

Wurzeln und Flügel

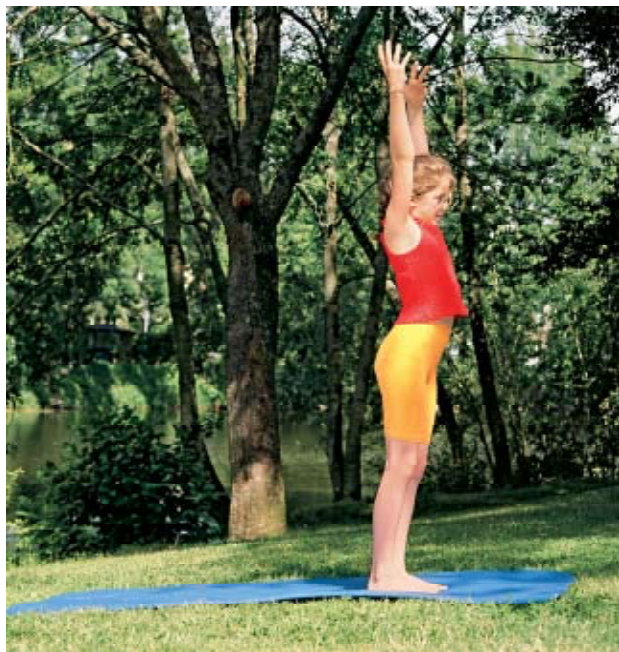
Die Bedeutung des Yoga für die kindliche Entwicklung



Du bist der unendliche Ozean,
in dem alle Dinge der Welt
emporsteigen und hinabfallen
wie die Wellen.

Oh, mein Kind,
es gibt nichts zu gewinnen
und nichts zu verlieren,
du bist bereits die neue Erkenntnis.

Ashtavakra Gītā, 15, 11-12



Kinder erfahren, dass sie sich selbst helfen können.

Welcher Kultur und welcher Religion auch immer wir angehören, in einem stimmen wir alle überein, dass unsere Kinder ein Geschenk sind. Es liegt nicht in unserer Hand, woher sie kommen und wohin sie gehen. Doch die Zeit, die wir mit ihnen verbringen ist wertvoll, und wir nehmen Einfluss auf ihre Entwicklung durch das was wir tun oder auch nicht tun. Kinder brauchen Halt und liebevolle, verlässliche Beziehungen. Sie brauchen Angebote, die sie fordern ohne zu überfordern. Sie brauchen in der heutigen Zeit mehr denn je zuvor die Balance von klarer Struktur und Freiraum.

Gene und Umwelt

Sowohl pädagogische als auch therapeutische Konzepte betrachten das Kind inzwischen zunehmend in seiner Ganzheit – körperlich – geistig – seelisch.

Die jüngeren neurobiologischen Erkenntnisse bestätigen, was ganzheitlich denkende Menschen, schon seit langem wissen: »Eine Medizin für Körper ohne Seelen ist ebenso wenig sinnvoll wie eine Psychologie für Seelen ohne Kör-

per«, wie Joachim Bauer in seinem Buch »Das Gedächtnis des Körpers« schreibt.

Die Gehirnforschung mit ihren neuen bildgebenden Verfahren zeigt, dass die Gene und die Umwelt sich wechselseitig beeinflussen. Alles das, was Menschen erleben, wandelt das Gehirn in biologische Signale um. Diese Signale nehmen Einfluss auf die Regulation der Genaktivität. Die Genaktivität wiederum bestimmt z.B. wie gut oder schlecht jemand mit Stress umgehen kann. Ein Teil des Genpotenzials ist also nicht, wie lange angenommen, eine einmalig festgelegte, statische Angelegenheit, sondern veränder- und beeinflussbar. Ob eine Situation als stressig oder nicht erlebt und wie darauf reagiert wird, hat sehr viel mit kindlicher Prägung und der daraus entstehenden Genaktivität zu tun. Neuere arbeitsmedizinische Untersuchungen machen deutlich, dass vor allem die so genannten weichen Faktoren, wie zwischenmenschliche Konflikte, fehlende soziale Unterstützung und andere Stressfaktoren die Gesundheit bedrohen.

Eine als bedrohlich erlebte Situation

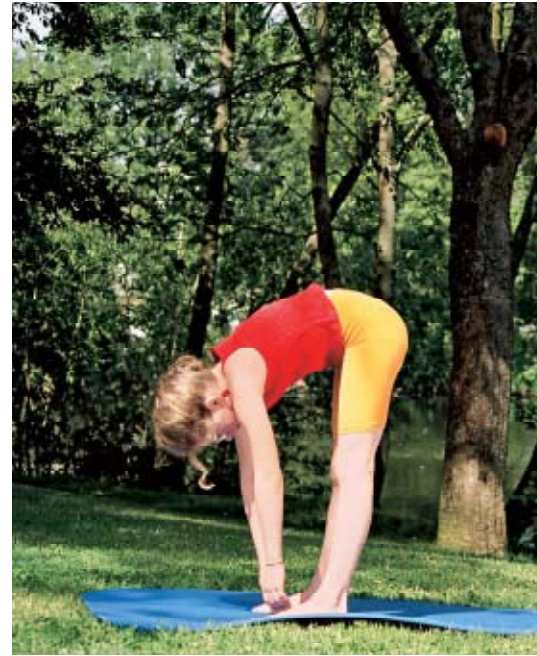
setzt im Gehirn eine ganze Kettenreaktion von Genaktivitäten in Gang. Dieses An- oder Abschalten der Stressgene führt zu den erwiesenen Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, das Immunsystem und auch auf den Verlauf der kindlichen Entwicklung. Das Gehirn selbst, in seiner Fähigkeit, Nervenzellstrukturen auf- und auszubauen, wird durch Stress geschädigt, das hat natürlich Folgen für die Lernfähigkeit und die Konzentration. Das bedeutet für Kinder, dass alle positiven Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper, alle liebevollen und wertschätzenden Beziehungen, alle erlernten Methoden, Stresssymptome im Körper besser und früher wahrzunehmen, sie unterstützen in einer gesunden Entwicklung.

Was Kinder heute »stresst«

Es gibt immer mehr dicke Kinder, jedes vierte bis fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche hat Übergewicht. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hat sich in den vergangenen 25 Jahren die Zahl der dicken Kinder in der Gruppe der Fünf- bis Siebenjährigen mehr als verdoppelt. 40 Prozent dieser Kinder



Kinder brauchen Halt und liebevolle, verlässliche Beziehungen.



Gelassenheit statt Leistungsdruck

und 80 Prozent der Jugendlichen werden auch als Erwachsene zu dick sein, eine zusätzliche Belastung für den Organismus.

Laut einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin sind fast ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland chronisch krank. Sie leiden vor allem an Allergien, an Erkrankungen des Bewegungsapparates und Fehlernährung. Jedes zehnte Kind wird von Neurodermitis geplagt. Acht Prozent der unter 18jährigen gelten als Asthmatiker (s. Geo 09/2007, Was stresst unsere Kinder?)

Bereits Grundschul Kinder nehmen Schmerzmittel und Psychopharmaka, Aufputsch- und Beruhigungsmittel ein. Eine 1997 durchgeführte Studie der Uni Bielefeld hat ergeben, dass 32 Prozent aller befragten 1700 SchülerInnen im Alter von 12 bis 17 Jahren mindestens einmal pro Woche Medikamente gegen Schulstress und Leistungsüberforderung einnehmen. Neun von zehn Kindern haben bis zum zwölften Lebensjahr bereits Erfahrungen mit Kopfschmerzen gemacht, vor 50 Jahren waren es weniger

als fünf Kinder. Bei 20 Prozent kehren die Kopfschmerzen immer wieder, bei sieben Prozent sogar ein- oder mehrmals die Woche (s. Geo).

Auf Grund von Bewegungsmangel haben 50 bis 65 Prozent der SchülerInnen Haltungsschwächen. Inzwischen klagen 39 Prozent ab und zu und 6,5 Prozent unter ständigen Rückenschmerzen. 20 bis 25 Prozent der Kinder- und Jugendlichen haben Herz-Kreislaufprobleme.

Wenn wir uns bewusst machen, dass diese Phänomene deutliche Signale sind, die darauf hinweisen, dass vieles aus dem Gleichgewicht gekommen ist, dann wird es höchste Zeit, auf verschiedenen Ebenen zu handeln.

Du sollst es einmal besser haben als wir

Eltern geben diesen Herzenswunsch an ihre Kinder weiter. Hat dieses Erbe in einer Zeit von Klimawandel, zunehmender Rohstoffknappheit, wachsender Armut breiter Bevölkerungsschichten – die Liste ließe sich um etliches fortsetzen – eigentlich noch Bestand? Oder geht es

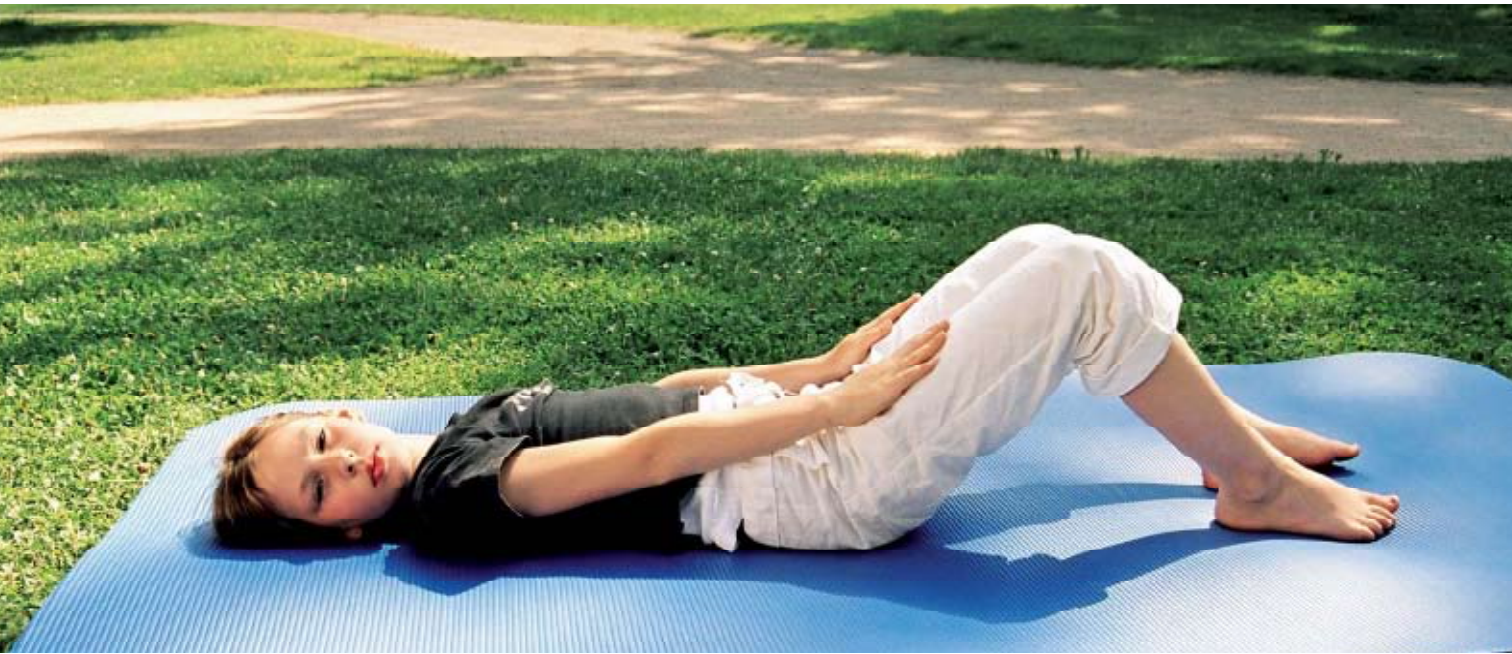
darum, andere Werte zu finden, die uns und unseren Kindern wieder Hoffnung und einen Sinn geben können?

Als Frau, in den vielen verschiedenen Rollen als Tochter, Schwester, Mutter, Geliebte und Freundin, sage ich mit ganz viel Herz und klarem Verstand dazu eindeutig ja. Als Therapeutin, die den Blick auf die Ressourcen lenkt, frage ich nach den Stärken, die in uns und in unserer Gesellschaft liegen. Als Yoga-Lehrerin erkenne ich, dass Yoga an dieser Stelle einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Welchen Beitrag kann Yoga für Kinder leisten?

Im Yoga geht es immer um Integration im Sinn von ganz heil werden, wahrnehmen, was ist, ohne es zu bewerten, annehmen und über das Symptom eine Lösung finden. Das gilt sowohl körperlich als auch seelisch.

Auf der körperlichen Ebene stärken die Übungen des Hatha-Yoga den Organismus. Sie sorgen für eine gute Sauerstoffzufuhr und Durchblutung. Sie



Kinder lernen, durch das bewusste Hinspüren auf Symptome des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen.

wirken auf den Muskeltonus ein, unterstützen ein gesundes Maß zwischen An- und Entspannung. Die Übungen kräftigen die Muskeln, die Bänder, Sehnen und Gelenke und begünstigen eine gute Körperhaltung. Sie gleichen leichte Fehlstellungen aus. Sie haben eine positive Wirkung auf das Drüsen- und Nervensystem, auf den Blutkreislauf und die Organe. Die Kinder lernen, durch das bewusste Hinspüren auf Symptome des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen.

Auf der geistigen Ebene lernen die Kinder mit Hilfe einiger Körper- und Atemübungen sowie der Tiefenentspannung zur Ruhe zu kommen. Konzentrationstechniken, Affirmationen und bestimmte mudras erleichtern das Lernen.

Auf der seelischen Ebene können sie Verbundenheit erfahren, ihre Gefühle wahrnehmen, ohne dass sie beängstigend und übermächtig sein müssen sowie Kräfte spüren, die das Vertrauen in sich und die Welt fördern.

Wenn die Kinder zu mir in den Unterricht kommen, frage ich sie, was mit

Hilfe des Yoga erreichen möchten. Manchmal spricht ein Kind dann den Wunsch aus, mit seinen Gefühlen, z.B. Wut und Aggression besser zu Recht zu kommen. So wollte ein Erstklässler sich nicht mehr so oft prügeln müssen. Auf die Frage, was denn dann wäre, meinte er nach einem kurzen Innehalten leise, dann hätte er Freunde. Sein Wunsch war es also, Freunde zu bekommen. Das war für ihn eine starke Motivation, Yoga zu üben. Seine Mutter war sehr überrascht, als er morgens nach dem Aufstehen erst ein paar Yoga-Übungen machen musste. Inzwischen geht er in die weiterführende Schule und so weit ich das beurteilen kann, hat er mehr als einen Freund.

Vor allem erfahren die Kinder, dass sie sich selbst helfen können anstatt ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Ein fünfjähriger Junge sagte nach einigen Stunden Kinder-Yoga: »Ich hatte Bauchweh, da habe ich einfach die Hände auf den Bauch gelegt, dann waren sie weg.« Das sind kleine Bausteine auf dem Weg, gesund zu bleiben und somit praktizierte Salutogenese.

Als Kinder-Yogalehrerin möchte ich den Kindern einen reizvollen, klaren und entspannten Rahmen bieten. Dann üben sie Yoga in einer Atmosphäre, die ihnen Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Sie fühlen sich angenommen so wie sie sind, jeder übt nach eigenen Möglichkeiten. Statt Leistungsdruck und Konkurrenz erleben sie Gelassenheit und ein friedliches Miteinander.

Yoga bietet so vielfältige Aspekte, dass ich im Weiteren den vertieften Blick auf zwei Themen lenken möchte, die die bereits genannten verschiedenen Ebenen berühren.

Ich möchte anschließend an Hand des Sonnengrußes eine Übungsreihe vorstellen, die zeigt, wie Yoga die verschiedenen Ebenen vereint.

Yoga als Prävention von Haltungsschäden

Eine gesunde Haltung ist immer abhängig von den Knochen, den Bändern und dem Tonus der Muskulatur. Ich beziehe mich in meinen weiteren Ausführungen im Besonderen auf die wissenschaft-



Konzentrationstechniken, Affirmationen und bestimmte mudras erleichtern das Lernen.

liche Hausarbeit von Carola Fritsch zum Thema »Yoga im Grundschulsportunterricht - Möglichkeiten der Prävention von Haltungsschäden durch Yoga« von 2006.

Zur Haltung gehört der frei und aufrecht stehende Körper, der harmonisch von den Muskeln gestützt wird. Die Gelenke werden ihrer anatomisch-physiologischen Form entsprechend belastet. Die Haltung spiegelt auch die seelische Verfassung wieder. Haltung ist Bewegung, es wird zwischen Ruhehaltung und aktiver Haltung unterschieden.

Wenn wir Tādāsana, den Stand, die Berghaltung betrachten, stellen wir fest, dass die wichtigen Aspekte einer guten, aufrechten Haltung angesprochen werden. Die Körpersegmente stehen übereinander und bilden eine Linie. Das Körpergewicht ruht auf den drei Hauptbelastungspunkten der Füße (Groß- und Kleinzehenballen, Fersen). Die Knie, die leicht gebeugt sind, bilden eine Linie mit den Fußknöcheln, dem Hüftgelenk und den Schultern. Das Becken ist aufgerichtet, das Steißbein zieht nach unten. Das Brustbein strebt nach oben, die

Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule ist lang, die Wirbelsäule somit stabilisiert.

Der Körper eines Erwachsenen besteht aus etwa 30 kg Muskeln, die Muskulatur ist das weitaus größte Organsystem. Wenn wir lächeln brauchen wir 17 Muskeln, um aber missmutig drein zu schauen schon 40! Es gibt Muskeln, die entgegen der Schwerkraft, (z.B. der Trapezmuskel) und Muskeln als Gegenspieler, die im Sinn der Schwerkraft arbeiten (z.B. der große Brustmuskel). Durch wenig Bewegung werden die Antischwerkraftmuskeln schwächer und ihre Gegenspieler kürzer. So entstehen muskuläre Dysbalancen, die zu Haltungsschwächen und -fehlern führen.

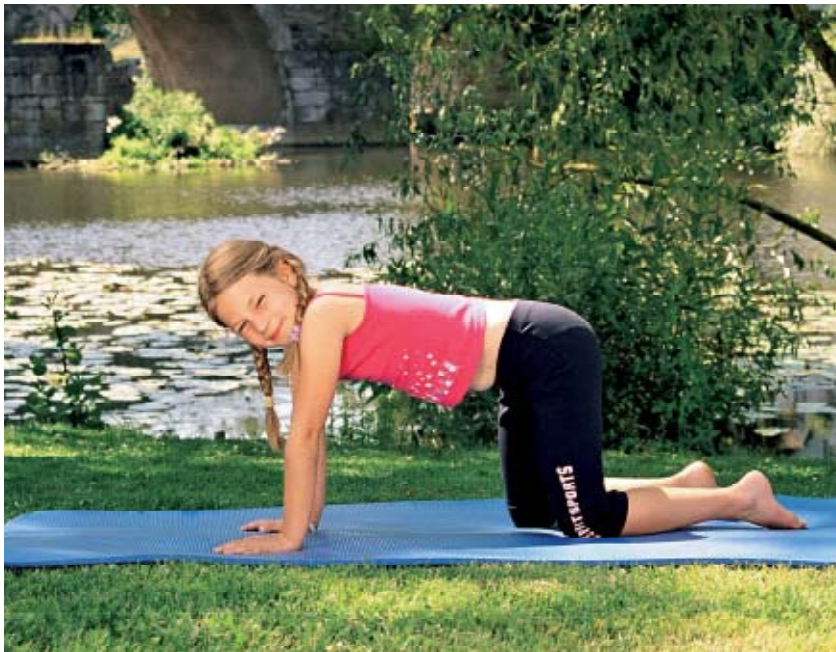
Yoga ist eine Übungsweise, die durch ihre Vielfältigkeit und Methodik, elementare motorische Fertigkeiten und Haltungen aufgreift und vertieft (z.B. das Krabbeln in der bewegten Katze, im statischen Hund Kräftigung der Muskeln von Armen, Schultern und Beinen, Dehnung des Rückens). Es werden in den verschiedenen Positionen (Rücken-, Bauch-, Seitlage, Vierfüßlerstand, Kniestand und Stand die verschiedenen

Entwicklungsschritte der motorischen Entwicklung quasi ständig wiederholt. So können

Schwächen in der senso-motorischen Integration ausgeglichen werden. Es kann an dieser Stelle nur kurz erwähnt werden, das zum Abbau der so genannten persistierenden Restreaktionen frühkindlicher Reflexe, u.a. auch Übungen trainiert werden, die wir aus dem Yoga kennen, z.B. die Nackenrolle, Bauchlageübungen, (s. dazu Dorothea Beigel »Flügel und Wurzeln« 2003).

Zu einer umfassenden Haltungsförderung gehören (s. Dordel, Bewegungsförderung in der Schule 2003):

- die Bewusstmachung des Muskeltonus,
- die Förderung der Entspannungsfähigkeit,
- die Bewusstmachung der aktuellen Haltung und möglicher Veränderungen in Bezug auf die Stellung des Beckens, der Wirbelsäule, des Schultergürtels, der Füße und des Kopfes,
- die Bewusstmachung der Zusammenhänge von Haltung und Atmung



Die Übungen des Hatha-Yoga stärken den Organismus.

sowie Haltung und Psyche, bzw. Haltung und Körperausdruck,

- die Schulung des Gleichgewichtes.

Im Yoga sind alle diese Elemente enthalten!

Neben den einzelnen Positionen, die Aufschluss über die Lage im Raum geben, wird die Wirbelsäule in die möglichen Richtungen bewegt (Vor-, Rück-, Seitbeugen, Drehungen, Umkehrhaltungen) und es gibt Gleichgewichtshaltungen sowie Haltungen, die ein Überkreuzen der Mittellinie des Körpers erfordern.

Ein wichtiger Aspekt, der Yoga noch wirksamer als ein rein funktionelles Muskeltraining macht, ist das Grundprinzip der mit dem Atem verbundenen langsamen und intensiven Dehnung, des Innehaltens und Nachspürens. Auf diese Weise geübt, werden die Muskeln vom venösen Blut geleert. Das abwechselungsweise Zusammenziehen und Lösen des Muskels, treibt das Blut zum Herzen, die Venen werden komprimiert. Nach der Dehnung in der Phase des Nachspürens, nimmt der Muskel seine

Normalstellung wieder ein und zieht frisches, arterielles Blut an, welches ihn »spült, reinigt und nährt«(s. van Lysebeth, 1988).

Mit Hilfe des Yoga wird darüber hinaus auf die drei Muskelzustände eingewirkt. Die dynamischen Übungen werden besonders isotonische Kontraktionen auflösen, d.h. Muskelverkürzungen, die Bewegung erzeugen. Die eher statischen asanas verstärken die Muskelkraft, die isometrische Kontraktion. Der Wechsel von An- und Entspannung sowie das bewusste Erleben fördern einen ausgewogenen Muskeltonus. Dies ist für Kinder wichtig, die einen eher zu starken oder zu schwachen Tonus haben.

Exemplarisch möchte ich nun die physiologischen Wirkungen von der Baumhaltung und dem Sonnengruß darstellen. Der Baum ist das āsana, mit dem viele Kinder Yoga verbinden und an das sie sich noch lange erinnern (s. Carola Fritsch, S. 33).

Der Baum steht als Symbol für Standfestigkeit, Gleichgewicht und Offenheit. Als Übung für Kraft und Ausdauer

spricht die Baumhaltung die gesamte Haltemuskulatur des Körpers an. Neben isotonischen Kontraktionen in der Beugehaltung des Beines dominieren die isometrischen Kontraktionen der Haltemuskeln. Die Waden- und Fußmuskulatur wird besonders gekräftigt und durchblutet. Die Knie und Knöchel erfahren einen intensiven Stoffwechselaustausch und werden dadurch gestärkt. Die aufgerichtete Wirbelsäule wird maximal gedehnt und erreicht damit eine optimale Flüssigkeitsauffüllung der Zwischenwirbelscheiben. Der Gleichgewichtssinn sowie die gesamte Körperhaltung werden geschult. Auch eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem ist zu beobachten. Der Baum eignet sich somit besonders gut für unruhige und nervöse Kinder. Er fördert die Konzentration und die Standfestigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

Der Sonnengruß verbindet einzelne asanas; hervorheben möchte ich in ihrer Wirkung auf den Halteapparat die Rumpfbeuge, die Startstellung, den Hund und die Kobra.

Vorbeuge – uttānāsana

Alle Vorbeugen drücken ein Loslassen aus, das Körpergewicht wird an die Schwerkraft abgegeben. Auf diese Weise wird die ganze rückwärtige Körpermuskulatur gedehnt. Die Wirbelsäule wird beweglicher und der Rücken sowie Schultern und Nacken können entspannen. Das Aufrichten erfordert Kraft vor allem in der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Die Startstellung

Sie kräftigt und dehnt besonders die Beinmuskulatur, die Handgelenke, Arme und Schultern, der Rücken ist lang.

Der Hund – adho-mukha-svanasana

Diese Übung dehnt intensiv die rück-

Position	Ansage	Affirmation	Literatur
Stand tādāsana	Du stehst aufrecht wie ein Berg, das Gewicht auf beiden Füßen verteilt, die Hände berühren sich vor der Brust.	Ich bin da!	<i>Carola Fritsch, Yoga im Grundschul-sportunterricht- Möglichkeiten der Prävention von Haltungsschäden durch Yoga, wissenschaftliche Hausarbeit, 2006, zu beziehen über www.manḍala-wetzlar.de</i>
Grußhaltung	Mit einer nächsten tiefen Einatmung die Arme heben und nach oben schauen.	Ich begrüße die Sonne.	<i>Gabriele Truckenmüller, Yoga im Klassenzimmer, Selbstverlag, 2004, gabi.truckenmueller@web.de</i>
Vorbeuge – uttānāsana	Mit einer nächsten tiefen Ausatmung den Oberkörper sinken lassen, die Knie locker.	Ich begrüße die Erde.	<i>Joachim Bauer, Das Gedächtnis des Körpers, Piper, 2004</i>
Startstellung	Während der Atem ein- und ausströmt, den rechten Fuß schwungvoll nach vorn zwischen die Hände bringen, das Becken gesenkt, das linke Bein lang.	Ich bin bereit, ...	<i>Geo, Heft 09, 2007, »Was stresst unsere Kinder«</i> <i>Dorothea Beigel, Flügel und Wurzeln, Verlag modernes Lernen, 2005</i>
Hund – adho-mukha-svanasana	Das Gesäß heben und den rechten Fuß zurück neben den linken bringen, der Kopf sinkt, die Fersen dehnen zum Boden, der Rücken ist lang.	... offen, ...	
Wellenbewegung	Die Knie und die Brust zum Boden bringen und wie eine Welle in die Bauchlage kommen.	... beweglich, ...	
Kobra – bhujangasana	Wie eine Schlange mit der Kraft des Rückens den Kopf und den Oberkörper ein Stück vom Boden abheben.	... stark, ...	
Hund – adho-mukha-svanasana	s.o.	nehme ich	
Startstellung	s.o.	immer wieder aufs Neue	
Vorbeuge – uttānāsana	s.o.	mit Hingabe	
Grußhaltung	s.o.	die Herausforderungen	
Stand – Tādāsana	s.o.	an.	

wärtigen Beinmuskeln, kräftigt die Handgelenke, Arme und Schultern, die Rückenmuskulatur und die ganze Wirbelsäule werden gedehnt.

Die Kobra – bhujangasana

Sie stärkt die tiefe Rückenmuskulatur, die Muskeln im Schulterblattbereich, beim korrekten Üben die Beckenboden- und Bauchmuskulatur (wichtig, um ein Hohlkreuz zu vermeiden), dehnt die Muskulatur an der Vorderseite der Beine, insbesondere der Oberschenkel, den Brustkorb sowie Teile der Zwischenrippenmuskulatur, die Leisten und unterstützt eine Aufrichtung des Beckens. Die Kinder können sich mit allen Positionen gut identifizieren und sie auf Grund ihrer Beweglichkeit meistens gut nachmachen.

Angespannt – entspannt – gespannt: mit Yoga leichter lernen

PädagogInnen wissen inzwischen, das Lernen einfacher fällt, wenn mehrere Sinne angesprochen werden. Die Bedeutung von Bewegung im Unterricht ist allerdings noch nicht so weit verbreitet (s. dazu Dorothea Beigel, *Beweg dich Schule*, 2005). Wir merken uns etwas, wenn wir es lesen 10 Prozent, hören 20 Prozent, sehen 30 Prozent, hören und sehen 50 Prozent, sagen 70 Prozent und tun 90 Prozent. Dorothea Beigel sagt, Schule könne und müsse ermöglichen, tägliche Prisen des gesunden Mittels Bewegung

in den Schulalltag zu integrieren. Yoga kann an dieser Stelle ein wichtiger Beitrag sein. Es lässt sich, wie Gabriele Truckenmüller (s. Gabriele Truckenmüller, *Yoga im Klassenzimmer* 2004) beeindruckend belegt durchaus in den Unterricht integrieren. Gute Erfahrungen gibt es auch damit, Yoga in der Schule als AG anzubieten.

Was passiert nun eigentlich beim Lernen?

Wir nehmen über unsere Sinne Reize aus der Umwelt auf. Damit diese Informationen überhaupt in das Ultrakurzzeitgedächtnis aufgenommen werden können, braucht es Aufmerksamkeit und Konzentration. Im Kurzzeitgedächtnis stellt das Gehirn zwischen der neuen Information und dem bereits Gelernten eine Verknüpfung her. Als suche es nach einem passenden Ordner zur Ablage. Durch Aufmerksamkeit und/oder Wiederholung bleibt die Information etwa 30 Minuten bis wenige Stunden im Kurzzeitgedächtnis. Wenn die Information allerdings stark emotional aufgeladen ist, geht sie sofort in das Langzeitgedächtnis über. Die Folgen kennen wir alle, z.B. nach traumatischen Erfahrungen. Doch dieses Wissen lässt sich, wie ich noch ausführen möchte, für das Lernen auch konstruktiv nutzen.

Das Langzeitgedächtnis wird unterschieden in das »deklarative« oder explizite Gedächtnis. Damit sind alle bewussten Erinnerungen, Faktenwissen, das innere Lexikon, alles das, was sich sprachlich ausdrücken lässt, gemeint. Das prozedurale oder implizite Gedächtnis speichert nicht das was, sondern wie gelernt wird. Damit umfasst es alle automatisierten motorischen Fähigkeiten (z.B. Fahrrad fahren), Gewohnheiten und auch die erlernte Verknüpfung besonderer Signale mit bestimmten Reaktionen (Pawlowscher Reflex). Den Lernprozess mit positiven Verstärkungen und Konditionierungen im Sinn des Yoga zu unterstützen, geht auf folgende Weise:

- mudras: Fingerhaltungen, z.B. Konzentrationsmudra, die Hände locker im Schoß, berühren sich alle Finger, Selbstwertmudra, Hände falten, Zeigefinger berühren sich, Daumen verschränkt.
- Positive Suggestionen in der Entspannung,

- Affirmationen und Leitsätze beim Einnehmen einer āsana, z.B. in der Helldenstellung – vīrabhadrasana die Affirmation »Ich schaffe es«, lässt sich auch noch mit der Selbstwertmudra verknüpfen,
- Gelassenheit und Kraft in der eigenen Mitte erfahren, z.B. durch die Bauchatmung, Baumhaltung
- das Lösen von körperlichen Blockaden und Muskelverspannungen, gute Haltung trainieren
- Training der Sinne, vor allem kinästhetisch, taktil und vestibulär. Dazu eignen sich viele asanas gut, der Baum z.B. für das Gleichgewicht (vestibulär), Massagen, Rückenrolle etc. fördern den taktilen Sinn, alle asanas stärken den Bewegungssinn (kinästhetisch),
- gezielte Konzentrationübungen, z.B. trataka - Fokussieren des Blickes auf einen Gegenstand, z.B. auf eine Kerze (sehr beliebt!)
- Atembeobachtungen und einfache Atemübungen, z.B. Holzacker - Ha-Atmung; Gorilla (wie ein Gorilla sich auf die Brust trommeln dazu tönen - Gorillaschrei), Nasenwechselatmung – nadi śodhana (mit älteren Kindern gut zu üben mit der bildlichen Vorstellung »der Einatem klettert vom Tal auf den Gipfel, der Ausatem steigt auf der anderen Seite wieder in das Tal usw.).

Der Sonnengruß – surya namaskar

In meinen Kursen habe ich festgestellt, dass die Kinder kleine Bewegungsreihen mögen. Es fordert sie in ihrer Konzentration und kommt ihnen in ihrem Wunsch nach Bewegung und nicht still stehen oder liegen müssen entgegen. Nach einigen Unterrichtsstunden können die Kinder den Sonnengruß erlernen. Die einzelnen asanas sollten bereits bekannt sein. Der Bewegungsfluss und die Verbindung der Haltungen eröffnen weitere Qualitäten des Yoga.



sfjdfjdöspksdflsdpflsdä

Im Dachverband Kinder-Yoga sind in dem verschiedene Yoga-Verbände und einzelne Schulen vertreten. Ziel des Dachverbandes ist eine weitere Etablierung des Kinder-Yoga auf allen gesellschaftlichen Ebenen, vor allem auch in der Schule sowie die Entwicklung eines qualifizierten Ausbildungskonzeptes für Kinder-YogalehrerInnen.

Interessierte wenden sich bitte an
 Institut für Yoga und Gesundheit
 Maṇḍala Wetzlar
 dunemann-gulde@maṇḍala-wetzlar.de
 www.maṇḍala-wetzlar.de

Hallo liebe Sonne!	tāḍāsana
Du gehst auf	Grußhaltung
und wieder unter.	uttānāsana
Du bist immer da!	Startstellung
Du machst den Tag hell	adhomukhasvanasana
und die Nacht dunkel.	Wellenbewegung
Alles lässt du wachsen,	bhujangasana
ganz groß.	adhomukhasvanasana
Du schenkst uns	Startstellung
Wärme	Vorbeuge
und Licht.	Grußhaltung
Wir danken Dir!	tāḍāsana

Außerdem lässt er sich hervorragend mit Affirmationen verknüpfen, die Kinder stärken, z.B. eine Variante für ältere Schulkinder:

Für kleinere Kinder oder als Variation, um sich mit der Sonne und Naturrhythmen zu verbinden:

Die Pionierarbeit im Kinder-Yoga ist noch lange nicht abgeschlossen. Alle, die seit Jahren dieses Feld beackern, wünschen sich tatkräftige Unterstützung und eine weitere Etablierung des Kinder-Yoga in pädagogischen und therapeutischen Zusammenhängen. Aus

meinen eigenen Erfahrungen in Wetzlar kann ich sagen, es gibt vielfältige Möglichkeiten, Kinder für Yoga zu gewinnen, z.B. in Rahmen von Projekttagen oder -wochen an Schulen, Ferienpassaktionen, Kinderkulturtagen, in Kooperation mit dem Jugendamt, Jugendbildungswerken und anderen sozialen Einrichtungen und Trägern.

Die Bereitschaft von SchulleiterInnen und Schulbehörden, Yoga als Bestandteil an Schulen zu integrieren, wächst. In Wetzlar gibt es inzwischen drei kooperierende Schulen, weitere werden dazu kommen. Die Kinder fordern uns

heraus, Yoga bietet einen wunderbaren Rahmen mit- und voneinander zu lernen.

Beenden möchte ich mit einigen Zeilen aus dem Gedicht von Jorge Borges, das er kurz vor seinem Tod geschrieben haben soll: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuss gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Angela Dunemann-Gulde