

Thomas Bannenberg

Yoga für Kinder



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

YOGA FÜR KINDER

Was Ihr Kind damit erreichen kann:

- ▶ Mit Spaß und Freude in Bewegung kommen
- ▶ Körpergefühl und Motorik verfeinern
- ▶ Physische und emotionale Stärke aufbauen
- ▶ Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern
- ▶ Ruhe und Entspannung finden
- ▶ Selbstbewusstsein stärken
- ▶ Kreativität fördern
- ▶ Wahrnehmung und Achtsamkeit schulen
- ▶ Sicherheit im Alltag entwickeln



YOGA FÜR STARKE KINDER

Im Herkunftsland Indien hat Yoga eine sehr lange Tradition als geistiger und körperlicher Übungsweg. Lesen Sie im Folgenden, welche Philosophie dem Yoga zugrunde liegt und auf welchem Konzept er basiert. Erfahren Sie, wie Yoga wirkt, warum er gerade auch Kindern guttut und was der Unterschied ist zwischen dem Yoga für Erwachsene und für Kinder.

WAS IST YOGA?

Der ursprünglich aus Indien kommende Yoga ist bei uns seit vielen Jahren als ganzheitliche Übungsmethode etabliert und erfreut sich großer Beliebtheit. Lange stand die Übungspraxis für Erwachsene im Mittelpunkt. Heute aber weiß man, dass auch Kinder durch Yoga eine wundervolle Unterstützung erfahren. Im Folgenden lesen Sie, was genau Yoga ausmacht, bevor Sie ihn mit Ihrem Kind praktizieren wollen.

EINE SCHULE FÜRS LEBEN

Yoga ist nicht nur eine ausgefeilte Körperertüchtigung und Technik zur Entspannung, es liegt ihm eine umfassende Philosophie zugrunde. Ihr Ziel war und ist es, den Geist zu schulen und zu vervollkommen. Sich nicht ablenken zu lassen von den Äußerlichkeiten des alltäglichen Lebens, sondern das eigene Denken zu beherrschen, um damit »Meister des eigenen Lebens« zu werden. Die Übungen mit Körper und Atem, die Techniken der Entspannung und Versenkung dienen alle diesem Ziel: sich seines eigenen inneren Selbst

bewusst zu werden, um aus diesem Selbst-Bewusstsein heraus aktiv in seinem persönlichen Umfeld bis in die Gesellschaft hinein positiv gestaltend zu wirken.

Die Gedankenbeherrschung und die Ausrichtung auf innere, also geistige Werte sollen dazu dienen, sich aus inneren Zwängen und Mustern zu befreien, um im geistigen Zustand der Einheit die Glückseligkeit zu erfahren. Dieser Zustand wird jedoch nicht für eine unbestimmte Zukunft versprochen, sondern ist vielmehr täglich erfahrbares Ergebnis yogischer Praxis.

Zu Beginn unserer Zeitrechnung entwickelte sich im Gegenzug zur stark körperfeindlich eingestellten Sicht der damaligen yogischen Gelehrten eine neue Yoga-Richtung, der sogenannte Tantra-Yoga. Dessen grundlegender Ansatz war und ist, dass dem Menschen der Körper nicht gegeben sei, um ihn zu missachten oder gar als lästig anzusehen, wie es bis dahin geschah, sondern dass der Körper ein »Geschenk des Lebens« sei, ein »Vehikel«, das den Geist durch das Leben befördert. Und deshalb sollte man dieses einmalige Vehikel pfleglich behandeln und gut versorgen. Dazu gehörte nach wie vor die geistige Praxis der Versenkung und Meditation. Aber neben dem Streben nach geistiger Vollkommenheit kam nun auch die Übung des Körpers hinzu: Es entwickelte sich der bis heute bekannte Hatha-Yoga.

Eine Philosophie, keine Religion

Bei allen aus unserer westlichen Sicht etwas seltsamen Praktiken oder »Verknotungen« ist der Hatha-Yoga ein »offenes System«, das unabhängig von Glauben, Weltanschauung oder Gesinnung geübt werden kann. Hatha-Yoga hat zwar in Indien einen starken Bezug zum Hinduismus, ist aber aus der eigenen Geschichte heraus eine gottfreie Philosophie. Zugleich ist sie schon immer offen gewesen für alle Menschen, gleich welcher Religion oder Glaubensgemeinschaft, die mehr über sich und die Welt erfahren wollen. Denn in den philosophischen Texten des Yoga wird stets die Eigenverantwortung des Menschen betont für das, was er tut.

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga will den harmonischen Ausgleich herstellen zwischen dem inneren Wollen und den äußeren Anforderungen, zwischen dem inneren Fühlen und den äußeren Gegebenheiten. Ziel ist es, körperlich und geistig flexibel zu werden und in einer Wohlspannung zu sein. Also weder verspannt noch völlig aufgelöst und schlaff. Es geht darum, das »ichbezogene Wollen« loszulassen und ganz im Augenblick zu leben und in der Fülle des Seins.

Das versuchen einzelne Yoga-Richtungen in Indien auch durch Askese, die so extreme Formen annehmen kann wie wochenlanges Fasten, Schlafentzug oder den Verzicht auf jeglichen Besitz bis hin zu den Kleidern, aber auch durch besondere Formen der Körperpraxis, wie wir sie als Fakirismus kennen, oder durch bestimmte Kasteiungsarten. Diese Extreme wurden und werden jedoch auch in Indien selbst nicht als nachahmenswert erachtet, sondern lediglich mit Respekt betrachtet.

DER ACHTSTUFIGE PFAD DES PATAÑJALI

Für die Philosophie des Hatha-Yoga war eine Person von besonderer Bedeutung: Patañjali. Sein Geburtsdatum ist ebenso unbekannt wie sein Beruf. Die meisten Schriften und Forscher neuerer Zeit gehen davon aus, dass Patañjali um die Zeitenwende herum lebte. Mal spricht man von ihm als Arzt, mal als Lehrer oder Gelehrtem. So unklar und »verschwommen« seine eigene Geschichte für uns ist, so klar ist seine Bedeutung für den Hatha-Yoga. Denn er war der Erste, der die Lehren des Yoga, die bis dahin über viele Jahrhunderte nur mündlich weitergegeben worden waren, in den berühmten 196 »Yoga-Sutren« (Lehrsätzen) zusammenfasste. Dadurch gilt er als der Begründer des Hatha-Yoga, auf den sich fast alle Traditionen beziehen. Er beschrieb zuerst den »achtstufigen Pfad des Hatha-Yoga«, der sich als Kreis immer wiederholt.

DER ACHTSTUFIGE PFAD DES HATHA-YOGA

Yama: der soziale Umgang mit anderen Menschen

Niyama: der Umgang mit sich selbst

Asana: die Körperübungen

Pranayama: die energetischen Atemübungen

Pratyahara: die Zurücknahme der Sinne von äußeren Einflüssen

Dharana: die Konzentration

Dhyana: die Meditation

Samadhi: der Zustand des Eins-Seins mit dem Augenblick, der bedingungslosen Annahme dessen, was ist

Die einzelnen Stufen

Wir werden uns im Praxisteil des Buches ganz den drei Bereichen Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Dharana (Konzentration nach innen) widmen. Hier aber ein wenig mehr zu allen acht Stufen.

Die Yamas und Niyamas sind so etwas wie das ethisch-moralische Regelwerk, das der Yoga-Übende beachten möge und in dem es sich zu schulen gilt. Es ist so etwas wie die innere Vorbereitung des Übens. Die Praxis hierzu findet nicht auf der Matte daheim, sondern im Alltag statt. Wir erkennen darin allgemeingültige Vorgaben für ein besseres Zusammenleben der Menschen in der Gemeinschaft, egal ob im direkten Umfeld der Freunde und Familie oder im größeren Zusammenhang von Ländern und Staaten.

Die Yamas befassen sich dabei mit dem sozialen Umfeld des Menschen und regeln einen friedlichen Umgang miteinander durch die Gebote von Ahimsa (nicht schädigen oder verletzen in Gedanken, Worten und Taten), Satya (Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit), Asteya (nicht stehlen), Brahmacharya (bewusster, nicht ausschweifender Lebenswandel) und Aparigraha (keine Gier und kein Neid).

Die Niyamas wenden sich an den Einzelnen und fordern auf zu Saucha (innerer und äußerer Sauberkeit), Santosha (Freundlichkeit zu sich und anderen), Tapa (Disziplin), Svadhyaya (Selbststudium) und Ishvara Pranidhana (Vertrauen in das Schicksal).

Nun folgt die körperliche Ebene: Die Asana-Praxis befasst sich mit den »förderlichen Haltungen« im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. Pranayama gibt uns die Kontrolle über die vitalen Luftströme. Prana ist für die Yogis das, was den Chinesen das Chi ist: die Lebenskraft, die alles bewegt, in allem gegenwärtig ist und vom Menschen vor allem durch den Atem aufgenommen wird.

Dann folgen die Techniken, die die Sinne und den Geist schulen – beginnend mit Pratyahara oder dem »Zügeln der Sinne«, dem Abwenden nach innen, weg von der allgegenwärtigen Wahrnehmung und Reaktion auf äußere Reize. Dharana führt zum »Beruhigen des Gemüts« durch Entspannungsübungen, Konzentration und Kontemplation. Dhyana, die verschiedenen Formen der Meditation, führen schließlich zu innerer Versenkung und geistiger Ausrichtung nach innen. Durch diese Praxis erreicht der Yogi den Übergang in den Zustand des Samadhi – der auch »kosmisches

Bewusstsein« genannt wird. Dann hört das ichbezogene Denken auf, die Grenzen zwischen Subjekt und Objekt lösen sich auf, und alles wird als Einheit wahrgenommen. Dann »erhebt sich der Geist und ist wahrhaft frei von irdischer Anhaftung«.



Auch indische Kinder lernen Yoga, und dabei geht es meist recht streng zu.

Das Ziel: ein freier Geist in einem gesunden Körper

Auch wenn diese acht Stufen wie »Gebote« klingen, ist das System des Hatha-Yoga doch so frei und offen, zu erkennen, dass ein Mensch nicht alles auf einmal beachten und befolgen kann. Deshalb spricht man auch vom kreisförmigen Verlauf der acht Stufen nach Patañjali. Manche Stufen nimmt man leicht, andere fordern dafür stärker heraus – ganz so wie im »richtigen Leben«. Dem einen fällt es leicht, sich flexibel zu bewegen und zu dehnen, er kann aber vielleicht abends schlecht abschalten. Ein anderer kann gut für sich sorgen und äußere Reize leicht ignorieren, kümmert sich aber wenig um die Menschen in seiner direkten Umgebung. So sollen diese Stufen eine Herausforderung sein, um sich immer wieder daran zu orientieren und zu messen. Sie sollen aber nicht zu erneuter Anhaftung führen, also nicht dogmatisch umgesetzt werden. Denn Ziel des Hatha-Yoga ist der freie Geist im gesunden Körper eines Menschen, der wach und mitfühlend sein Leben in der Gemeinschaft lebt.

YOGA FÜR KINDER – ANDERS ALS FÜR ERWACHSENE

Äußerlich betrachtet, gibt es kaum Unterschiede zwischen der Yoga-Praxis von Erwachsenen und von Kindern. Schließlich sind es die gleichen Haltungen, die geübt werden. Der wesentliche Unterschied liegt in der Vermittlung des Yoga.

KINDER ÜBEN NICHT, SIE SIND YOGA

Für uns Erwachsene ist es wichtig zu wissen, was wir tun. Deshalb gibt es in Yoga-Kursen und -büchern auch immer Erklärungen über die Wirkungsweise einzelner Haltungen oder Übungsreihen. Außerdem wird der Weg in eine Übungsposition (und wieder heraus) meistens ziemlich genau erklärt.

Das wäre für ein Kind eher ermüdend und langweilig. Kinder wollen etwas tun – ohne lange Erklärungen vorab. Sie sind von Natur aus neugierig und lernbereit. In diesem Sinne üben Kinder auch nicht Yoga – sie sind es. Sie erleben die Haltungen in einem »ursprünglichen« Sinn. Denn fast alles, was Kinder

tun, machen sie, um Erfahrungen zu sammeln und sich zu erleben.

Deutlich wird dies an einem einfachen Beispiel: Die Haltung der »Katze« (Foto [≥](#)) ist eine gute Übung für Anfänger, egal ob Kinder oder Erwachsene. Im Kurs für Erwachsene muss diese Haltung genau erklärt werden, damit alle wissen, was sie tun sollen:

Vierfüßlerstand, Blick nach unten, Arme und Beine parallel, Atem fließen lassen, dann einen Katzenbuckel machen und so weiter.

In einem Kurs mit Kindern lautet die Ansage, dass nun die Haltung der »Katze« folgt ... und innerhalb von Sekunden sind alle Kinder wie selbstverständlich im Vierfüßlerstand, und der Raum ist angefüllt von Katzenschnurren und Miauen. Das ist gemeint mit der Aussage, dass Kinder Yoga nicht »üben«, sondern ganz im Bild der Haltung »sind«.

Beobachtung und Nachahmung der Umwelt

Kinder sind dem ursprünglichen Hatha-Yoga sehr viel näher als Erwachsene, denn Beobachtung und Nachahmung der Umwelt stellen einen wesentlichen Teil ihres Seins – und auch des Yoga – dar.

Wahrnehmung fordert Kinder heraus, fördert sie und regt sie an. Auch die ersten Yogis beobachteten die Tiere in ihrer Umgebung, natürliche Abläufe wie das Wetter, ganz allgemein die Natur und die Welt um sich herum. Durch Meditation versenkten sie sich ganz in das Objekt ihrer Beobachtung, um dessen »Wesen« zu begreifen. Danach versuchten sie, die typische

Bewegung oder Haltung mit ihrem eigenen Körper darzustellen. So verinnerlichten sie für sich die Betrachtung und gingen davon aus, dass sich so auch die besondere Eigenschaft und das Wesen des beobachteten Objektes auf sie selbst überträgt.



Die Haltung »Baum« erfordert anfangs ein bisschen Übung.

Ein gutes Beispiel: der »Baum«

Die Yogis haben einen Baum betrachtet und festgestellt: Der Baum hat eine tief reichende Wurzel, die ihm einen festen Stand verleiht. Nach oben hin verzweigt sich der Baum in die Zweige, wird ganz flexibel und reagiert schließlich mit seinen Blättern auf die aller kleinste Luftbewegung. Dabei steht der Baum sicher und fest, in sich ruhend und auch starken Stürmen trotzend – indem er flexibel mit dem Wind mitgeht.

Im Üben (ab $\geq$) wird dies nachvollzogen: zunächst der feste Stand auf einem Fuß, dann – mit dem Heben der Arme nach oben – die Darstellung der Zweige. Der Atem fließt frei, denn alles soll möglichst ohne Anstrengung geschehen.

Die Wirkung der Haltung ermöglicht einen sicheren Stand und bringt den Yogi ins Gleichgewicht. Durch wiederholtes Üben wird aber nicht nur der Gleichgewichtssinn trainiert, sondern auch die geistig-emotionale Balance, sodass sich durch diese Haltung eine innere Gelassenheit entwickeln kann und Selbstsicherheit entsteht. Damit wird das äußere Bild ebenso ins Üben mit einbezogen wie das assoziative Bild, das entsteht, wenn wir einen erhabenen, starken Baum betrachten. Aus dieser Verknüpfung zwischen körperlicher Praxis und geistiger Vorstellung ergeben sich mit fortgesetztem Üben die ganzheitlichen Wirkungen des Hatha-Yoga.

Und so, wie es viele Bäume gibt, gibt es auch eine ganze Reihe von Variationen dieser Haltung. Einige

davon finden Sie auch in den Übungsteilen des Buches.

EIN KINDGERECHTER ÜBUNGSRHYTHMUS

Ein weiterer wesentlicher Unterschied zwischen der Übungspraxis von Erwachsenen und Kindern ist die Übungsdauer der Haltungen. Das Herz-Kreislauf-System von Kindern ist viel kleiner als das von Erwachsenen. Deshalb tritt die Wirkung der Asanas schneller ein. Da die Kraft der Kinder für einige Positionen noch nicht ganz ausreicht, werden sie diese nicht lange halten, was völlig in Ordnung ist.

Allerdings wiederholen Kinder einzelne Haltungen, gehen also mehrmals in die gleiche Position und wieder heraus – im Gegensatz zu den Erwachsenen, die üblicherweise einmal, dafür aber für längere Zeit in eine Haltung gehen und dann mit der nächsten weitermachen. Für Kinder sind mehrere kurze Impulse meist wirkungsvoller als ein langer.

Schnell wach, schnell ruhig

Auch in der Entspannung zeigt sich der Effekt des »kleineren Systems«: Kinder brauchen wesentlich weniger Zeit, um in einer Entspannungsübung zur Ruhe zu kommen. Herz und Kreislauf können schneller »runterfahren«, und die Flut der Gedanken, die uns Erwachsenen beim Entspannen oft ziemlich quälend zu schaffen macht, fällt bei Kindern aufgrund ihrer Hirnentwicklung deutlich geringer aus.

So ist eine Entspannungs- und Ruhezeit im Yoga von zwei bis drei Minuten für Kinder bis zehn Jahre völlig