

ॐ Yoga mit Kindern ॐ

Allgemeines

Yoga ist im Westen schon seit längerem als eine der umfassendsten Disziplinen bekannt, die Körper, Geist und Seele in ihre Arbeit mit einbeziehen.

Mit Yoga können Kinder spielerisch lernen, sich auf der körperlichen Ebene zu kräftigen und gleichzeitig auch innere Stabilität entwickeln.

Dies gilt insbesondere für den hier bei uns besonders bekannten Hatha-Yoga, also für die körperlichen und mentalen Übungen. Die Techniken, die auf alten Erfahrungen und Weisheiten aufbauen und auf exakten Kenntnissen der Anatomie und Physiologie gründen, können im Alltag praktische Hilfen bieten.

Yoga ist wie eine sanfte Gymnastik, die sich jedoch bis in die tiefsten Bereiche der Persönlichkeit auswirkt, also auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Die Kinder, die in der hektischen und aggressionsgeladenen Atmosphäre der modernen Welt aufwachsen müssen, finden durch die regelmässige Übung des Yoga zu Harmonie und Gleichgewicht im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich.



Wirkung

Yogastellungen, *Asanas*, wirken sich in vielfältiger Weise auf das ganze Wesen des Kindes aus:

Körperlich streckt sich die Wirbelsäule und entsprechende Haltungsfehler werden korrigiert. Die Spannkraft wird erhöht und die Muskeln gekräftigt. Die Gelenke werden gelockert, Blutkreislauf und Stoffwechsel verbessert, sowie auch das Lymphsystem und die Darmfunktion. Überschüssiges Fettgewebe wird abgebaut. Die Kapazität der Lungen wird vergrössert und vor allem werden das Nervensystem und das Hormonsystem stabilisiert. Dies alles hat natürlich einen direkten Zusammenhang mit der geistigen und seelischen Verfassung.

Insbesondere mit der richtigen Atmung wird der **Geist** gestärkt, geklärt und geschult. Dadurch wird er aufnahmebereiter, seine Abwehrkräfte werden gestärkt und Selbstbeherrschung wird erfahren. Die Willenskraft nimmt zu, was zu einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Selbstsicherheit führt.

Auch die Elemente der **Entspannung** sind äusserst wichtig für ein gesundes Wachstum: Durch die Erfahrung von Ruhe und innerem Frieden sind Kinder besser gewappnet für die schulischen und anderen Belastungen unserer Zeit; sie werden heiterer und sind nicht mehr so ‚zappelig‘.

Mit Kindern von 4 Jahren bis hin zu 16-Jährigen habe ich selber sehr positive Erfahrungen machen dürfen. Selbst die Kleinsten und normalerweise Unruhigsten sind besonders empfänglich *dafür*, die ‚Seele baumeln zu lassen‘.



Yoga mit Kindern?

Das neue Jahrtausend stellt veränderte Anforderungen, eröffnet globale Erlebnisbereiche und Aufgabenfelder, weckt aber auch Ängste, Unsicherheiten und Zweifel.

Selbstbestimmung, Eigenaktivität und die Fähigkeit Angebote produktiv zu nutzen müssen in einer Zeit, die von laufenden Veränderungen geprägt ist, bei den Kindern gefördert werden.

Neue Kommunikationsmedien und Informationstechniken beherrschen auch schon die Welt der Kinder. Auf diesem Gebiet lernen sie in der Regel schnell, doch wenn zu viele Reize verarbeitet werden müssen, die nötige Bewegung und auch die Ruhe fehlen, entsteht ein Ungleichgewicht, das eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigt.

Mit Yogaübungen können Kinder wie Erwachsene spielerisch gemeinsame Momente der Stille erleben, und so der Hektik des Alltags entgegenwirken.

In einer bewegten Zeit brauchen Kinder Möglichkeiten zum Abschalten, Entspannen, sowie Halt und Geborgenheit, um die Anforderungen zu bewältigen.

Besonders die Kinder, deren Körper im Wachstum stehen, deren Geist geschult werden soll und deren Selbstvertrauen geprägt wird, brauchen Unterstützung, wie sie mit den grossen Anforderungen umgehen können.

Kinder sprechen sehr gut auf Yoga an, weil es der Natürlichkeit ihres Wesens entspricht. So strecken sie beispielsweise die Zunge raus, wenn sie wütend sind – ohne dass sie dies erst lernen müssen. Die Löwenhaltung, Simhasana, hat unter Anderem die Wirkung, Aggressionen abzubauen – bei der Übung wird die Zunge weit rausgestreckt!



Im Unterschied zu Erwachsenen muss bei der Ausführung der Körperhaltungen, Asanas, die physiologische Entwicklungsstufe *beachtet* werden und sie *sind entsprechend* anzupassen. Das heisst, dass solange die Wirbelsäule sich im Wachstum befindet, die Übungen vorwiegend in Bewegungen mit der Atmung ausgeführt werden und weniger statisch als mit Erwachsenen.

Kinder bis zum Schulbeginn sind meist noch mit ihrer kindlichen Natürlichkeit verbunden. Sobald sich jedoch der Intellekt zu entwickeln beginnt, ist Yoga (Einigung, Verbinden, Zusammenfügen) eine grosse Bereicherung für die Entwicklung.

Die Erfahrungen zeigen, dass die Altersgruppen in etwa wie folgt getrennt werden sollten: 7-10 Jahre, 11-14 Jahre und 15-20 Jahre. Die Kindergärtler sind gerne unter sich und die noch Jüngeren können gut zusammen genommen werden.

„Besondere Kinder“

Die vielen bunten, lauten und schnellen Einflüsse können viele Kinder nicht mehr verarbeiten. Das führt zu gesundheitlichen Disharmonien und Beschwerden im physischen wie auch im psychischen Bereich. Das Leiden nimmt zu, wenn sie dem Leistungsdruck in der Schule nicht mehr folgen können.

Das sind insbesondere meist die sensiblen und feinfühligten Kinder, welche auf die äusseren Einflüsse besonders stark reagieren. Ob sich dies in einer starken Unruhe, Aggressionen, Übergewicht, Magersucht oder mit zunehmendem Alter durch Drogenmissbrauch äussert, es ist der Ausdruck der Überforderung mit sich selbst und dem Leben.

Yoga ersetzt kein Medikament und keine Therapie; auf jeden Fall aber unterstützt es die ganzheitliche Entwicklung zu einem gesunden und selbstbewussten Menschen. In solchen Situationen kann eine regelmässige Einzelarbeit mit dem Kind sehr hilfreich sein. Erfolge zeigen, dass dadurch die nötigen Fähigkeiten entwickelt werden, ohne dass ‚fremde Hilfe‘ weiter nötig ist.

Wichtig für meine Arbeit ist in solchen Fällen die Zusammenarbeit mit den Eltern, ohne die kein Erfolg dauerhaft sein kann.

Meine Erfahrung zeigt, dass gerade ‚hyperaktive‘ Kinder sehr positiv auf Yoga reagieren. Insbesondere in der Tiefenentspannung *Yoga Nidra* zeigen sie ihre Bereitschaft und Fähigkeit, indem sie 20-30 Minuten bewegungslos mitmachen. Auch traumatisierte Kinder bekommen mit Yoga eine Chance sich ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele auf eine achtsame und liebevolle Weise zu nähern.



Andrea Arnold Dipl. Yogalehrerin YS / EYU / SEBV www.yoga-shakti.ch
Städerried 6053 Alpnachstad 041 670 02 07 andrea.arnold@yoga-shakti.ch
Bilder aus ‚Yoga mit Katzen‘

