



Leseprobe

Shobana R. Vinay

Yoga für Kinder

100 Übungen anschaulich erklärt und illustriert. 3-12 Jahre

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 01. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

DER STOCK



- Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sind geschlossen und die Zehen zeigen nach oben.
- Leg die Hände flach auf den Boden und drück leicht dagegen.
- Atme mehrmals langsam und tief ein und aus.
- Du kannst bei dieser Übung die Augen schließen oder geradeaus in die Ferne schauen.

Wiederhole diese Übung dreimal.

WIRKUNG

Der Stock, *Dhandasana*, hilft dir dabei, die Muskeln an der Rückseite der Beine und die Rückenmuskulatur zu dehnen. Auch die Wirbelsäule streckt sich.

TIPP

Du kannst diese Übung mit geschlossenen Augen machen oder einen Punkt vor dir fixieren.

Yoga – wann und wie?

Am besten ist eine regelmäßige Yogapraxis mit kurzen Einheiten. Morgens, vor den Hausaufgaben oder vorm Schlafengehen, allerdings nicht direkt nach dem Essen. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, die Haltungen richtig einzunehmen, und achten Sie besonders darauf, dass es niemals versucht, Haltungen zu erzwingen. Kinderkörper, alle Knochen und Muskeln, befinden sich im Wachstum. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich anzustrengen; niemals aber sollte es sich übernehmen oder Haltungen erzwingen, die zu schwierig sind.

