einzugehen und ihre natürliche Neugier und Kreativität zu fördern. Die Kombination von Bewegung, Atmung und Sprache unterstützt die Entwicklung auf mehreren Ebenen. Kinder lernen neue Wörter und Sprachstrukturen durch Bewegungsspiele und Yoga-Übungen, die gleichzeitig ihre körperlichen Fähigkeiten und ihre Konzentrationsfähigkeit stärken.

Ein zentrales Element ist dabei die spielerische Herangehensweise. Kinder lernen am besten, wenn sie Spaß haben und ihre natürliche Neugier geweckt wird. Yoga bietet eine Fülle an Möglichkeiten, Sprache spielerisch zu fördern. Durch Geschichten, Lieder und Reime, die in die Yogastunden integriert werden, erweitern die Kinder ihren Wortschatz und verbessern ihre sprachlichen Fähigkeiten, ohne es bewusst zu merken.

### **Einige praxisnahe Beispiele**

#### **1. Yoga-Geschichten**

Eine der effektivsten Methoden, Yoga und Sprachförderung zu kombinieren, sind Yoga-Geschichten. Dabei wird eine Geschichte erzählt, in die verschiedene Yoga-Posen eingebaut werden. Zum Beispiel könnte eine Geschichte von einem Ausflug in den Dschungel handeln, bei dem die Kinder verschiedene Tiere nachahmen. Sie machen die Kobra, den Löwen oder den Baum, während sie der Geschichte lauschen. Diese Methode fördert nicht nur die sprachliche Entwicklung, sondern auch die Kreativität und das Vorstellungsvermögen der Kinder.

#### **2. Atemübungen und Sprachspiele**

Atemübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Yoga und können hervorragend mit Sprachspielen kombiniert werden. Zum Beispiel können Kinder beim Einatmen ein langes „Aaaa“ tönen und beim Ausatmen ein „Oooo“. Dies stärkt nicht nur die Atemmuskulatur, sondern fördert auch die Entspannung, da der Parasympathikus aktiviert wird.

### 3. Rhythmus und Reime

Rhythmus und Reime sind eng mit der Sprachentwicklung verknüpft. Durch rhythmische Übungen und Reimspiele im Yoga lernen Kinder, den Klang und die Struktur der Sprache besser zu verstehen. Ein einfaches Beispiel ist der gereimte Sonnengruß, bei dem die Bewegungen des Sonnengrußes mit einem eingängigen Reim verbunden werden. Dies macht nicht nur Spaß, sondern hilft den Kindern auch, sich die Abfolge der Bewegungen besser zu merken.

### 4. Kreative Bewegungsaufgaben

Kreative Bewegungsaufgaben fördern die Sprachentwicklung, indem sie die Kinder ermutigen, sich verbal auszudrücken. Ein Beispiel könnte sein, dass die Kinder eine bestimmte Yoga-Pose einnehmen und dann beschreiben, wie sie sich fühlen oder was sie darstellen. Dies kann zu lustigen und interessanten Gesprächen führen und gleichzeitig das Selbstbewusstsein der Kinder stärken.

### 5. Natur und Achtsamkeit

Sehr wichtig ist die Verbindung zur Natur. Yoga im Freien, sei es im Garten oder im Park, bietet eine hervorragende Möglichkeit, die Sinne zu schärfen und die Sprachfähigkeiten zu fördern. Kinder können die Geräusche der Natur beschreiben, die verschiedenen Pflanzen und Tiere benennen und ihre Erlebnisse in Worte fassen. Dies fördert nicht nur die sprachliche Entwicklung, sondern auch die Achtsamkeit und das Bewusstsein für die Umwelt.

### Fazit

Das ganzheitliche Konzept, das Kinderyoga, Achtsamkeit und Sprachförderung verbindet, bietet eine einzigartige und effektive Methode, um Kinder in ihrer gesamten Entwicklung zu unterstützen. Durch die spielerische Integration von Sprache in die Yogastunden lernen Kinder auf eine natürliche und freudvolle Weise. Sie entwickeln nicht nur ihre sprachlichen Fähigkeiten, sondern auch ihre körperliche Fitness, ihr Selbstbewusstsein und ihre sozialen Kompetenzen. In einer Zeit, in der Kinder oft einem hohen Druck ausgesetzt sind, bietet Kinderyoga einen wertvollen Ausgleich und fördert eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung.

Sandra Alessio-Siedl, Yoga-Lehrerin, Sprachheilpädagogin, Autorin und rhythmisch-musikalische Erzieherin, hat ein einzigartiges Konzept entwickelt, das Kinderyoga, Achtsamkeit und Sprachförderung miteinander verbindet und unterrichtet online und offline Kinderyoga.

[www.yo-yoga.at](http://www.yo-yoga.at) und  
und Instagram [yo\\_yogakids](https://www.instagram.com/yo_yogakids)

