

Yoga für Kinder

Entwicklung Raum geben

Kinder sind die geborenen Yogis

Da Yoga alle Aspekte des Menschseins anspricht - Körper, Geist und Seele - ist er auch besonders geeignet, die Entwicklung von Kindern ganzheitlich zu unterstützen. Von Natur aus mit einem offenen und wissbegierigen Wesen ausgestattet, begegnen Kinder allem erst einmal unvoreingenommen und mit Interesse. Sie bringen normalerweise einen gesunden Bewegungsdrang, eine tiefe Atmung und eine gute Körperhaltung mit. Spielend wollen sie die Welt und sich selbst entdecken.

Diese "yogischen" Eigenschaften versuchen wir Erwachsene oft mit viel Mühe zurück zu gewinnen.

Fähigkeiten von Kindern stärken

Heutzutage stehen die immer häufiger auftretenden Probleme von Kindern im Bereich der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit diesem Potenzial oft im Wege. Reizüberflutung und Bewegungsmangel schränken zunehmend sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung von Kindern ein. Haltungsschäden, Übergewicht, Koordinations- und Konzentrationsstörungen nehmen zu.

Heute weiß man um den Zusammenhang zwischen motorischer und geistiger Entwicklung. Man weiß, dass Kinder Bewegung und Körpererfahrung brauchen, damit sich mentale Strukturen im Gehirn ausbilden können. Man weiß auch um die Wechselseitigkeit von Körper und Seele, der sogenannten Psychosomatik.

Yoga kann Kindern einen Raum bieten, ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten.

Wie Yoga ihr Kind unterstützen kann:

Auf körperlicher Ebene: Yoga unterstützt den gesamten Bewegungsapparat durch den Aufbau von Kraft und Flexibilität, durch die Schulung von Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen. Es wird ein gutes Körper- und damit auch Raumgefühl entwickelt (das die Basis für das logische und abstrakte Denken bildet).

Auf mentaler Ebene: Was Yoga von Gymnastik unterscheidet, ist die gleichzeitige Schulung von Aufmerksamkeit und Konzentration während des Übens. Durch Atemachtsamkeit und Meditation können Kinder die Stille entdecken und erfahren, wie aus ihr Ruhe und Gelassenheit entstehen können.

Die Wahrnehmungsverarbeitung kann verbessert werden, da im Yoga alle Sinne miteinbezogen werden.

Auf psychisch-emotionaler Ebene: Die Kinder lernen sich selbst besser kennen. Indem sie ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen differenzierter wahrnehmen, können sie auch lernen, darauf Einfluss zu nehmen. Yoga gibt ihnen Methoden an die Hand, Spannungen abzubauen (ruhiger zu werden) oder eine gute Spannung aufzubauen (Aufmerksamkeit zu steigern). Sie lernen etwas über den Zusammenhang von Atmung und Emotion. Aus der Erfahrung, sich selbst steuern zu können, (Selbstwirksamkeit) erwächst Selbstvertrauen.

Auf sozialer Ebene: Ein positives Selbstbild ist die Basis für einen guten Umgang mit Anderen. Durch Achtsamkeit und verbesserte Wahrnehmung steigert sich das Gefühl der Kinder

für sich selbst und im weiteren auch das Einfühlungsvermögen in Andere.

Yoga versucht, die Kräfte im Menschen in Harmonie zu bringen. Die An- und Entspannungsübungen, der Wechsel von Ruhe und Bewegung, verhelfen zu einer guten körperlichen wie geistigen Spannkraft.

Allerdings darf nicht vergessen werden, dass Yoga ein ganzheitlich wirkendes System ist und kein Wundermittel! Eine Stunde Yoga in der Woche kann positive Impulse setzen, aber nicht einen problematischen Alltag aufheben.

Wie sieht eine Yogastunde für Kinder aus?

Der Yoga-Unterricht für Kinder ist noch situationsbezogener als der für Erwachsene. Alter, Uhrzeit, Umgebung und momentane Stimmung der Kinder müssen berücksichtigt werden. Ist eine Gruppe eher dynamisch und wild, wird ein bewegter Einstieg zum Energie-Ablassen gewählt, ist die Gruppe dagegen müde und träge, muss Energie erst aufgebaut werden. Yoga am späten Nachmittag in einer freien Gruppe wird anders aussehen als am Vormittag integriert in den Schulunterricht.

und beginnen, sich zunehmend für die Selbsterfahrungsaspekte im Yoga zu interessieren.

Wie Kinder entspannen:

Kinder entspannen kurz und intensiv, sie brauchen dazu weniger „Vorlauf“ und Stille als Erwachsene.

Kinder brauchen einen schnelleren Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe

Bis circa 9 Jahren ist der Zugang zum Yoga hauptsächlich spielerisch und unter der Betonung des Nachahmungsdrangs von Kinder zu sehen

Kinder sind tendenziell beweglicher/flexibler als Erwachsene, haben aber weniger (Muskel-) Kraft

Daher ist bei Kinder durchaus auch ein gesunder Spannungsaufbau zu fördern und nicht nur der Spannungsabbau. Generell sind Kinder-Yogastunden dynamischer als der Unterricht für Erwachsene. Kinder brauchen einen schnelleren Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung.

Die Stunden versuchen, die Fragen und Ideen der Kinder mit einzubeziehen.

Yoga lädt zur Bewegung und zum Spiel ein. - Viele Asanas sind aus Natur- und Tierbeobachtungen entstanden. Sie regen die Phantasie an und machen gerade auch jüngeren Kindern sehr viel Spaß.

Die älteren haben oft Gefallen an der Ästhetik der Haltungen

Die Atmung von Kindern sollte noch nicht durch spezielle Atemübungen „irritiert“ werden, sondern nur in ihrem natürlichen Rhythmus unterstützt werden

Bewussterwerden der tiefen und entspannten Atmung, sowie einer kompletten Ausatmung kann durch Atemspiele gefördert werden

Atembeobachtung kann sowohl Ruhe/Entspannung, als auch Konzentration vermitteln

Kinder machen in der Regel nichts was ihnen weh tut, allerdings können sie ein Ziehen durch Dehnung oder Muskelanspannung manchmal nicht von Schmerz unterscheiden