

# Yoga für Kinder

## Warum es im Kinder-Yoga oft so laut ist

Ein Beitrag von DI Reinhard Neuwirth



In einem der Grundlagentexte des Yoga, in Patanjalis Yogasutra steht es geschrieben: „Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt“.

Wenn man sich Kinderyogaeinheiten ansieht/mitmacht oder auch anleitet, dann hat man oft nicht den Eindruck, daß hier die Essenz des Yoga vermittelt wird: „Yoga ist, wenn der Geist zur Ruhe kommt“... also Stille, Innenschau, Bewusstheit, meditatives Tun, ...

Ganz im Gegenteil: da ist es laut, manchmal sogar mit Musik, es wird gelaufen, gelacht, die Kids führen die Yogapositionen gar nicht exakt aus, ein paar machen überhaupt nicht mit, alles wirkt ein bißchen chaotisch... und nur dem geschulten Auge fallen die kurzen Stillephasen dazwischen und das dahinterliegende Konzept des Kinderyoga auf.

Auch viele Pädagoginnen und Eltern, die das erste Mal einer Kinderyogastunde beiwohnen, wundern sich, daß es hier so laut und so bewegt zugeht ... sie hatten sich eher vorgestellt, daß die Kinder in klassischen Yogapositionen verharren, es mucksmäuschenstill sei und die Kinder am Ende ein bißchen meditieren und nach einem abschließenden OM entspannt, ruhig (auch alle ADHS-Symptome sind verschwunden) und konzentriert zu-

rückkommen... also kurzum: durch Yoga „pflegeleichter“ geworden sind ;-)

So werden der Kinderyogalehrerin und dem Yoga oft, um es mit Patanjali zu sagen, „siddhis“ also „Zauberkräfte“ zugetraut... diese sind jedoch weder wünschenswert noch realistisch... wir wollen im Kinderyoga weder Symptome (die ja alle ihren Sinn und tieferen Grund haben) „wegmachen“ noch die Natur der Kinder „umpolen“. Und die Natur der Kinder ist es, aktiv zu sein... sich zu bewegen, Grenzen auszuloten, neue Erfahrungen zu machen, zu lachen...

Das Yin/Yang Symbol veranschaulicht dieses Prinzip: Kinder haben viel Yang (Dynamik, nach außen gerichtete Aktivität) und doch brauchen sie auch einen Punkt Yin (Stille, Entspannung, nach innen gerichtete Aktivität)... aber eben nur einen Punkt... und dieses Verhältnis bestimmt auch unsere Aktivitäten im Kinderyoga.



Wir könnten natürlich mit eingeforderter „Disziplin“ diese Natur unterdrücken, so daß „richtiges Yoga“ gemacht werden kann... so

wie das auch in vielen anderen (Bildungs-) Bereichen gemacht wird (und auch dort oft seine Berechtigung haben mag)... im Kinder-yoga wollen wir da jedoch einen bewussten Gegenpol setzen, einen Freiraum schaffen, in dem auch mal ein bißchen „Rebellion“ und „Chaos“ sein darf... alles ganz im tiefsten Sinn des Yoga... unsere wahre Natur zu finden...

## Zwei Geheimnisse des Kinder-Yoga

Wie gelingt nun eine Kinderyogastunde?

**Geheimnis Nr.1:** Kinder wollen zuallererst „spielen“ - und spielen ist etwas dynamisches, organisches, etwas, daß im Moment entsteht, etwas nur bedingt Konzeptuelles. Wir *ma-chen* also nicht Yoga, wir *spielen* Yoga (bis zu einem gewissen Alter zumindest, dann wandelt sich der Zugang mehr zu einem „richtigen“ Yoga hin).

**Geheimnis Nr.2:** Kinder wollen unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit, kurzum unsere Energie; sie wollen gesehen, wahrgenommen werden. Wenn wir diese Energie bereit sind zu geben, wenn wir uns auf den Fluß des Geschehens einlassen, unsere Idee, alles kontrollieren zu wollen, über Bord werfen, dann können wir in diesem Rahmen die Inhalte vermitteln, die uns und dem Yoga am Herzen liegen: Körperlich und mental ins Gleichgewicht zu kommen bzw. zu bleiben - oder noch einfacher: Uns gut zu fühlen !

Das heißt jetzt nicht, dass wir völlig unvorbereitet mit Kindern Yoga machen. Das „Handwerkszeug“ ist natürlich wichtig und trägt zum Gelingen des Yoga-Übens mit Kindern bei... wenn „Geheimnis“ Nr. 1 und 2 den großen Rahmen setzen.



## Das Handwerkszeug

Der Hatha-Yoga stellt uns eine große Palette an Übungen zur Verfügung - mit seinen drei großen Bereichen: Asana, Pranayama, Meditation. Unsere Aufgabe, wenn wir mit Kindern Yoga üben wollen, ist es, diese Techniken zu vereinfachen, herunterzutransformieren, altersgerecht zu interpretieren. Damit werden wir uns ausführlicher in der nächsten Ausgabe der YogaVision befassen.



An dieser Stelle nur soviel: Viele dieser Techniken sind in ihrer kindgerechten Interpretation oft gar nicht als solche erkennbar... wenn wir zum Beispiel Tierlaute nachahmen, dann ist das der Beginn von Pranayama: der Arbeit mit dem Atem, also zuerst einmal Bewusstheit auf den Atem zu richten ... wenn wir zu einem Lied eine kleinen Bewegungsablauf üben, dann ist das der Beginn von Asana, der Arbeit mit dem Körper mit dem Ziel, Bewusstheit in den Körper zu bringen... und wenn wir, nur für einen ausklingenden Klang der Klangschale, still sitzen, dann ist das der Beginn von Meditation. So wie ein Schulanfänger erst einmal im Zahlenraum 10 rechnen lernt und dann in 12 Jahren bei der Matura schwierigste Integral-Rechnungen löst...

Und der Kreis schließt sich dann, wenn wir in einer geglückten Kinderyogastunde genau den von Patanjali beschriebenen Zustand erreichen - wenn ein Kind (und hoffentlich auch wir als Anleiter/in) ganz in unserem Tun, im Spielen, im „Sein“ aufgehen ... dann kommt der Geist zur Ruhe, der Flow, Dharana, Satori stellt sich ein... ob laut oder leise :-)

## Der Autor

**DI Reinhard Neuwirth** ist Diplom-Pädagoge, pädagogischer Beauftragter an der Yoga-Akademie Austria sowie Lektor an der Pädagogischen Hochschule Burgenland (Fortbildung Kinder-Yoga) und hat langjährige Unterrichtserfahrung im Kinder- und Teenageryoga. Reinhard leitet die Yoga-lehrer-Ausbildung in Hartberg sowie die Kinderyoga-Ausbildungen an der Yoga-Akademie Austria.

