

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

### Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 6

Bewegung & Gesundheit

Samurai-Shiatsu für Kita-Kinder

Karin Kalbantner-Wernicke



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Samurai-Shiatsu für Kita-Kinder

*Die besonderen Berührungstechniken aus dem Shiatsu sind ein vielversprechender Weg in die Achtsamkeitspraxis. Es gibt ein spezielles Programm für Minis, von dem Kita-Kinder und Erzieher\*innen profitieren können. Die erfahrene Lehrtherapeutin Karin Kalbantner-Wernicke gibt Einblicke und liefert praktische Tipps für den Einstieg.*

**Kreative Ideenbörse Kindergarten:** Worin liegt der Grundgedanke von Shiatsu bzw. dem Samurai-Programm?

**Karin Kalbantner-Wernicke:** Im Alter von drei bis sechs Jahren folgen Kinder ihrem unerschöpflichen Forscherdrang und entdecken ihre Umwelt durch Wahrnehmung und Bewegung. In dieser Zeit ist das Gehirn besonders formbar, verletzlich, dynamisch und sehr empfänglich für Einflussfaktoren der Außenwelt. Es ist die Zeit, in der im Gehirn Wege für eine positive Entwicklung im Kindes- und Erwachsenenalter angelegt werden.

Dieses Wissen über die kindliche Entwicklung bildet die Basis für das Samurai-Programm im Kindergarten. So wurde, abgestimmt auf die Bedürfnisse in dieser wichtigen Entwicklungsphase, speziell für Kindergartenkinder das Samurai-Programm für Minis konzipiert. Das Programm ist in Versform gestaltet, um die Kinder zum Mitmachen anzuregen. Die vielfältigen Bewegungs- und Spielangebote sowie die Behandlungssequenzen des Samurai-Shiatsu haben das Ziel, die Bewegungsfreude zu fördern, die Körperhaltung zu verbessern und die Wahrnehmung zu schulen – das gilt für Kinder wie für deren Erzieher\*innen. Da am bekleideten Körper gearbeitet wird, lässt sich das Programm überall und ohne Aufwand einsetzen.

Unser Ansatz von Shiatsu ist eine Synthese aus westlichem Entwicklungswissen und dem Konzept der Meridiane – wir sagen immer, es vereint das Beste aus beiden Welten. Das Besondere an Shiatsu ist die spezielle Berührungstechnik in Form von achtsamem Druck. Über diese Berührungsform wird zurzeit viel geforscht und die verschiedensten Anwendungs-



### Im Interview

**Karin Kalbantner-Wernicke**, Kinder-Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrtherapeutin und Dozentin und Projektleiterin für den Zertifikatslehrgang Entwicklungsbegleiter/in Baby- und Kinder-Shiatsu (SHB) der Steinbeis-Hochschule Berlin.

Ihre Schwerpunktarbeit mit Babys, Kindern und kindlicher Entwicklung und ihre Forschungstätigkeit über Verbindungsmöglichkeiten westlicher medizinischer Standards mit der sino-japanischen Philosophie fließen in das zusammen mit Thomas Wernicke entwickelte energetische Entwicklungskonzept hinein.

Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungskurse in Europa, USA, Japan und Australien zum Thema Shiatsu für Erwachsene, Kinder und Babys. Das von ihr entwickelte Samurai Programm hat bereits in über 10 Ländern innerhalb und außerhalb Europas in Schulen, Kindergärten und Seniorenheimen Eingang gefunden.

Als Autorin von über 100 Veröffentlichungen und zahlreicher Fachbücher, einige davon in mehreren Sprachen (Engl., Franz., Holländ., Ungar., Span., Russ., Japan., Arab.), ist sie Wegbereiterin eines dem heutigen Stand und Wissen angepassten Shiatsu bei Babys und Kindern.



Bei der folgenden Übung darf sich ein Partner auf den Bauch legen. Viele Kinder konnten in ihrer Säuglingszeit die Erfahrung der Bauchlage nicht machen. Der Grund: Bedingt durch die Furcht vor dem plötzlichen Kindstod werden viele Babys nicht mehr auf den Bauch gelegt. Die Folgen: Die Aufrichtung wird nur mangelhaft vollzogen und die Abgrenzung nach hinten ist schwach ausgebildet. Das führt dazu, dass viele Kinder bereits im Kindergartenalter einen enorm hohen Muskeltonus haben. Daher fällt es ihnen schwer, vom Zustand der Anspannung in die Entspannung zu wechseln. Um dem entgegenzuwirken, dient diese Übung.

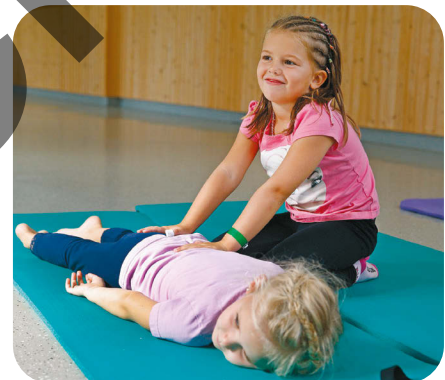
Aber auch das behandelnde Kind behandelt sich, indem es auf spielerische Art das oft nicht erlernte Bewegungsmuster des Krabbelns nachholt. Eine Fähigkeit, die von immer weniger Kindern erworben wird, die aber ebenso für die Aufrichtung und eine gut funktionierende Wirbelsäule von großer Wichtigkeit ist.



### Übung 3 („Katzenpfoten zum Schnurren“)

*Lieg gemütlich auf dem Bauch  
mach's dir bequem und ich mir auch.  
Spüre meine Katzenpfoten,  
kratzen – das ist jetzt verboten!*

*Auf den Rücken werden jetzt  
meine Pfoten aufgesetzt.  
Drücke hier und drücke da –  
ja, das ist ganz wunderbar!*



#### Tipp:

Anleitungsvideo auf YouTube entdecken unter [www.youtube.com/watch?v=URqP3h1MjhA&t=30s](https://www.youtube.com/watch?v=URqP3h1MjhA&t=30s).



#### Bildungs- und Erziehungspartnerschaft

Was sollten die Eltern und Familien wissen, wenn eine Kita mit den Kindern Samurai-Shiatsu praktizieren möchte?

*Die Eltern über das Projekt informieren, da die Kinder das Programm meist auch zu Hause durchführen möchten. Wir kennen mittlerweile viele Mütter, die einen Gutschein für eine Behandlung von ihren Kindern zum Geburtstag bekommen haben.*



### Erzieher\*innen-Gesundheit

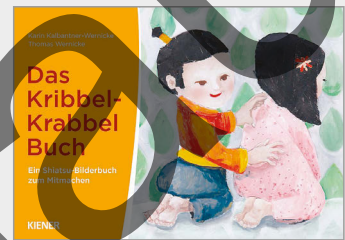
Haben Sie einen Tipp, wie auch pädagogische Fachkräfte im herausfordernden Kita-Alltag von Elementen aus dem Shiatsu profitieren können?

*Die Übung „Yukiko hat den Schirm vergessen“ tut auch dem Rücken von Erzieher\*innen sehr gut. Gerade durch das Sitzen auf niedrigen Stühlen und das Heben von Kindern ist der Rücken meist sehr strapaziert.*



#### Buch-Tipp:

Kalbantner-Wernicke, Karin, Wernicke, Thomas:  
Das Kribbel-Krabbel Buch. Ein Shiatsu-Bilderbuch  
zum Mitmachen. Mit farbigen Abbildungen und 54  
Karten. Kiener-Verlag. München 2016, ISBN 978-3-  
943324-58-7, 22 Euro.



### Fortbildungsmöglichkeiten

Erzieher\*innen, (Sozial-)Pädagog\*innen, Mitarbeiter\*innen der Frühförderung können sich bei der academie zur entwicklung des kindes (aceki e.V.) zum Samurai-Programm für Minis fortbilden lassen. Infos und Termine unter: [aceki.de/programme/samurai-programm/samurai-programm-fur-minis](http://aceki.de/programme/samurai-programm/samurai-programm-fur-minis)



*Der Abdruck der Abbildungen aus dem Kribbel-Krabbel Buch erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Kiener-Verlags, der Abdruck der Fotos von der Durchführung im Kindergarten mit freundlicher Genehmigung unserer Interviewpartnerin Karin Kalbantner-Wernicke.*



© Pavel Losevsky – stock.adobe.com