

Christine Rank

# Der kleine Yogi

Kinderleichtes Yoga



Mit Entspannungs- und  
Yogaliedern von Detlev Jöcker



Menschenkinder®

# Der kleine Yogi

Kinderleichtes Yoga von Christine Rank  
mit zusätzlichen Yoga- und Entspannungsliedern  
von Detlev Jöcker

**Christine Rank** ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Seminarleiterin. Sie wurde in Oberbayern geboren und lebt und arbeitet in der Gemeinde Irschenberg. Vor mehr als 30 Jahren begann sie Yoga zu unterrichten.

Ihre Yogakurse und Seminare gibt sie seit Jahrzehnten für die Volkshochschule, den Kinderschutzbund und Grundschulen.

1998 veröffentlichte sie als erste in Deutschland unter dem Titel „Der kleine Yogi“ ein Yogabuch für Kinder. Damit wurde sie zur Protagonistin einer ganzen Bewegung, denn Kinderyoga ist so beliebt wie noch nie. 2021 erschien im Verlag „Frischlucht-Edition“ ihr neues Buch „Bayrisch Yoga“.

**Detlev Jöcker** gehört mit über 17 Millionen verkauften Kinderalben und Liederbüchern zu den erfolgreichsten und meistgesungenen Kinderliederautoren Deutschlands. Der Vater von vier Kindern und studierter Musikpädagoge gilt als Erfinder der „sich selbst erklärenden Bewegungslieder“ (1,2,3 im Sauseschritt) und der Minimusicals (Der Regenbogenfisch). Detlev Jöcker war der erste, der Themenalben kreierte, die Kinder von der Geburt an bis in die Grundschule begleiten und fördern.

## **BESUCHE DETLEV JÖCKER AUF SEINER HOMEPAGE:**

Dort gibt es mehr Infos zu Liederbüchern, Kinderalben und Liederstreaming.

[www.detlevjoecker.de](http://www.detlevjoecker.de)

Für Musikvideos und persönliche Einblicke folge ihm auf Instagram, Facebook & Youtube





Sämtliche **Yoga- und Entspannungslieder** in dem Buch (*ab Seite 66*) gibts in allen relevanten Streamingportalen und auf der **Spotify Playlist „Yoga & Entspannung“ von Detlev Jöcker**, zusätzlich mit einer großen Auswahl instrumentaler Entspannungs- und Yogamusik.

## IMPRESSUM:

---

„Der kleine Yogi“ von Christine Rank  
Illustrationen: Susanne Kraus  
Neuausgabe 2022  
Menschenkinder Verlag, 48157 Münster

Grafische Gestaltung: Petra Wiesner, Wiesbaden  
Lektorat: Katja Theiß, Mainz  
Foto von Alexandra Wegmann aus dem Buch „Bayrisch Yoga“ (Frischlufte-Edition)  
Druck: BoD

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ePDF-Nr. ISBN 978-3-89516-364-7

Impressum .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort .....	5
Einleitung .....	6

## **YOGA-SPIELREGELN**

Was man beachten sollte .....	7
Der Aufbau einer Yoga-Einheit .....	8

## **DER KLEINE YOGI**

Wie Yoga entstanden ist:

Eine Geschichte zum Vorlesen .....	8
------------------------------------	---

## **ÜBUNGEN / ASANAS (AUFWÄRMÜBUNGEN)**

Flieger .....	10
Gorilla-Atmung .....	10
Ha-Atmung .....	11
Hampelmann .....	11
Schneemann zum Schmelzen bringen .....	12
Sonne im Knie scheinen lassen .....	12
Waschen ohne Wasser .....	13
Wetterübungen .....	13
Sonnengebet .....	14
Adler .....	16
Baum .....	17
Bär .....	18
Berg I .....	19
Berg II .....	19
Blume .....	20
Bogen .....	21

Boot .....	22
Brücke .....	23
Buch I .....	24
Buch II .....	24
Fisch .....	25
Frosch .....	26
Hase .....	26
Katze .....	27
Kerze .....	28
Kobra / Schlange .....	29
Mond .....	30
Löwe .....	30
Lotossitz .....	31
Pfeil .....	32
Rutschbahn .....	33
Schaukelstuhl .....	34
Schildkröte.....	35
Schmetterling .....	36
Schwan .....	37
Sonne .....	38
Sprossenleiter .....	39
Windmühle .....	40
Zirkel .....	41

## **END-ENTSPANNUNG**

Bärensclaf .....	42
Kuscheltier-Entspannung .....	42
Sonnen-Entspannung .....	43
Zusammengerolltes Blatt .....	43

<b>YOGA-GESCHICHTEN</b> .....	44
Frühlingssonne und Blumenduft .....	45
Der freche Hase Tobias .....	46
Im Zauberland .....	47
Der magische Zirkel .....	48
Kapitän Hendrik .....	51
Zauberin Yolanda .....	52
Der Indianer und der Adler .....	53
Der Lindenbaum .....	54
Der fliegende Haarschmuck .....	55
Eine aufregende Bootsfahrt .....	56

<b>YOGA FÜR SCHULKINDER</b> .....	57
Yoga vor der Schule .....	58
Yoga im Unterricht .....	60
Yoga nach der Schule .....	64

## **ENTSPANNUNGS- UND YOGALIEDER ZU ÜBUNGEN DES BUCHES**

Das Stöhl Lied .....	66
Danke, danke, liebe Sonne .....	67
Du träumst vom Meer .....	68
Ich streiche meine Ohren aus .....	70
Ich atme ein .....	71
Mein Kuscheltier will ausruhn .....	72
Die kleine Katze Miezemusch .....	73
Hallo Augen, guten Tag .....	74
Das Lied vom Zauberstein .....	75
Ich will mit den Wolken wandern .....	76
Bücher.....	78
CDs und digitale Alben .....	79



Während meiner langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin im Kinderschutzbund, in Kindergärten, an Volkshochschulen und in Grundschulen wurde von Eltern, Erzieher:innen und Lehrer:innen immer wieder der Wunsch nach einem praxisbezogenen und spielerischen Yogabuch speziell für Kinder laut. Aufgrund meiner außerordentlich guten Erfahrungen, nicht zuletzt bei meinen eigenen beiden Kindern, komme ich diesem Wunsch gerne nach. Liebt es doch beispielsweise mein Sohn Christoph, der derzeit in der dritten Klasse ist, sich immer wieder zwischendurch

zu strecken und sich in einen „Flieger“ oder „Baum“ zu verwandeln. Und für seinen jüngeren Bruder Johannes gehört es schon zum morgendlichen Aufsteh-Ritual, mit der Gorilla-Atmung für den Kindergarten in Schwung zu kommen.

Yoga ist nicht nur gesund, es macht auch einfach großen Spaß und steigert die Lebensfreude.

In diesem Sinn wünsche ich allen ein sonniges Üben.

Christine



Große und kleine Kinder haben durch Yoga die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Yoga erfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. So kann es Wegbereiter sein für ein Leben mit größerer körperlicher Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit. Die Übungen (Asanas) wirken harmonisierend, fördern das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder erhalten die Gelegenheit, sowohl Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben. Die Asanas wurden vor allem den Streckbewegungen der Tiere, besonders von Katzen, abgeschaut: In Indien, dem Herkunftsland des Yoga, gelten Katzen als Sinnbild von Geschmeidigkeit und Entspannung.

Daher tragen die Körperstellungen überwiegend Tier- und Pflanzennamen. Yoga ist für alle Kinder geeignet, für dicke wie für dünne, für bewegliche und unbewegliche, für ruhige und temperamentvolle, für kleine und große. Jeder spürt seine eigenen Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen. So wie es beispielsweise keine Gebrauchsanweisung für „auf Bäume klettern“ gibt, so gibt es auch im Kinderyoga kein falsch oder richtig, keinen Leistungsdruck, keine Benotung oder Wertung. Jede Pflanze und jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders: So ist zum Beispiel die Katze anders als der Gorilla, der Bär anders als der Löwe, der Fisch anders als die Schildkröte. Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist.