

# **T U R N F E S T A K A D E M I E**

## **WS 505 Yoga für Kinder**

Martin Willer

### 1. Kinder und Yoga, geht das?

Kinder-Yoga ist keine neuzeitliche Entdeckung. In indischen Familien, die Yoga praktizieren, sind Kinder schon sehr lange wie selbstverständlich dabei. Kinder üben nicht Yoga, Kinder sind Yoga. Kinder sind neugierig, haben Freude an Bewegung, lieben Herausforderungen lernen Spielerisch und ahmen Dinge ihrer Umwelt, z.B. Menschen, Tiere, das Wettergeschehen, die Natur im allgemeinen nach, ganz so wie die Yogis bei der Entwicklung der asanas Ihre Umwelt als Vorlage benutzt haben. Erwachsene müssen meist wissen was sie machen, warum sie etwas machen und müssen, was die Anforderungen der Yoga Praxis, speziell bei asanas angeht, durch Anleitung und Informationen zu einer guten inneren und äußeren Haltung hingeführt werden. Kinder sind wie gesagt Yoga, das heißt sie sind beim praktizieren eines asanas automatisch kontemplativ mit der Haltung verbunden so wie sie alleine oder mit Spielkameraden in ein Spiel vertieft sein können. Die Anforderung "Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit bilden eine Einheit" ist bei Kinder meistens noch ganz natürlich vorhanden. Das heißt Kinder besitzen die Fähigkeit ihre Aufmerksamkeit, ihren Geist stark gebündelt auf eine Sache zu richten, sich zu konzentrieren. Wenn das Kind andererseits etwas sieht, wahrnimmt, das es interessant bzw. interessanter findet als das was es gerade macht, kann sich diese gebündelte Aufmerksamkeit zerstreuen und auf dieses andere Objekt übergehen. Kinder sind leichter abzulenken und es fällt ihnen schwerer, aufgrund ihres Willens (Wenn der Spaß, die Lust an der Sache nachlässt) die Konzentration auf ein Ding, ein asana, die Hausaufgaben oder eine Handlung aufrechtzuerhalten. Das heißt, die Kunst liegt darin, ohne Druck und Zwang die Kinder für die Elemente in der Yoga Stunde zu interessieren, so das sich dann von ganz alleine die ihnen innewohnende Fähigkeit der aufmerksamen inneren Haltung automatisch entfaltet.

### 2. Wie alt sollten Kinder sein um an einem Yoga-Kurs teilzunehmen?

Die Aussagen differieren in diesem Punkt, aber alle befürworten eine Yoga-Praxis bei Kindern. Der indische Yogi Maheswaranda sagt das Kinder ab dem zweiten Lebensjahr mit einfachen Übungen beginnen können. Der Yogi Desikachar sagt Kinder seien so weit um mit Yoga zu beginnen wenn sie selbstständig essen können. Nach Satayananda kann eine spielerische Yoga-Praxis mit zwei Jahren begonnen werden. Der BYVG (Bund der Yoga Vidia Gesundheitsberater) ist gegen eine Altersbegrenzung, nur sollte die Übungsmethode dem Alter angepasst sein. Ich persönlich biete Kurse ab dem 6. Lebensjahr an. Die teilweise großen Unterschiede in der Entwicklung und bei den Interessen der Kinder in den verschiedenen Altersstufen machen es sinnvoll Kinder-Yoga-Kurse in verschiedene Altersgruppen zu unterteilen. Man könnte also eine Altersgruppenunterteilung wie folgt vornehmen:

Stufe I	5-7 Jahre
Stufe II	8-11 Jahre

Die ist eine mögliche Einteilung aber wie gesagt nicht zwingend notwendig. Es können durchaus Kinder aus den verschiedenen Altersgruppen zusammen

praktizieren. Im Bereich der Entwicklung der sozialen Kompetenz (Yama) des Kindes kann eine gemischte Gruppe sehr förderlich sein (u. a.: Hilfestellung und Vorbild, sowie Toleranz der Älteren gegenüber den jüngeren Kindern. Das Integrieren in eine Gruppe, sich von anderen helfen zu lassen bei den jüngeren Kindern in der Gruppe). Außerdem sollte man, wenn Kurse in verschiedenen Altersgruppen angeboten werden, dies nicht zu eng sehen. Wenn z. B. zwei Freundinnen (6J. und 8J.) gerne zusammen einen Kurs besuchen wollen sollte dies auch bei der obigen Unterteilung kein Problem sein.

### 3. Wie wirkt Yoga bei Kindern?

Yoga wirkt auf allen Ebenen des Seins, welche sich ja auch gegenseitig beeinflussen. Yoga gibt dem Kind die Möglichkeit, sich selbst, den Körper, seine Empfindungen, den Geist oder besser die Fähigkeiten des Geistes zu erleben. Die Erfahrungen aus Studien und Modellversuchen die zu dem Thema Kinder-Yoga durchgeführt wurden, haben folgendes Spektrum.

Physiologisch kommt es zu einer Verbesserung der Fitness, der muskulären Leistungskraft, der Körperhaltung bei Haltungsschäden, der Balancefähigkeit, der Bewegungskontrolle und der Koordinationsfähigkeit..

Im mentalen und emotionalen Bereich beobachtet man eine Konzentrationsverbesserung, Stärkung von Gedächtnis und Lernfähigkeit sowie einer größeren Zufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie überdurchschnittliche Entwicklungsfortschritte in Kreativität, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstdisziplin.

Nur kurz erwähnt sei das einige Studien zeigen das hyperaktive Kinder als auch geistig behinderte Kinder ebenfalls von Yoga profitieren können.

### 4. Wie lange sollte eine Yoga Praxis dauern?

Je nach Alter zwischen vierzig Minuten und einer Stunde kann man mit Kindern durchaus praktizieren. Der asana-Anteil sollte etwa zwei Drittel der Zeit der Yoga-Praxis betragen.

### 5. Worauf muß ich als Kursleiter achten?

a) Man muß die körperliche Entwicklung des Kindes berücksichtigen. Das heißt die vollständige Aushärtung der Knochen ist erst etwa ab dem Ende der Pubertät erreicht. Knochen bzw. Gelenke sind noch nicht voll belastbar und die muskuläre Kraft ist noch nicht allzu groß.

Damit die Knorpel elastisch bleiben müssen sie regelmäßig Druck- und Zugbelastungen ausgesetzt sein und die Zwischenwirbelscheiben ernähren sich durch Be- und Entlastungen. Einseitige oder statische Belastungen können Knorpel und Wirbelscheiben beeinträchtigen.

Deshalb sollte man Kinder in keinem Fall überfordern, Übungen und Asanas nicht zu lange ausführen bzw. halten lassen.

Man muß darauf achten das Kinder ihre Extremitäten nicht überstrecken (schädigt die Gelenke) und ihre Halswirbelsäule nicht zu stark belastet wird.

Im allgemeinen gelten die gleichen Kontraindikationen für Übungen/asanas wie bei Erwachsenen. Durch die Rücksprache mit den Eltern kann man sich über gesundheitliche Einschränkungen (WS, Gelenke, Augenerkrankungen, Allergien etc.) sowie sonstigen Besonderheiten bei den teilnehmenden Kindern informieren.

b) Man muss auch entsprechend des Alters berücksichtigen, das man dem Bewegungsdrang der Kinder Raum gibt. Man darf nicht erwarten mit den Kindern eine Yoga-Stunde abzuhalten wie mit Erwachsenen. Es wird nicht immer ruhig zugehen und man muss hierfür das nötige Maß an Toleranz aufbringen und

flexibel sein. Mit kleinen Tricks kann man die Aufmerksamkeit der Kinder in der Praxis halten oder bei Ablenkung des Kindes wieder zurückführen. Zum Beispiel durch eine Glocke, Klangschalen aber auch angenehme Gerüche z.B. Räucherstäbchen oder festgelegten Zeichen. Wenn ich mit meinen Kindern übe, habe ich vereinbart das wenn ich die Hände in Namaskar bringe, ob im Stehen oder Sitzen, kommen wir alle für einen Moment zur Ruhe. Das funktioniert meistens sehr gut. Ein gutes Mittel ist die vorhandenen Interessen, Vorlieben der Kinder zu nutzen. Bei Desinteresse sollten Kinder auf keinen Fall zum Üben gezwungen werde.

Geeignet sind körperliche Übungen die in Spiele und Geschichten eingebettet sind. Hier ist der Phantasie des Übungsleiters keine Grenze gesetzt. Üben einzelner asanas kann durch bilderreiche Beschreibung also Anregung der Imagination der Kinder oder Bildern von Tieren der Natur unterstützt werden.

c) Hinweise für die Kinder:

- kein voller Bauch
- bequeme Kleidung
- vorher auf Toilette gehen

d) Der Übungsraum:

- nicht zu warm, nicht zu kalt, Kind wird sich durch das Üben Erwärmen
- Matten, Decken, Sitzkissen
- Genug Platz um das übende Kind herum (min. 2mx1,5m )
- Der Raum sollte möglichst ruhig und eine angenehme Atmosphäre ausstrahlen und möglichst nicht zu viele ablenkende Gegenstände beinhalten.

## 6. Stundengestaltung.

Die meisten mir bekannten Übungssysteme für Kinder haben in etwa die gleiche Struktur.

- a) Begrüßung/ Begrüßungsritual
- b) Ankommen
- c) pranayama
- d) asanas – wichtig sind auch Balance-Übungen
- e) Entspannung / evtl. Traumreise/ evtl. Sitzen in der Stille
- f) Abschluß - namasté

## 7. Welche Aspekte sollte Kinder-Yoga noch beinhalten.

Yama und Niyama, die ersten beiden Punkte des achtgliedrigen Yoga-Pfads nach Pantanjali sollten ebenfalls in der Stunde vertreten sein – also ein verträglicher, respektvoller, toleranter und hilfsbereiter Umgang der Kinder im miteinander. Kein falscher Ehrgeiz, das Kind sollte auf seine Grenzen achten und aufhören sobald etwas weh tut und ebenso mit dem was es kann nicht angeben.

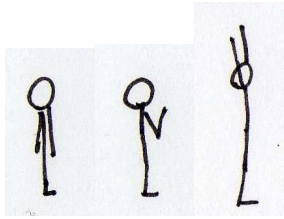
Lob ist auf der einen Seite wichtig, aber man sollte als Übungsleiter vorsichtig mit Lob umgehen um keinen Wettbewerb unter den Kindern entstehen zu lassen und so gut wie möglich allen Kindern gleichermaßen gerecht werden.

## 8. Praxis: Beispiel praktischer Elemente einer Stunde

- a) pranayama – Handwippe – Schulterwippe - Rhythmische Atmung – kühlende Atmung - Wechselatmung
- b) Der Sonnengruß für Kinder – 2 Varianten
- c) Eine Reise nach Afrika
- d) Entspannung mit einer Traumreise – Wechselatmung im Geiste

## 8. b) Sonnengruß für Kinder

### Variante I :



Wir begrüßen die liebe Sonne.



Und begrüßen die liebe Erde.



Rechtes Bein zurück, schauen in den Himmel.



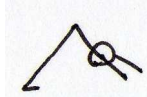
Werden stark wie ein Brett.



Und legen uns wie eine Raupe ins Gras.



Begrüßen die kleine Kobra.



Und den Hund.



Schauen noch 'mal in den Himmel.



Grüßen noch 'mal die Erde.

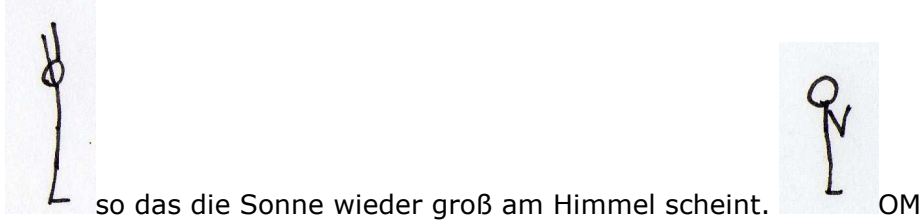
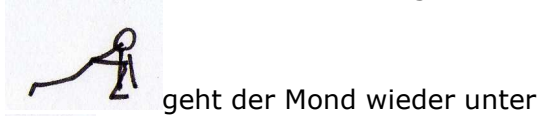
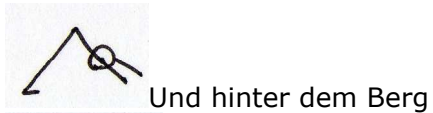
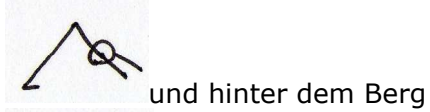
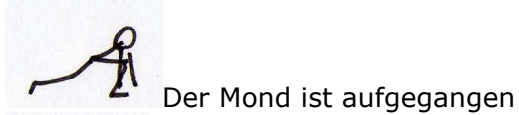
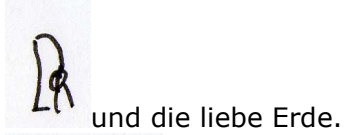


Und die liebe Sonne.



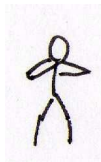
Namaste

## Variante II :

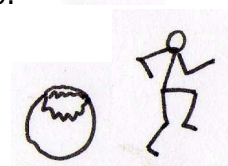


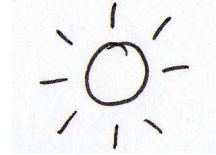
## 8. c) Eine Reise nach Afrika

Heute gehen wir nach Afrika und besuchen den kleinen Affen Toto.

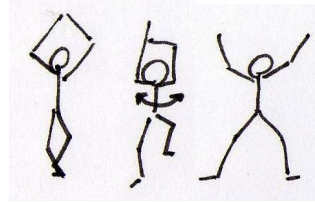


Toto hatte immer riesigen Hunger. Also sagte er sich: "Heute suche ich mir eine leckere Kokosnuss". Und so marschierte Toto los.

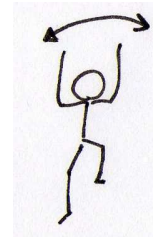




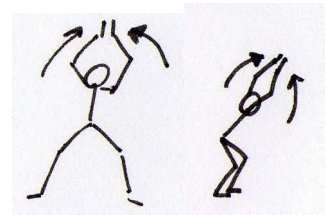
Die Sonne schien, es war schönes Wetter und angenehm warm.



Dann blieb er still stehen und er sah einen riesigen Dschungel, in dem es viele Bäume gab. Riesengroße, kleine, mit dicken Stämmen und dünnen Stämmen.



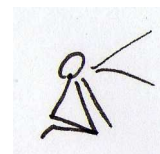
Plötzlich wurde es windiger und Toto hörte das Rauschen des Windes in den Ästen und Blättern der Bäume. Der Wind wurde immer heftiger, ein kleiner Sturm, und plötzlich .....



..... gab es einen Blitz! Toto erschreckte sich, rannte schnell weiter und versteckte sich unter einem großen Blatt.



Toto schaut vorsichtig auf, schaute sich um. Toto wusste, dass hier im Wald ein großer mächtiger Löwe lebt. Also pirschte er auf



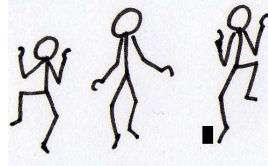
leisen Sohlen weiter. Auf einmal hörte Toto ein Brüllen. Was sah er: den Löwen.



Toto rannte schnell weg. Toto versteckte sich im hohen Gras. Toto schaute ganz vorsichtig hoch, schaute sich um. 'Puuh', der Löwe war nicht mehr da. Toto ging weiter.



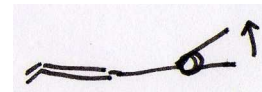
Der Weg wurde sumpfig und Toto stampfte mit schweren Schritten durch den Sumpf. Er versank immer tiefer.



Nach einer Weile wurde der Weg wieder besser und er konnte gut weitergehen. Was sah er denn da? Giraffen, tanzende Giraffen. Toto tanzte mit.



Dann verabschiedete sich Toto von den Giraffen und ging weiter. Dann hörte Toto einen Vogelschrei. Was er sah, war ein Adler, der hoch oben in einem Baum auf einem großen Ast saß.

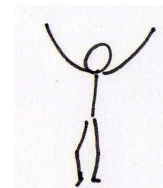


Toto ging an einem Fluss entlang und sah schwimmende Baumstämme im Wasser, grüne Baumstämme, nein ..... das waren Krokodile.



Toto ging weiter, kam auf eine Lichtung und was sah er jetzt? Einen Elefanten, der hieß Zulu. Toto ging zum Elefanten und bemerkte, dass der Elefant traurig aussah. Toto fragte. "Kann ich dir helfen?" Zulu: "Ja, ein Stachel steckt unter meinem Rüssel, könntest du ihn wohl entfernen?"

Nachdem Toto dem Elefanten geholfen hatte, wollte Zulu sich bedanken und wollte Toto helfen bei der Suche nach der Kokosnuss. Toto ritt auf dem Rücken von Zulu und sie kamen schnell voran. Es machte beiden Spaß, zusammen zu wandern.



Dann kamen sie zu einer großen Palme



und Toto entdeckte auf der Palme eine Kokosnuss. Er freute sich riesig. Er kletterte hinauf, musste sich strecken und dann hatte er die Kokosnuss in seinen Händen. Und trank die leckere Kokosmilch. Toto sagte zu Zulu: "Das war ein langer Weg, ich bin jetzt ganz müde. Weißt du was, wir legen uns hier zusammen ins Gras und ruhen uns etwas aus."

#### **9.d) Schlussentspannung mit einer Traumreise – evtl. Wechselatmung im Geiste**

