

Löwengebrüll, brummende Hubschrauber, strampelnde Käfer auf dem Rücken, Helden mit Superkräften und Surfer in der Pipeline – im Kinderyoga ist Fantasie gefragt. Während Erwachsenen die Anweisung „Virabhadrasana II“ reichen mag, um in einen perfekten Krieger II zu kommen, stellen sich Kinder viel lieber vor, wie ein Surfer auf dem Brett zu balancieren. Beim Yoga lernen sie die Asanas je nach Alter auf mehr oder weniger spielerische Weise.

Von Verena Hertlein · Foto: Kristina Müller

Kinder (sind) YOGA

„KINDER HABEN VIEL FANTASIE und lernen schnell, wenn sie in Bildern lernen dürfen. Sagt man die Kobra an, liegen sofort alle auf dem Bauch, recken die Hälse und geben Zischlaute von sich. Kinder machen nicht die Übung, sie sind die Übung.“ Holger Zapf, Kinderyogalehrer und -ausbilder am Institut Unit Wiesbaden, betont, wie wichtig es ist, Yoga an die Bedürfnisse von Kindern anzupassen. „Ist die Yogastunde neben dem positiven Effekt auch noch lustig, spannend und jedes Mal ein Erlebnis, werden die Kinder immer wieder gerne hingehen.“ Als Kinderyogalehrer braucht man viel Fantasie und die Fähigkeit, sich in die Kinder hineinzusetzen. Sonst hat man schnell einen Raum voller lustloser oder nörgelnder Kinder vor sich. Wenn sie mit Langeweile oder Monotonie konfrontiert werden, verlieren sie nämlich schnell die Lust.

Auch Jenny Burgstett, Kinderyogalehrerin bei Jaya und Hemma Yoga in München, weiß, was ihre kleinen Schüler wünschen. Sie müssen die Möglichkeit haben, zwanglos und mit Spaß zu lernen. Seit zehn Jahren unterrichtet sie Kinderyoga und hat von ihren Schülern vor allem gelernt, selbst flexibel zu bleiben und im Moment zu leben. „Mit Kindern weiß man vorher eigentlich nie so genau, wie sich die Yogastunde entwickeln wird. Für mich ist das allerwichtigste Prinzip ‚Satya‘ – Wahrhaftigkeit. Wenn ich am Anfang der Stunde beispielsweise merke, dass es einem Kind nicht gut geht, integriere ich das in die Stunde. Vielleicht mache ich dann Gefühle oder Veränderung zum Unterrichtsthema. Es

hat keinen Sinn, als Lehrer stur an einem Konzept festzuhalten. Mit Kindern funktioniert das einfach nicht.“ Ihrer Erfahrung nach sind Kinder sehr authentisch und verstellen sich nicht wie Erwachsene. „Wenn ich mit Kindern zusammen bin, versuche ich, genauso authentisch zu sein. Ich erzähle ihnen auch, wenn es mir einmal nicht gut geht. Mich hat schon immer die Leichtigkeit und Offenheit, mit der Kinder die Welt erleben, fasziniert. Mit Yoga möchte ich Kinder dabei unterstützen, sich mit Neugierde und Spaß selbst zu erfahren, ihre Stärken zu entdecken und in Harmonie mit sich und anderen zu leben.“ Wenn man einen Blick auf die Kurspläne von Yogastudios wirft, kann man erkennen, dass Yoga für Kinder immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Holger Zapf sieht die Ursache in der wachsenden Reizüberflutung, die heute schon im Kindesalter den Alltag prägt – durch Fernsehen, Videospiele und nicht zuletzt überladene Lehrpläne in den Schulen. Die wenige Freizeit wird oft zusätzlich mit Englisch- und Klavierunterricht verplant und den Kindern bleibt immer weniger Auszeit zum Spielen und Entspannen. Rechnet man alle organisierten Aktivitäten zusammen, kommen Kinder nicht selten auf einen 10-Stunden-Tag. Wen wundert es da, dass viele Kinder darauf mit innerer Unruhe reagieren, zappelig, unkonzentriert oder sogar aggressiv werden? Zapf empfiehlt Kinderyoga, um den Kindern genau diesen verlorenen Freiraum zurückzugeben. „Die Yogastunde dient als Refugium jenseits von Termin- und Leistungsdruck, in dem sie ihre Kreativität ausleben und sich selber entdecken können.“

FIT WIE LÖWE UND SCHILDKRÖTE

Adler, Spiderman und Sonnenblume als Schnuffen-Polizei: Exklusiv für YOGA JOURNAL stellte die Münchner Yogalehrerin und Kinderyoga-Spezialistin Susanne Eichinger die folgenden Yogahaltungen zusammen, mit denen Kinder ab etwa 4 Jahren spielerisch ihr Immunsystem stärken können. Die Übungen empfehlen sich besonders in der Erkältungszeit, machen aber das ganze Jahr über Sinn und Spaß.

Von Susanne Eichinger · Fotos: Marcus Schäfer



Mit Feuereifer dabei: Die jungen Yogis Quirin (7), Paul (7), Cosima (7), Kora (4), Reyana (4), Severin (5), Benno (6), Laura (6)! Nicht auf diesem Foto dabei ist Severin (5), der aber auf Seite 87 eindrucksvoll den „Salamander auf dem Felsen“ zeigt. Herzlichen Dank an alle Kinder, ihre Eltern und das Team von Jivamukti Yoga München, in deren Räumen wir fotografieren durften!

FÜR MICH IST DAS WUNDERBARE AN YOGA mit Kindern, dass die Kinder immer im Moment sind, alles intensiv erleben und mit Begeisterung, Neugier und Experimentierfreudigkeit erforschen und lernen möchten. Die folgenden Yogaübungen haben sich in meinem Unterricht bewährt. Sie sind ein Ganzkörpertraining, das nicht nur die Muskulatur stärkt und dehnt wird, sondern auch Kreislauf und Immunabwehr verbessert.

Generell fördert Bewegung die Kraft des Immunsystems, da durch die Aktivität der Muskeln Lymphflüssigkeit durch den Körper transportiert wird. Vor allem Vorwärtsbeugen und Umkehrhaltungen bringen den Fluss der Lymphflüssigkeit in Schwung, während Rückbeugen den Atemraum öffnen und stimulieren. 



Susanne Eichinger unterrichtet in München Prana Flow-, Pränatal-, Mama-Baby-, Kinder- und Teenie-Yoga. 2006 absolvierte sie in den USA bei Marsha Wenig die Yoga-Kids-Ausbildung. Heute nutzt sie ihre Erfahrungen aus vielen Jahren Yoga mit Kindern und bildet Kinderyogalehrer aus. Nähere Infos und viel Inspiration zu entsprechender

Literatur und Musik finden sich auf ihrer Website: www.yogakinder.de



LÖWE

Hier sitzen wir auf den Fersen. Die Löwentatzen ruhen auf den Oberschenkeln. Die Löwenbrust strecken wir stolz nach vorne, wenn wir für den Löwenatem die Zunge weit herausstrecken und kraftvoll ausatmen.

Der Löwe ist eine Reinigungsübung (Kriya). Sie löst Spannungen im Brustkorb und stärkt die Lungen. Mandeln und Lymphknoten werden stimuliert. Außerdem baut diese Übung Stress ab – und Stress ist einer der Hauptgründe für Krankheiten. Auch Schulkinder sind davon heute betroffen!



SONNENBLUME

Gruppenübung: Die Kinder (und Erwachsenen) sitzen im Kreis, so dass sich ihre Fußaußenkanten berühren und ein Fuß-Mandala bilden. Mit gestreckten Beinen versuchen wir uns selbst an den Füßen zu kitzeln und bilden so einen Sonnenblumenknospe. Um die Sonnenblume aufblühen zu lassen, legen wir uns gestreckt zurück. Das kann mehrmals wiederholt werden.

Diese Übung massiert und durchblutet die inneren Organe. Gleichzeitig wird die Verdauung angeregt, außerdem stimulieren die Vorwärtsbeugen im Wechsel mit der Streckung das Lymphsystem. Da sich besonders in den Leisten viele Lymphknoten befinden, eignet sich diese Übung hierfür besonders gut.

DRUNTER UND DRÜBER

Spiel: Die Kinder stehen hintereinander in einer Reihe und halten etwa 30 Zentimeter Abstand voneinander. Die Beine sind gegrätscht. Das erste Kind nimmt einen Yogablock oder einen Ball und hebt ihn über den Kopf nach hinten zum nächsten Kind. Dieses Kind reicht den Gegenstand zwischen den gegrätschten Beinen durch und das Kind, das als nächstes an der Reihe ist, gibt ihn wieder über dem Kopf weiter. Wenn der Gegenstand auf diese Weise beim letzten Kind angekommen ist, drehen sich alle um und es geht wieder von vorne los. *Spiele machen Kindern immer Spaß! Diese Übung wirkt ähnlich wie die Sonnenblume. Hier ist die Vorwärtsbeuge mit gegrätschten Beinen und im Stehen (die klassische Haltung Prasarita Padottanasana) wieder gepaart mit dem Strecken nach oben.*



SPIDERMAN

Die Kinder kommen mit dem Rücken zur Wand stehend in die Vorwärtsbeuge und setzen die Hände fest am Boden ab. Mit den nackten Füßen können sie mühelos wie „Spiderman“ die Wand hochgehen, bis sie sich in einer Handstand-Variante befinden.

Diese Übung wirkt stark anregend und energetisierend. Außerdem hebt sie die Stimmung.



TARZAN / GORILLA

Die Kinder ertasten ihre Schlüsselbeine und finden die darunter liegenden Punkte. Auf sie können sie mit den Fäusten ganz fest trommeln – von der Mitte zu den Seiten und wieder zurück. Wenn die Kinder Tarzan kennen, lieben sie auch den entsprechenden Urwaldschrei – oder sie imitieren einen Gorilla.

Im Bereich der Achselhöhlen sitzen viele Lymphdrüsen, denen diese Stimulation gut tut. Dies ist eine der effektivsten Übungen, um die Thymusdrüse und damit das Immunsystem zu aktivieren. Ich mache sie seit Jahren bei sämtlichen Erkältungswellen beim Üben mit - und stecke mich so gut wie nie bei den kleinen Schniefnäschen an!



HUND

Partnerübung: Ein Kind kommt in die Yogahaltung „herabschauender Hund“ (Adho Mukha Shvanasana). Das andere Kind setzt die Hände in der gleichen Richtung vor die Hundepfoten und stellt dann die Füße auf dem Kreuzbein des ersten Kindes ab.

Was für Erwachsene manchmal eine ziemliche Herausforderung sein kann, ist für Kinder vor allem ein großer Spaß – aber auch etwas, auf das sie stolz sein können. Umkehrhaltungen erhöhen die passive Zirkulation des Lymphsystems und massieren die inneren Organe.



ADLER

In dieser Balanceübung wickeln wir den rechten Arm unter den linken, bis wir uns selbst verknötet die Hände geben können. Dann wickeln wir das rechte Bein um das linke. Um es leichter zu machen, muss man die Beine möglichst tief beugen. Wir spüren unsere Adlerkraft, indem wir uns in uns zusammenziehen – wie ein Adler, der auf dem Felsen sitzt und auf seine Beute wartet. Der Rücken ist gerade und die Ellbogen heben wir so hoch wie möglich. Indem wir die Arme und Beine wieder weit ausstrecken, lassen wir den Adler fliegen. Dann wird andersherum gewickelt.

Auch hier wird wieder das Lymphsystem stimuliert, weil wir tief in die Leisten und Armbeugen gehen.

SCHAUKEL

Partnerübung: Wir setzen uns mit gegrätschten Beinen gegenüber, so dass sich unsere Füße berühren. Dann geben wir uns fest die Hände. Ein Kind lehnt sich nach hinten und zieht so das andere Kind langsam in die Vorwärtsbeuge. Dann wird abgewechselt. *Die Vorwärtsbeugen stimulieren die vielen in den Leisten liegenden Lymphknoten und damit das Lymphsystem.*



(KINDER) KERZE

Mit kleineren Kindern üben wir die „kleine Kerze“, eine Variante von Viparita Karani: Aus dem Liegen strecken wir unsere Füße in die Höhe, so dass unsere Beine die Kerze bilden und unsere Füße die flackernde Flamme. Größere Kinder bringen die Füße weit hinter ihrem Kopf in Richtung Boden, unterstützen gut ihren Rücken und richten sich schließlich in eine schöne, gerade Kerze auf.

Diese Haltung erhöht die Blutzufuhr zu den Drüsen, stimuliert die inneren Organe und regt die Funktion von Thymus- und Schilddrüse an. Die kleine Kerze wirkt besonders entspannend auf das Nervensystem, was auch größeren Kindern gut tut, vor allem, wenn sie unter Schulstress leiden.



FISCH

Im Sitzen bringen wir zuerst die Fußsohlen aneinander, um so die Fischflosse zu bilden. Unsere Ellbogen bilden seitliche Flossen. Dann legen wir uns zurück, die Fischbrust hebt sich in Richtung Himmel, der Scheitel liegt am Boden. Man kann auch einen Block oder einen Ball unter die Brustwirbelsäule legen, so ist es für kleinere Kinder leichter, die Haltung einzunehmen. *Diese Übung weitet den Brustraum und massiert Thymus- sowie Schilddrüse.*

BOGEN

Gerne nennen wir diese Übung auch „Schaukelpferd“, das können sich Kinder besonders gut vorstellen. Aus der Bauchlage greifen wir die Füße oder Knöchel und heben uns, so hoch wir können. Vielleicht gelingt es uns sogar, uns so hoch zu ziehen, dass wir vor und zurück schaukeln können. *Beim Aufrichten und Schaukeln werden die inneren Organe sowie Thymus- und Schilddrüse massiert und stimuliert, außerdem dehnt sich der Brustraum.*





BRÜCKE

In der Rückenlage stellen wir die Füße nah am Po ab und heben dann das Becken, um eine Brücke zu bilden. Nur Füße, Schultern, Arme und Kopf bleiben am Boden. Um die Kinder zu motivieren, das Becken noch höher zu heben, kann man eine Gummiente oder ein Kuscheltier unter der Brücke „durchschwimmen“ lassen.

Auch hier wird der Brustraum geweitet und die wichtigen Drüsen für unser Immunsystem stimuliert.



KAMEL

Aus dem Kniestand stellen wir die Zehen auf und greifen zu den Fersen. Unsere Oberschenkel bleiben dabei senkrecht: Dazu müssen wir die Hüfte weit nach vorne schieben. Wenn das gut klappt, können wir in der zweiten Runde auch die Füße ausstrecken.

Diese Übung stimuliert die Thymusdrüse und ist besonders gut für die Atemwege.



SALAMANDER AUF DEM FELSEN

Partnerübung: Wir sitzen Rücken an Rücken im Fersensitz. Ein Partner kommt in die Kindposition (Balasana). Der zweite setzt sich auf das Kreuzbein des ersten, Kreuzbein kommt an Kreuzbein. Sanft legt sich der obere Partner auf den unteren, wenn möglich mit gestreckten Beinen und nach hinten gestreckten Armen.

Balasana wirkt beruhigend auf unser Nervensystem. Das Kind, das oben ist, erhält eine schöne Dehnung der Körpervorderseite.



BRETZELDREHUNG

Partnerübung: Zwei Kinder sitzen sich im Schneidersitz gegenüber. Beide Kinder bringen den rechten Arm hinter den eigenen Rücken. Mit der linken Hand fassen sie die rechte des Partners. Je aufrechter die Kinder sitzen, desto intensiver wird die Drehung. Anschließend drehen wir in die andere Richtung.

Drehungen massieren die inneren Organe, zum Beispiel die Milz und stimulieren die Lymphknoten in den Leisten. Nach dem Auflösen der Drehung zirkuliert viel frisches Blut durch den Bauch.



SCHILDKRÖTE

Wir sitzen mit aneinandergelegten Fußsohlen und schieben die Hände unter den Fersen durch. Die Beine dürfen sich dabei etwas strecken. Dann bewegen sich die Arme so weit zu den Seiten wie möglich, so dass wir vielleicht sogar die Stirn auf den Boden legen können. Auf diese Weise ziehen wir uns wie eine Schildkröte in ihren Panzer zurück. Wenn wir wieder spielen möchten, schauen wir erneut aus unserem Panzer heraus.

Hier werden die Drüsen in den Leisten und die Thymusdrüse stimuliert.

BIENENSCHWARM

Atemübung: Wir sitzen im Fersen- oder im Schneidersitz und bilden mit unseren Armen Bienenflügelchen. Wenn wir jetzt alle zusammen tief einatmen und beim Ausatmen summen, klingt das wie ein Bienenschwarm.



TEIG KNETEN

Massage: Massagen wirken immer entspannend. Und entspannt wird man nicht so schnell krank ...

DIE YOGASTUNDE ALS SPIELPLATZ

Feste Vorgaben und Abfolgen sind im Kinderyoga fehl am Platz. Die amerikanische Kinderyoga-Expertin Leah Kalish, Autorin der Übungsbücher „Yoga Planet“ und „Yoga Pretzels“, schreibt über spielerisches Lernen, Konkurrenzverhalten und die richtigen Übungen für Nachwuchs-Yogis.

WAS TUN, WENN ...

... SIE NICHT SICHER SIND, OB YOGA DAS RICHTIGE FÜR KINDER ODER IHRE FAMILIE IST?

Lernen ist ein Prozess, der sich im Inneren abspielt. Eine Yogastunde eröffnet hierzu einen spielerischen, stärkenden Rahmen. Ermutigen Sie Ihre Kinder darin zum Entdecken, Experimentieren und dazu, ihre Fragen selbst zu beantworten. Unterstützen Sie sie dabei, selbst herauszufinden, was sich für sie gut anfühlt – und nicht nur das zu üben, was Sie als Bezugsperson ansagen. Wenn Sie als Familie miteinander üben, kann diese Zeit Wirkung auf das ganze Gefüge entfalten: Nutzen Sie Ihre gemeinsame Yogazeit für einen noch aufmerksameren Kontakt als sonst. Spüren Sie sowohl als Individuen als auch als Familie, wie die Praxis auf sie wirkt. Übertragen Sie die gleiche Übung in Ihr Alltagsleben. Wenn die Mitglieder einer Familie beginnen, sich als Einzelpersonen mit individuellen Bedürfnissen

und Wünschen wahrzunehmen, entstehen Respekt, Mitgefühl, Nähe und größere Freiheit. Ihr Kind nimmt Sie als Person, nicht nur als Mama oder Papa wahr.

... KINDER BEIM YOGA BEGINNEN, IN KONKURRENZ MITEINANDER ZU TRETEN?

„Schau mal: Ich bin besser als du!“ Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Wettkampf. Sie wollen neue Fähigkeiten lernen, auf das Erreichte stolz sein und dafür anerkannt werden. Bereits früh merken sie, dass Konkurrenz in unserer Kultur eine prägende Rolle spielt.

Als Bezugsperson können Sie sich die Aufgabe stellen, dieses Bedürfnis als Gelegenheit zum Lernen zu nutzen. Um die Prinzipien des Yoga zu verinnerlichen, müssen die Kinder sie zunächst direkt erfahren. Machen Sie den Wettbewerb im Unterricht zum Thema. Fragen Sie die Kinder, wie sie dies empfinden. Lassen Sie sie herausfinden, dass dies nur eine von vielen Möglichkeiten ist, sich anderen gegenüber zu verhalten. Schaffen Sie Raum, um Unterstützung auszuprobieren und zu erfahren. So können die Kinder selbst herausfinden, was sich für sie besser anfühlt.

Finden Sie im Laufe der Yogastunde gemeinsam heraus, wie unterschiedlich und einzigartig alle Teilnehmer sind. Erkunden Sie die Wahrheit, dass wir alle so gut sind, wie wir sind, und uns konstant entwickeln.

Honorieren Sie große und kleine Erfolge und arbeiten Sie mit Humor und Unterstützung an Herausforderungen.

... SIE NICHT WISSEN, OB SICH DIE JEWEILIGE YOGAHALTUNG FÜR KINDER EIGNET?

Auch im Yoga unterscheiden sich die Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen. Kinderyoga sollte sich dem jeweiligen Entwicklungsprozess und den körperlichen Voraussetzungen der jungen Schüler anpassen. Kinder lernen spielerisch. Abstraktes Denken, intensive Selbsterforschung oder Haltungen, die große Körperkraft erfordern, stehen hier nicht im Vordergrund. Kinder setzen sich am besten direkt mit Dingen auseinander, um Konzentration und Gefühl zu schärfen und sich und die Welt näher kennenzulernen. Stellen Sie sich Kinderyoga als Spielplatz oder Labor vor, das Nachfragen, Forscherdrang und Spaß fördert. Forcieren Sie nichts, sondern kommen Sie der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit der Kinder entgegen. Kinder schlüpfen gerne in unterschiedliche Rollen. Statt eine Yogahaltung perfekt einzunehmen, verbinden sie sich eher auf allgemeine Weise mit Formen und Energien. Wenn Sie Ihren Unterricht zu früh zu spezifisch gestalten, werden sie schnell das Interesse verlieren – dies empfiehlt sich erst ab ungefähr acht Jahren, wenn entsprechender Ehrgeiz erwacht.

FAMILIENBANDE

NATÜRLICH BIETET ES SICH FÜR ELTERN AN, AUCH ZU HAUSE MIT IHREM KIND YOGA ZU MACHEN.

Etablieren Sie Ihr eigenes Familienritual: Suchen Sie sich eine feste Zeit und einen festen Ort für eine spielerische Yogapraxis. Schaffen Sie eine schöne Atmosphäre, in der jedes Familienmitglied abwechselnd ein Thema für die gemeinsame Yogazeit bestimmen kann. Um selbst eine Yogastunde zu kreieren, gibt Holger Zapf folgende Tipps:

 Werden Sie erfinderisch! Überlegen Sie sich Geschichten zu Themen, die Ihr Kind interessiert, beispielsweise Piraten, Skaten oder den Zoobesuch, und bauen sie die Asanas in die Geschichte ein.

 Yoga zur Vorlesestunde: Besonders zu Kinderbüchern, in denen verschiedene Tiere vorkommen, kann man selbst Yogapositionen erfinden.

 Wählen Sie Übungen, die zu den Bedürfnissen Ihres Kindes passen. Ist Ihr Kind eher unruhig, vermeiden Sie Übungen, die stark aktivierend sind.

 Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzuversetzen und sich daran zu erinnern, wie Sie sich in seinem Alter gefühlt haben.

 Üben Sie interaktiv, beziehen Sie das Kind in das Geschehen ein.

 Zwingen Sie Ihr Kind auf keinen Fall zu Yoga. Es sollte freiwillig und mit Neugierde dabei sein.