

Bewegungstipps: Yoga in der Familie

Yoga bietet sich bestens an, um sich zu recken und zu strecken, den ganzen Körper zu aktivieren und ihn gleichzeitig zu kräftigen. Da beim Yoga die bewusste Atmung eine besonders wichtige Rolle spielt, trägt diese Aktivität auch zur geistigen Entspannung bei. Es braucht nur wenige Positionen (Asanas), um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Yoga lässt sich zu Hause, allein oder mit der ganzen Familie, bestens ausüben. Die vorgeschlagenen Übungen in diesem Mini-Dossier eignen sich auch für Kinder ab 5 Jahren. Benötigt wird dabei kein besonderes Material, lediglich bequeme Kleidung und ganz wenig Platz. Wer keine Yoga- oder Pilates-Matten hat, praktiziert auf dem Teppich im Wohnzimmer oder verwendet ein grosses Badetuch als Unterlage.

Eine ausgeglichene Yogasequenz umfasst ein kleines Warm-up, einen Hauptteil und die abschliessende Entspannung. Selbst wer Yoga zu Hause und mit wenigen Mitteln praktiziert, kann diese Struktur über einen Zeitraum von etwa 20 Minuten aufrechterhalten und somit viele positive Effekte erzielen.

Eine 20-Minuten-Sequenz

Aufwärmen

- Bauchmuskeln aktivieren (5 Mal wiederholen)

Hauptteil

- Herabschauender Hund (5 bis 8 tiefe Atemzüge)
- Traditioneller Sonnengruss (min. 1 x ganzer Ablauf)
- Der Krieger II (pro Seite 4 bis 6 Atemzüge)
- Gegrätschte Vorbeuge (6 tiefe Atemzüge)
- Der Baum (pro Seite 4 bis 6 Atemzüge, spielerisch für die Kinder)

Entspannung und Abschluss

- Der Drehsitz (pro Seite 6 Atemzüge)
- Tiefenentspannung (min. 3 Minuten)

Unsere Tipps

- Den eigenen Möglichkeiten entsprechend praktizieren. Bedenken Sie: jeder Tag ist anders. Deshalb: Das Ganze entspannt angehen, ohne sich selber zu überfordern.
- Die meisten Übungen können angepasst werden, z.B. indem man weniger anspruchsvolle Positionen einnimmt.

- Die Atmung ist das Schlüsselement im Yoga: tief und entspannt und möglichst in den Bauch hinein atmen.
- Übungen immer beidseitig ausführen, sofern es sich um asymmetrische Positionen handelt (z.B. der Krieger II, der Baum usw.).
- Für Kinder eignen sich insbesondere Positionen im Gleichgewicht, die eine weitere Herausforderung (z.B. Baum) beinhalten. Auch die Namen der Positionen (z.B. Hund, Krieger, Baum usw.) können zur Motivation der Kinder beitragen.
- Am Ende jeder Sitzung ein paar Minuten Entspannung einplanen, während der man mit geschlossenen Augen am Boden (auf der Matte usw. liegt. Dabei geht es darum, einzelne Körperpartien zu visualisieren und ggf. Spannungen zu lösen. Eine ruhige Musik kann zur Entspannung beitragen. Wer mit Kindern arbeitet, nutzt am besten Metaphern (z.B. «in den Boden versinken», «das blaue Licht wandert durch die Beine, Arme» usw.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO