



Beweglich wie die Kobra!

Yoga mit Kindern



„Yoga tut gut und hilft dabei, sich rundum wohlfühlen.“

Yoga erfreut sich großer Beliebtheit. Neben einer großen Zahl von Erwachsenen, üben auch immer mehr Kinder begeistert und mit viel Freude Yoga. Von Seiten der Kindergärten und Kitas erlebe ich reges Interesse am Yoga mit Kindern und in manchen Einrichtungen gehört es bereits zum festen Angebot. Doch was ist Yoga eigentlich? Was ist das Besondere am Yoga mit Kindern? Was kann es bewirken und wie kann es eingesetzt werden?

Marion Löhr

Yoga ist eine ganzheitlich ausgerichtete Lehre, ein Weg zu sich selbst. Yoga ist keine Religion, es handelt sich um einen Übungsweg mit einer reichen Philosophie, der für alle Menschen offen ist. Mittels Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele geschaffen. So kann Yoga dabei helfen, sich besser wahrzunehmen, bewusster zu leben, seinen Geist zu be-

herrschen und mit den vielfältigen Anforderungen unserer heutigen Zeit, wie z. B. Reizüberflutung, Leistungsdruck und Stress – denen ja bereits unsere Kinder ausgesetzt sind – besser zurechtzukommen.

Was ist Yoga?

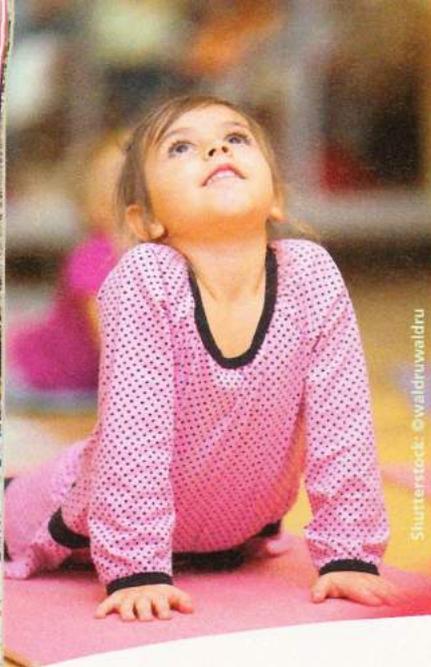
Den Kindern erkläre ich dies ungefähr mit folgenden Worten: *Yoga ist eine uralte Lehre, die schon mehrere tausend Jahre alt ist. Sie stammt aus Indien, einem Land, das ganz weit weg ist. Vor sehr langer Zeit haben sich schlaue Inder die Natur und die Tiere genau angeschaut. Sie haben z. B. beobachtet, wie sich der gefährliche Tiger bewegt. Dann haben sie die Bewegungen des Tigers nachgemacht, der seine starken Muskeln dehnt und streckt, und haben sich vorgestellt, dass sie auch so stark und mächtig sind wie er. Dabei haben die Menschen gemerkt, dass Yoga ihnen richtig guttut und dass es ihnen hilft, sich rundum wohlfühlen. Yogaübungen helfen uns, dass unser Körper gesund, stark und beweglich ist, dass wir gut denken und uns konzentrieren können und*

dass wir uns wohlfühlen und glücklich sind: Yoga ist gut für unseren Körper, unseren „Kopf“ (Denken) und unser „Herz“ (Gefühle).

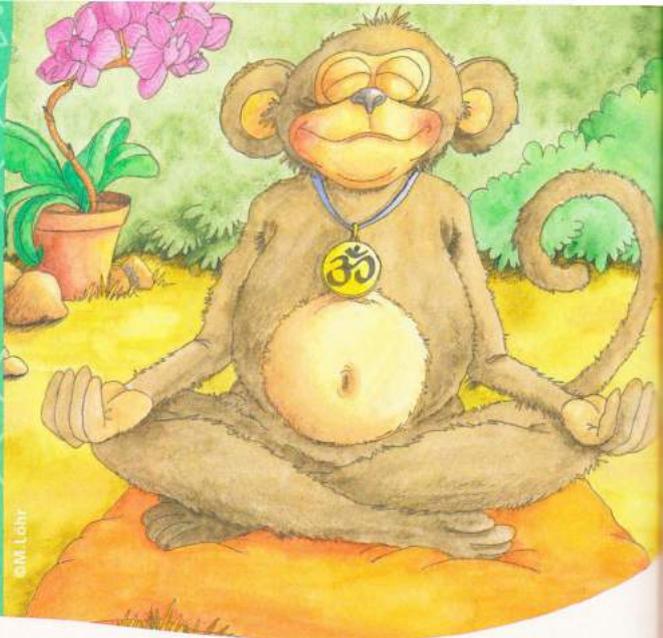
Yoga mit Kindern

Wenn Erwachsene Yoga üben, geht es meist ruhig, diszipliniert und konzentriert zu. Sie folgen den genauen verbalen Anweisungen der Yogalehrerin/ des Yogalehrers und bemühen sich um die „richtige“ Ausführung der Yoga-haltungen (Asanas), in denen sie (je nach Yoga-Stil) teils längere Zeit verweilen und dabei auf die Verbindung mit ihrer Atmung achten.

Im Kinderyoga werden zwar die gleichen Asanas wie mit den Erwachsenen geübt, es gibt jedoch auch einige Unterschiede: Kindern fällt es oft noch schwer, die Yogahaltungen mit der Atmung zu synchronisieren, da sie sich noch sehr auf die motorische Ausführung der Asanas konzentrieren müssen, so dass die Atmung – bis auf bestimmte ausgewählte Übungen – zunächst eine untergeordnete Rolle spielt.



Shutterstock: ©swaldrwaldidru



Aufgrund körperlicher Voraussetzungen können Kinder die Yogastellungen auch noch nicht so lange halten wie Erwachsene und wiederholen sie lieber öfter. Auch die Entspannungsphase ist bei Kindern kürzer angelegt als bei Erwachsenen. Es gibt ein paar wenige Asanas, die mit Kindern noch nicht geübt werden sollten, da sie z. B. ihren Gelenk- und Haltungsapparat zu sehr belasten würden (wie z. B. den Kopfstand).

Spielerisch und kindgerecht

Der wesentliche Unterschied zwischen dem Yogaunterricht für Erwachsene im Vergleich zum Kinderyoga ist jedoch die Art und Weise, wie die Yogaübungen vermittelt werden: Im Kinderyoga geht es lebhafter, dynamischer, freier und geräuschvoller zu. Die Kinder werden spielerisch und kindgerecht an die Yogapraxis herangeführt, indem die Asanas in fantasievollen Geschichten und Bildern „verpackt“ angeboten werden. Dadurch werden Vorstellungsvermögen und Kreativität angeregt, Freude an der Bewegung geweckt und das Üben macht den Kindern viel Spaß. Sie ahmen die Bewegungen des Yogalehrers direkt nach und „machen einfach mit“.

Es bedarf keiner allzu technischen und detaillierten Anleitung, die die Kinder nur langweilen würde. Kinder können sich in die Asanas leicht hineinversetzen, die häufig Bezeichnungen aus der Tier- und Pflanzenwelt tragen, wie z. B. „die Schildkröte“ oder „der Baum“.

Oft heißt es daher, dass Kinder „nicht Yoga üben, sondern dass sie Yoga sind“, da sie sich völlig in den gegenwärtigen Augenblick versenken können, sich mit der jeweiligen Übung identifizieren und diese mit Leben füllen. Sie nehmen nicht einfach nur die

„Kinder nehmen nicht einfach nur die Haltung der Kobra ein, sondern sie ‚sind‘ die Kobra ...“

Haltung der Kobra ein, sondern sie „sind“ die Kobra, die gefährlich zischt und sich in einer Drohgebärde aufrichtet. Zwar hat eine Kinderyoga-Einheit eine gleichbleibende feste Struktur, die den Kindern Sicherheit und Orientierung bietet. Aufgrund der Spontaneität und Impulsivität der Kinder, die ihre Ideen und Bedürfnisse unmittelbar einbringen, ist eine Kinderyogastunde allerdings sehr flexibel und prozessorientiert zu gestalten und erfordert vom Yogalehrer manchmal eine große Portion Improvisationstalent.

Fordern, nicht überfordern

Jedes Kind wird da abgeholt, „wo es gerade steht“. Viele Yogahaltungen können an den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden, damit es sich gefordert, jedoch nicht überfordert fühlt.

So kann z. B. das leicht auszuführende „kleine Kamel“ oder das anspruchsvollere „große Kamel“ angeboten werden. Auf diese Weise können schon

kleine Kinder ab ca. drei bis vier Jahren Yoga üben. Die Kinder haben die Möglichkeit, freiwillig und ohne Leistungsdruck oder Wettbewerbsgedanken, ihren Körper wahrzunehmen und ihn auf motorischer und seelischer Ebene zu schulen, was sich positiv auf

die emotionale Entwicklung auswirkt.

Sozial-emotionale Entwicklung unterstützen

In der Yogagruppe treten die Kinder in Beziehung zueinander und erleben sich als Gemeinschaft. Da in der Yoga-Philosophie ethisch-moralischen Werten besondere Bedeutung beigemessen wird (Yoga Sutra nach Patanjali), wird auf einen gewaltfreien, respektvollen, empathischen und wertschätzenden Umgang miteinander geachtet. Partnerübungen, wie z. B. Rückenmassagegeschichten, fördern ebenfalls die sozial-emotionale Entwicklung. Die Yogaübungen stärken das Selbstvertrauen des Kindes und unterstützen seine emotionale Stabilität. Ein schüchternes, zurückhaltendes Kind kann sich z. B. mutig, stolz und frei wie der gefährliche, brüllende Löwe fühlen und mit der Zeit dieses Gefühl mehr und mehr verinnerlichen.

Welche Bereiche werden durch Yoga gefördert?

Da Yoga ganzheitlich ausgerichtet ist und Körper, Geist und Seele verbindet, wird die gesamte Entwicklung des Kindes gefördert. Viele der positiven Wirkungen des Yoga sind mittlerweile durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Sensomotorische Entwicklung

Koordination, Bewegungsplanung, Bilateralintegration (Zusammenspiel der Körperhälften, Kreuzen der Körpermitte), Gleichgewicht, Körpergeschick, Kräftigung der Muskulatur, Tonusregulation (Anpassung der Muskelspannung), Körperwahrnehmung & Sinneserfahrungen.

Geistige Entwicklung

Konzentration, Selbststeuerung, Strukturierung, Lernfähigkeit, Arbeitsverhalten, Merkfähigkeit, Vorstellungsvermögen/Fantasie.

Sozial-emotionale Entwicklung

Emotionale Balance, Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Sozialverhalten, Abbau von Angst/Aggression/Impulsivität.

Gesundheit

Positive Wirkungen auf: Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Atemtätigkeit & Sauerstoffversorgung, Schlafverhalten, Körperhaltung, Muskulatur & Gelenke.

Aufbau einer Kinderyoga-Einheit

Wie bereits erwähnt, hat eine Yogastunde eine gleichbleibende Struktur: Zu Beginn steht ein *Anfangsritual*, z. B. eine Gesprächsrunde. Hier können die Kinder „ankommen“ und sich auf die bevorstehende Yogaeinheit einstimmen.

Danach folgt eine *Aufwärmphase* mit z. B. Gruppen- und Bewegungsspielen, in der sich die Kinder „auspowern“, ihrem Bewegungsdrang folgen können und ihre Muskulatur aufwärmen.

Anschließend hilft eine kurze *Anfangsentspannung*, z. B. eine Körperwahrnehmungsübung oder Massage, „herunterzukommen“, ruhig zu werden und die Aufmerksamkeit wieder zu bündeln.

Dann folgt der *Asana-Teil* mit den in Geschichten und Bildern eingebetteten Yogahaltungen.

Am Ende der Yogastunde wird dann eine *Schlussentspannung*, z. B. eine Fantasiereise, angeboten und die Einheit schließlich mit einem *Abschiedsritual* abgeschlossen.

Die Länge der Yogaeinheit und ihrer Elemente richtet sich nach dem Alter und dem Entwicklungsstand der Kinder und hat meist eine Gesamtdauer von 45 bis 60 Minuten. Das Üben findet in einer überschaubaren Kleingruppe statt, damit man alle Kinder im Blick hat und auf jedes eingehen kann. Bewährt hat sich eine Gruppengröße von acht bis maximal zehn Kindern, die ein ähnliches Alter bzw. Entwicklungsstand aufweisen sollten.

Es muss jedoch nicht immer gleich eine komplette Yogastunde angeboten werden. Kinder profitieren auch von

Yoga- und Entspannungsübungen, die in den Kindergartenalltag integriert werden.

„Bewege dich locker und geschickt wie der lustige Affe!“

Aufwärmübungen zu Beginn der Yogasequenz

„Laufen auf der Stelle“:

Jogge auf der Stelle. Bewege dabei deine Arme locker mit. („Affe“ rennt über das große Affengelände/macht Dauerlauf.)

„Hüpfen“:

Hüpfe gleichzeitig mit beiden Beinen auf der Stelle oder über ein Hindernis hinweg, wie z. B. ein Bierdeckel oder ein kleines Kissen. („Affe“ spring über die alte Ente“.) Du kannst auch einmal versuchen auf einem Bein zu hüpfen.

„Klettern im Stand“:

Beuge ein Bein an und hebe dein Knie nach vorne in Richtung Bauch. Strecke gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm gerade nach oben (z. B. linkes Bein, rechter Arm). Wiederhole die Bewegungen mehrmals im Wechsel und stelle dir vor, du kletterst auf einen Baum. („Affe“ klettert die Palmen runter und rauf.) (Löhr 2016, S. 18 f.)

Marion Löhr, Ergotherapeutin und Yoga-Lehrerin.

Kontakt
www.maloehr.de

Weitere Informationen zum Thema Kinderyoga finden Sie z. B. im Internet unter www.kinderyoga.de

Weitere Yoga-Übungen für Kinder finden Sie in folgendem Buch:

Löhr, Marion: Komm mit in den Yoga Zoo. Ein Bilder-Reim-Buch mit Yogaübungen für Kinder ab vier Jahren. MALOEHR Verlag, 2016

