

Wie geht Yoga in der Kinderkrippe?

12. August 2021



Valeria Ushakova von Pexels

Kinderyogalehrerin und Autorin bei Plus.kinderyoga.de Petra Dölker erklärt uns in einem Kinderzeit-Gastbeitrag, dass Yoga schon bei ganz jungen Kindern ein großes Thema ist. Durch einfache Impulse während des Krippentages lernen Kinder ihren Körper kennen und erleben Momente der Entspannung.

In den ersten Lebensjahren meistern Kinder eine beeindruckende motorische Entwicklung. Sie krabbeln, ziehen sich hoch, gehen erste Schritte und machen Yoga. **Kleinkinder machen Yoga?** Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas irritierend. Doch wenn du Kinder beobachtest, wird dir auffallen, dass bereits Kleinkinder wie selbstverständlich in Yoga-Haltungen schlüpfen. Das Beeindruckende ist, dass Kinder intuitiv in diese Körperhaltungen gehen, weil sie die wohltuende Wirkung auf ihr Befinden spüren.

Dazu möchte ich dir einige Beispiele nennen:

- Bereits Babys ziehen mit ihren Armen die Beine an den Körper (Happy Baby Pose).
- Auf dem Bauch liegend, heben die Kinder ihren Oberkörper (Kobra-Haltung), um sich die Umgebung anzusehen.
- Zum Schlafen legen sich viele Kinder in die Kindeshaltung.
- Besonders viel Freude macht es Kindern, den Po nach oben zu strecken, die Hände vor dem Körper abzulegen und mit dem Kopf durch die Beine zu schauen (Herabschauender Hund).

Gemeinsames Spielen

Du siehst: Yoga geschieht im Kleinkinder-Alter „fast“ von selbst. Tauche mit den Kindern ein in ihre Welt und begleite sie durch ihre Bewegungen. Greife die Ideen der Kinder auf. Verwandelt euch gemeinsam in Schlangen, Katzen oder einen Hund. Aus der Spontaneität heraus können wundervolle Spielideen entstehen. Gleichzeitig erhalten Kinder durch das Spielen die Möglichkeit, ihren Körper auszuprobieren und kennenzulernen.

- Wo sind die Arme oder Zehen?
- Was passiert, wenn ich den Kopf drehe?
- Wie fühlt es sich an, zu stampfen oder sich in die Länge zu strecken?

Unterstütze die Kinder auf ihrem Entwicklungsweg, indem du dich mit ihnen gemeinsam bewegst und sie dabei sprachlich begleitest. Schildere den Kindern als zusätzlichen Impuls für ihre Wahrnehmung, welche Bewegungen du beobachtest:

- Du hebst deinen Arm.
- Dein Kopf liegt auf dem Boden.
- Du stehst auf deinen Füßen.
- Dein Po zeigt nach oben.
- Das sind deine Finger.
- Du lachst.

Bilderbücher als Inspiration

Kleinkinder haben große Freude daran, sich Bilderbücher anzusehen. Immer wieder werden die Lieblingsbücher herausgeholt und bestaunt. Besonders beliebt sind bei Krippen-Kindern Bücher über Tiere. Das ist wunderbar, denn auch viele Yoga-Haltungen haben Tiernamen.

Nutze Bilderbücher zur Inspiration, um mit den Kindern daraus eine Yoga-Übung zu machen. Krippenkinder lieben es, sich in Tiere zu verwandeln und werden dein Angebot mit Begeisterung annehmen. Ehe du dich versiehst, laufen zahlreiche Katzen an dir vorbei, Elefanten bewegen ihren Rüssel oder Löwen brüllen um die Wette.

Man sagt, Kinder sind Yoga. Denn Kinder spüren mit ihrem tiefsten Inneren die Wirkung der Yoga-Haltung. Wenn Kinder sich in Tiere verwandeln, spüren sie die Stärke des Löwen, die Geschmeidigkeit der Katze und das Gefühl der Leichtigkeit, wenn sie als Elefant fröhlich tröten.

Kleinkinder genießen es sehr, sich sowohl zu bewegen, als auch Momente der Ruhe zu erleben. Wenn es

um Ruhe geht, ist es wichtig zu verstehen, dass Kinder schneller entspannen können als Erwachsene. Kurze Augenblicke der Stille sind oft schon ausreichend, damit Kinder eine beruhigende Wirkung spüren.

Neben der Ruhe wirkt auch Singen sehr entspannend auf Kinder. Durch das Singen werden zahlreiche Glückshormone ausgeschüttet und die Verbindung innerhalb der Kindergruppe gestärkt.

Entspannung mit der Klangschale

Ein Tag in der Krippe kann für Kinder anstrengend sein. Zahlreiche Gefühle, Erlebnisse und Reize strömen auf die Kinder ein. Umso bedeutsamer sind Momente der Stille, damit Kinder wieder zur Ruhe finden können. Klangschlagen helfen. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, um Kindern kleine Auszeiten zu ermöglichen.

Kinder sind fasziniert von Klängen und lauschen gebannt, bis der Ton der Schale wieder verstummt. Achtsame Augenblicke entstehen und du wirst merken, dass es in der Krippen-Gruppe plötzlich ganz still wird, wenn du eine Klangschale anschlägst.

Die Kinder lernen durch diese Übung, den Klang in Verbindung zu bringen mit Entspannung und wie gut es sich anfühlt, sich kurz auszuruhen.

Doch eine Klangschale kann noch viel mehr. Kinder finden es besonders aufregend, wenn sie die Schwingungen der Klangschale spüren dürfen. Lege die Schale dafür auf die Hände, den Bauch oder Rücken der Kinder. Die Klangschale auf dem Körper zu fühlen, ist eine wundervolle Erfahrung, bei der sich Körperwahrnehmung und Entspannung miteinander verbinden.

Yoga in der Krippe

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yoga für Krippenkinder etwas ganz Natürliches ist. Sie gehen von selbst in die Yogahaltungen, da sie spüren, wie wohltuend diese für ihren Körper und ihr Wohlbefinden sind. Probiere mit den Kindern weitere erste Yoga-Übungen aus, damit sie spielerisch ihren Körper kennenlernen können. Nutze auch kurze Entspannungseinheiten, die Kindern im Krippentag die Möglichkeit geben, sich auszuruhen.

Durch kleine Yoga-Einheiten lernen Kinder ihren Körper kennen und erleben, wie viel Freude es macht sich zu bewegen und voller Fantasie spielen zu können.

Lust auf mehr – dann schau doch mal rein bei <https://plus.kinderyoga.de> und werde Mitglied beim größten deutschsprachigen Kinderyoga-Portal.

Mehr über Yoga in der Kita

Noch mehr Infos und Tipps für Erzieher:innen und Yogalehrende findest du auf <https://PLUS.Kinderyoga.de> - dem großen deutschsprachigen Kinderyoga-Portal.

Die Autorin

Petra Dölker hat als **Erzieherin** und **Sozialpädagogin** langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern

und Jugendlichen. Als **Kinderyogalehrerin** ist es ihr ein besonderes Anliegen, Kinder darin zu unterstützen, sich zu starken, resilienten Persönlichkeiten zu entwickeln. Weitere Infos unter www.starke-yoga-kinder.de

- [Mail](#)
- [Gastbeitrag](#)
- [Krippe](#)
- [Yoga](#)