Yoga mit Kindern: Interview mit Claudia Rühle

20. April 2020



Claudia Rühle

Für viele Erwachsene ist Yoga ein guter Weg zur Entspannung und zum Stressabbau – gerade in Zeiten von Corona. Doch auch für Kinder gibt es tolle Yoga-Übungen. Claudia Rühle ist

Kinderyogalehrerin in Berlin und bildet auch Erzieherinnen und Erzieher aus. Im Kinderzeit–Interview erzählt sie, warum Kinder–Yoga auch in der Kita oder zuhause mit der Familie gut funktioniert.

Wie muss man sich Yoga für Kinder vorstellen?

Claudia Rühle: Jede Kinderyogastunde beginnt mit einem Begrüßungsritual, um erst einmal im Kreis zusammen zukommen. In der Mitte des Yoga-Kreises liegt meistens eine wunderschön gestaltete Dekoration zum Stundenthema. Das Aufwärmen mit Sonnengrüßen oder Bewegungsliedern empfiehlt sich, bevor jede Stunde zu einem anderen Thema eine Bewegungsgeschichte mit Yogaelementen und immer wieder auch kurzen Wahrnehmungsübungen durchgeführt wird. Dann gibt es eine kurze Entspannung im Liegen, die durch so genannte Traum- oder Fantasiereise, persönlich gesprochen und mit Klang und Tönen begleitet. Nach der Entspannungsphase gibt es wieder eine aktive Phase mit einer weiteren Bewegungsgeschichte oder einem Bewegungsspiel. Die Partnermassage am Ende darf natürlich nicht fehlen, die Kinder fordern diese immer wieder als das Beste ein. Das kurze Abschiedsritual im Kontaktkreis rahmt jede Kinderyogastunde. Spontaneität und Fantasie sind in Yogastunden für Kinder besonders wichtig um bei den Bedürfnissen der Kinder zu sein und sie mit einzubeziehen. Übrigens haben die Yogaübungen nicht so komplizierte indische Namen wie im Erwachsenenyoga, alle Positionen sind Tiere, Pflanzen oder Dinge, die zu der kindlichen Lebenswelt passen.

Welche Art von Übungen machst du mit den Kindern?

Claudia Rühle: Die Variationen der Yogapositionen für Kinder entwickeln sich gemeinsam mit den Kindern immer weiter. So sind neben den "Klassikern" Hund, Katze, Kuh und Baum auch witzige Kombinationen wie die Katze mit der verbrannten Schwanzspitze, der pullernde Hund oder der Drachenwackeltanz möglich oder eben auch viele verschiedene Schmetterlinge. Den Variationenreichtum finde ich besonders wichtig, weil hier Bewegungsfreude und Fantasie angeregt werden und die Kräftigung der rückwärtigen Muskulaturkette spielerisch erfolgen kann. Am liebsten singe ich mit den Kindern beim Yoga. Melodien und Bewegung zu kombinieren, funktioniert besonders gut. Ich habe alle meine Lieder gesammelt und werde sie diesen Sommer auf CD veröffentlichen.

So sieht Kinder-Yoga in der Praxis aus

Was kann Yoga bei Kindern bewirken?

Claudia Rühle: Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Elemente des Yogas bei Kindern besonders gut auf die Entspannung, Konzentration und die motorischen Fähigkeiten wirken, eine bessere Körperhaltung bedingen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten. Die Übungen helfen, die Grob- und Feinmotorik der Kinder und ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Sie lernen, sich zu entspannen und ihre Emotionen anzunehmen und damit zu kontrollieren. Beim Yoga lernen die Kinder, ihre Körperempfindungen und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Das können sie auch bei den anderen Kindern beobachten. Im Kinderyoga mit allen Sinnen im Hier und Jetzt und bei sich zu sein und sich selbst zu fühlen, kann bereits im Kindergarten geübt werden. Außerdem hat Yoga positive körperliche Effekte für das Kind: Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung verbessert, es gibt positive Wirkungen auf Atmung und Lungen, Stoffwechsel und Verdauung.

Ab welchem Alter macht Kinder-Yoga Sinn?

Claudia Rühle: Es gibt bereits Bewegungsangebote zum Yoga für Babys mit ihren Müttern, für Kinder ab 6 Monaten, Toddler-Yoga für Kleinkinder, Kinderyoga in Kitas für die zwei- bis vierjährigen und für die Vorschüler. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen Yoga für Kinder ab 6 Jahren zwei Mal im Kalenderjahr als Präventionsmaßnahme, durchgeführt von ausgebildeten Yogalehrern unter bestimmten Voraussetzungen, weil Kinder hier Entspannung als Ausgleich zum Schulalltag benötigen! Ich persönlich finde es sinnvoll, dass Kindergartenkinder ab 3 Jahren von ihren Eltern oder Erziehern an die unterschiedlichen Bewegungen des herangeführt werden und mit viel Freude, Spiel und Spaß die vielseitigen Möglichkeiten des Kinderyogas kennen lernen.

Wie passt Kinder-Yoga in den Kita-Alltag?

Claudia Rühle: Einige Elemente des Yogas, wie z. B. Standpositionen, eingebettet in Lieder und Spiele, Atemübungen, geleitete Meditationen und Entspannungssequenzen können als auflockernde Rhythmisierung von drei bis zehn Minuten in den KITA-Alltag einfließen, um diese aufzulockern, z.B. wenn man irgendwo wartet, sich in der Gruppe sammelt oder zur "inneren Sammlung" bevor etwas beginnt. Als wöchentliches Kinderyoga Angebot in der KITA empfiehlt sich, dass die Gruppengröße 10 .- 12 Kinder nicht übersteigt. So eine Yogastunde in der KITA ist meistens 30 bis 45 Minuten lang, damit bei den Kindern Lust und Aufmerksamkeit aufrechterhalten bleiben.

Woher bekommen Erzieher*innen mehr Informationen über Yoga für Kinder?

Claudia Rühle: Auf meinen webseiten www.sunlight-kids-yoga.com und www.online-kinderyoga.de präsentiere ich Anregungen und Materialien zur Gestaltung von Yogastunden für Kinder. Außerdem ermöglicht YouTube einen echten Einblick, wie Kinderyoga abläuft und wie gerne die Kinder daran teilnehmen. Wer eine Kinderyoga - Ausbildung absolvieren möchte, ist bei mir auch an der richtigen Adresse. Ich gebe mein großes Repertoire aus zehn Jahren Kinderyogapraxis in der KITA und Grundschule in Methodik- und Didaktik Intensiv-Ausbildungen weiter. Die Ausbildungen können auch Online absolviert werden.

Kinder-Yoga in der Kita

Über Claudia Rühle


5W Verlag

Claudia Rühle ist bereits seit 2010 **Kinderyogalehrerin** in Kita- und Horteinrichtungen in Berlin und Umgebung sowie Yogalehrerin in ihrem eigenen Studio Infinity Sunlight. Sie bietet Kinderyoga-Ausbildungen für Erzieher, Pädagogen und Yogalehrer an.

Mehr über Claudia Rühle erwartet ihr auf ihrer Website.

- Mail

- Bewegung
- Kinder
- Kita
- Yoga