

Kinderyoga



Die um

Wie gestaltet Ihr Euren Unterricht? Wie haltet Ihr Eure Kinder bei Lust und Laune? Organisiert ihr auch Aufführungen? Yogalehrerin Christiane Greitemann möchte ein Projekt vorstellen, das Kindern auch in der Vorbereitung große Freude bereitet.

Yoga für Kinder als ganzheitlich körperorientierter Ansatz (Bewegung und Stille) wird immer wichtiger: Zu langes Sitzen, mediale Reizüberflutung, Schulstress, Hyperaktivität und Fehlernährung sind mehr als genug, um bei Kindern psychische und körperliche Spannungen aufzubauen. Dieser ständigen Belastung sind sie auf Dauer nur gewachsen, wenn sie in einer nicht wettbewerbsorientierten Umgebung lernen, zu entspannen und ihren Geist zu beruhigen. Zur Förderung von Konzentration, motorischen Fähigkeiten und sozialem Verhalten wird Yoga jetzt auch in einigen Grundschulen als Projektarbeit angeboten.

Lehrer bestätigen positive Auswirkungen auf die Schüler wie Konzentrationssteigerung und Erhöhung des Selbstwerts. Kinderyoga unterstützt ganzheitliches Lernen:

- mit allen Sinnen (Wahrnehmungsübungen),
- mit Freude den Körper erforschen und entdecken,
- ins Gleichgewicht kommen,
- hirngerecht lernen,
- mit Kopf, Herz und Körper zur gleichen Zeit lernen. Yoga fördert das Körperbewusstsein, die sinnliche Wahrnehmung und macht Körper, Geist und Atem als Einheit erfahrbar.

Wie es anfang

Von Kursteilnehmern gefragt, ob ich nicht auch ihre Kinder unterrichten könnte, traute ich mir zunächst gar nicht zu, mit diesen quirligen Kleinen zu sein. Ich war zwar früher Lehrerin, doch habe ich fast nur in der Oberstufe unterrichtet. Wo sich orientieren? Die ersten Hilfen bekam ich durch Bücher. (siehe Kasten unten).

Ballonreise die Welt

Der Kinderyogaunterricht in Poona ist sehr diszipliniert, sehr leistungsorientiert. „Yoga for children“, ein Lehrbuch von indischen Iyengar-Schülern geschrieben, gibt in dieser Hinsicht viele Ideen. Ich hospitierte ein paar Mal im Kinderyogaunterricht hier in meinem Umkreis (Kölner Raum/ Westerwald), nicht bei Iyengar-Lehrern, und der Unterricht war mir durchweg zu weich, zu blumenreich, auch teils sehr chaotisch – für einen Iyengar-Lehrer, gewöhnt an klare Unterrichtsstruktur, kaum zu ertragen.

Spielerische Disziplin

Der Anspruch an meinen Yogaunterricht ist, ihn gut geplant – jede Lücke wird von den Kindern ausgenutzt, und es braucht etwas Zeit, sie wieder einzufangen –, anschaulich, phantasievoll und erlebnisorientiert auszurichten. Mit dem Phantasievollen ergeben sich in einer Gruppe von 7- bis 12-Jährigen Probleme, da die Bedürfnisse der Kleinen und der Pubertierenden sehr unterschiedlich sind. Manchmal muss ich also die Kleinen wie Mini-Erwachsene behandeln, und manchmal hole ich „die Großen“ auf die spielerische

Ebene. Oft ein Balanceakt. Was jüngere und ältere Kinder schätzen, ist Geschwindigkeit, sie können nicht so lange wie Erwachsene bei einem Asana bleiben. Dazu Abwechslung. Details gebe ich wenige. Ihre Frische, Neugierde und Lebendigkeit begeistert mich immer wieder, ihr Lernwille berührt mich. Ich erwarte Aufmerksamkeit und Disziplin von ihnen, achte jedoch darauf, dass wir auch Zeit zum Lachen haben.

Tier-Asanas locken

Aufführungen lieben die Kleinen wie die Großen. Schon immer ist mir aufgefallen, wie gerne die Kinder Tier-Asanas ausführen oder darüber eine Geschichte zum Schluss der Stunde hören mögen. Vor den Sommerferien zum Yogafest haben die Kinder ein Stück aufgeführt: „Die Ballonreise“. Teile des Textes für die Sommer-Aufführung nahm ich aus einer Jahre zurückliegenden, pädagogischen Fortbildung. Die Proben und die gemeinsame Aufregung vor dem Auftritt haben uns als Gruppe eng zusammengeführt. Die Eltern, Geschwister und erwachsenen Kursteilnehmer bildeten unsere Zuschauer.

Die Ballonreise um die Welt

Die Yogakinder aus der Grube Louise (Hamburg, Berlin etc.) sind eingeladen, mit einem Ballon um die Welt zu reisen. Aufgeregt und still hocken sie im Ballon, langsam erhebt er sich in die Lüfte. Ballonmusik. **Virabhadrasana III**. Manchmal schwankt der Ballon ein wenig, und sie schaukeln leise mit. Ein wenig schwindelig wird ihnen schon, und sie halten sich bei ihren Nachbarn fest. Und da taucht Indien, die Geburtsstätte des Yoga, unter ihnen auf.

1. Station: INDIEN

Ein indisches Tuch, indischer Beauty-Spot auf die Stirn, indische Musik, den Zuschauern wird Yogi-Tee gereicht. Begrüßung: *Namasté* (ich grüße das Licht in dir).



Der Beginn nach der Landung im jeweiligen Land sieht folgendermaßen aus: Die Yogaschüler gehen hinaus, ziehen etwas Landestypisches an, ich stelle passende Musik an, die Kinder kommen wieder rein, begrüßen das Publikum in Landessprache und reichen eine Kleinigkeit zum Trinken oder Essen aus dem jeweiligen Land. Sie führen auf ihren Maten Asanas vor. Diese wurden den Bewegungen der Tiere, besonders denen der Katzen abgeschaut, diese gelten als Sinnbild von Geschmeidigkeit und Entspannung, sie beugen und strecken sich. Jedes Tier ist einzigartig, erscheint anders, bewegt sich anders, der Schmetterling **Baddha Konasana** anders als der Löwe **Simhasana**, der Hund **Adho Mukha Svanasana** anders als die Schildkröte **Kurmasana**. Unsere Yogakinder lernen so früh, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist.



2. Station: JAPAN

Ballonmusik. **Virabhadrasana III**.

Nun wird es merklich kälter.

Schwarzes Tuch, schwarzes Kissen, japanische Musik, japanische Reiscracker in schwarzen Schalen reichen. Begrüßung: *Sajonara Ursula-san, Sajonara Martin-san ...* Hände dabei flach auf die Oberschenkel nehmen, lächeln und aus der Hüfte mit geradem Oberkörper nach vorne beugen – **Ardha Uttanasana**.

Morgens früh um 4 landen die Kinder auf einem schneebedeckten Hügel in Japan, direkt neben einem Zen-Kloster. Die Mönche werden gerade mit Trommeln zur Frühmeditation gerufen.

Die Kinder gehen zum Platz, verbeugen sich vor ihrem Kissen und sitzen in Meditationshaltung **Sukhasana**.

Die Mönche beginnen die Morgensutren zu rezitieren.

Die Kinder formen Laute.

*Dann setzen die Mönche sich auf die Fersen **Vajrasana** und heben die Arme **Parvatasana** in **Vajrasana**.*

Sie nehmen den Kopf in den Nacken und schauen, wie die Hände sich aufeinanderpressen, und strecken sich, so gut sie können.

Danach sind sie müde und ruben sich aus.

Sie legen die Stirn auf den Boden, die Arme weit nach vorne gestreckt und atmen tief ein und aus **Adho Mukha Virasana**.



3. Station: AFRIKA

Bunte Tücher, afrikanische Trommeln, Kinder haben Körbe mit Obst auf den Köpfen.

Ballonmusik. **Virabhadrasana III**.

Weiter geht es. Es wird sehr warm, und wir landen in Afrika. Während der Ballon nach unten schwebt, hören wir schon die rhythmischen Trommeln.

Begrüßung: Frauen mit *Jambo bibi* und Männer mit *Jambo bwana*. Hände verhaken, schütteln und dann sich gegenseitig seitlich auf die Handinnenflächen schlagen.

Vor lauter Begrüßen merken die Yogakinder kaum, dass sie mitten im Dschungel sind.

*So viele Palmen! **Vrkshasana**. Die Baumkronen schaukeln im Wind. Ein großer Adler **Garudasana** scheint ihren Weg zu bewachen.*

Doch was ist das?

*Eine Kobra **Bhujangasana** liegt eingeringelt im Sand*

KINDERYOGA



*und lässt sich von der Sonne bescheinen. Die tapsenden Geräusche unserer Kinder stören die Königin der Schlangen. Majestätisch richtet sie sich auf. Gefährlich zischt und züngelt sie, schaut sich nach allen Seiten um. Ein paar Elefanten lassen ihre Ohren erstaunt auf und zu gehen **Elefantenherde.***

Und da sehen sie auch eine Bärenfamilie. Bärenmutter und -vater patschen fest, ein wenig tapsig und gemütlich die Vorder- und Hinterpfoten auf, die Bärenkinder laufen sich schnell und behende die Pfoten warm.

4. Station: FRANKREICH

*Als die Kinder zurück im Ballon sind **Virabhadrasana III**, haben sie alle das Gefühl, ein großes Abenteuer überstanden zu haben. Und sie landen in Frankreich, natürlich in Paris.*

Baskenmütze, Chansonmusik, Baguette oder Croissant für die Zuschauer.

Begrüßung. *Bonjour Madame, Bonjour Monsieur.*

Küsschen auf die Wange oder in die Luft.

So viel Verkehr! Doch da gibt es auch die romantische Seite, die Seine mit ihren vielen Brücken, die unterschiedlichsten Bögen wie den Arc de Triomphe. Schiffe fahren unter ihnen durch, Menschen und Autos überqueren sie.

So formvollendet!

Urdhva Dhanurasana, Dhanurasana.



5. Station: ARABISCHE WÜSTE

*Und wieder einsteigen. Ballonmusik. **Virabhadrasana III**. Die Kinder landen in der arabischen Wüste.*

Schleier oder schwarzes Tuch um den Mund, Turban, Karawanenmusik.

Begrüßung: *Salam* (Friede). Rechte Hand nacheinander an Stirn, Lippen und Brust führen und dann den Arm in einer weitausholenden Bewegung nach hinten führen.

*Sie sind nicht weit von einer Oase entfernt, Kamele **Ushtrasana** grasen dort, sie können tagelang laufen,*

ohne zu essen oder zu trinken. In der Ferne hören wir den Ezan, den islamischen Gebetsruf.



6. Station: USA

Ballonmusik. **Virabhadrasana III.**

Und dann erreichen die Kinder Amerika, Nordamerika, die USA. Die Leute haben hier wenig Zeit.

Taschen und Hüte, Shopping, zügiges Gehen und Stretchen der Beine auf Fats Dominos „Walking“. Begrüßung: Schnell und so viele wie möglich *Hi* und *How are you*. Alle sind in Bewegung. Stretchings schnell, mal eben zwischendurch. **Utthita Hasta Padangushtasana.**



7. Station: TÜRKEI

Ballonmusik, **Virabhadrasana III.**

Kopftücher, türkische Musik, Oliven und Fladenbrot reichen.

Unsere Yogakinder sind nun am Meer in der Türkei.

Begrüßung: *Merhaba* („r“ gerollt). Bei Älteren und Autoritätspersonen nimmt man die Hand des anderen, führt sie erst an die Lippen und dann an die Stirn und sagt *Merhaba*.

Die Boote Navasana schippern auf der blauen See.

Es ist dunkel, doch die Fische einfache Variation von Matsyasana springen noch im Halbmond Ardha Chandrasana (Halbmond über Fisch ausführen!).



Die Beine der Fische sind ein kräftiger Schwanz (langer Fußspann), die Hände bilden die Flossen. Wenn sie schwimmen, legen sie ihre Arme unter den Körper. Wenn sie die Armstützen nicht mehr brauchen, legen sie die Handflächen auf der Brust zusammen und atmen tief ein und aus.



8. Station: GRIECHISCHE FERIENINSEL

Ballonmusik. **Virabhadrasana III.** *Und wieder*

nähern sich die Kinder einem Land, in dem viel und gerne gefeiert wird. Griechenland.

Hüte, Sonnenbrillen, Sirtaki-Musik, gefüllte Weinblätter werden gereicht.

Begrüßung: *Jassu* (Hallo) oder *Kalispera* (Guten Tag).



*Als sie landen, ist gerade Feiertag, Ostern. Sie sind auf dem Berg Athos gelandet, wo eigentlich Touristen verboten sind. Wir hören die Mönche gerade die Vesper am Ostersonntag singen. Asana: **Namasté** im Rücken und vorne im Wechsel.*

Und zum Schluss der Reise machen unsere Kinder Ferien auf einer ägäischen Insel. Hier wird gelacht und getanzt. Die Musik lädt zum Sirtaki ein, der Tanz, der Freude und Leid vereint. Wer mag mittanzen? (Sirtaki-Kreistanz mit Zuschauern).

*Doch dann begeistern sich die Yogaschüler für die Strandfreuden. Sie halten ihre Beine in die Sonne **Anantasana**.*



*Boote schippern auf der Ägäis. Abends werden die Kerzen **Sarvangasana** in den Restaurants angezündet.*

*Müde fallen unsere Yogakinder in die Betten und geben sich der notwendigen Entspannung hin. **Shavasana** mit Augensäckchen. Kurze Anleitung: *Ihr liegt ganz entspannt und locker, die Arme ausgedreht, die Beine fallen nach außen, der innere Blick geht zum Herzen hin, Kiefer, Mund, Zunge ganz entspannt. Spüre, wie der Bauchnabel sich hebt und senkt mit jedem Atemzug.**

Liebe Kolleginnen

Schön wäre es, auch von euren Projekten zu hören. Habt ihr schon einmal aus Mangel an Material Geschichten oder Stücke geschrieben, die man im Kinderyogaunterricht einsetzen kann? Ich freue mich, von euch zu hören: christianegreite@web.de

Tipps zum Weiterlesen

www.zentrierungspaedagogik.de

www.ganzheitlichlernen.de

Elke Kragh: „Yoga in der Schule“

Christine Rank: „Der kleine Yogi“

Marcus Stück: „Handbuch zum Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule“

Swati Chanchani und Rajiv Chanchani:

„Yoga for children“ – soweit ich weiß, nur in Indien erhältlich

