

## **Das innere Kind ist wieder lebendig geworden ☺!**

Eine bunt gemischte Gruppe aus Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen, Fitnesstrainern, Angestellten, Hausfrauen und Omis trifft sich an zwei Wochenenden in Bad Aussee, um sich von Reinhard Neuwirth zum/r Kinderyoga-LehrerIN ausbilden zu lassen.

Wir haben eine Gemeinsamkeit: wir alle sind Yoga-LehrerINNEN...

Unser gemeinsames Ziel: auch den Kleinsten die wunderbare Welt des Yoga näher zu bringen.

Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der die Anforderungen an sie immer größer werden. Leistungsdruck und Wettbewerb beginnen oft schon im Kindergarten, in der Schule treten Prüfungs- und Leistungsängste auf, Mobbing in der Schule nimmt immer mehr zu, die persönliche und soziale Entwicklung sind Herausforderungen vor allem für die Jugendlichen, aber auch für deren Umfeld.

Yoga ist ein wunderbarer Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag, ob nun für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene.

Yoga soll in erster Linie beruhigend auf die Kinder wirken und ihre Sinne stärken.

Doch auch für die Entwicklung kräftiger, gelenkiger Körper ist Yoga eine gute Möglichkeit. Es klagten immer mehr Kinderärzte über Bewegungsmangel und fehlende Körperkoordination der Kinder. Yoga schult das Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl.

Allerdings ist es wichtig, dass Kinderyoga auch richtig gelehrt wird, denn Kinderyoga ist anders als Yoga mit Erwachsenen. Eine gute Ausbildung ist daher sehr wichtig.

Wir durften in unserer Ausbildung einen wunderbaren Kinderyoga-Lehrer kennen lernen, der für mich all das verkörpert, was ein guter Kiyo-Lehrer braucht.

Aber was macht einen guten Kiyo-Lehrer aus?

Ganz oben steht meiner Meinung nach die eigene Yoga-Erfahrung und Praxis.

Wer Kinderyoga unterrichten möchte, sollte die Wirkung von Yoga selbst erfahren haben, und zum Yoga gehören Asanas, Pranayamas, Meditation aber auch die Beschäftigung mit der Philosophie des Yoga.

Weiters muss ein Kinderyoga-Lehrer die Kinder begeistern können. Einfühlungsvermögen, Spontaneität und Fantasie sind genauso wichtige Voraussetzungen wie die Fähigkeit, sich auf besondere Situationen einzulassen und zu improvisieren. Ein Kinderyoga-Lehrer sollte viel Fantasie haben, um die Kinder in ihrer eigenen Kreativität zu unterstützen.

Reini hat uns in der Ausbildung gezeigt, worin beim Yoga-Unterricht der Unterschied liegt zwischen den Kleinsten, den Schulkindern und den Jugendlichen. Wir durften in den von Reini angeleiteten Kinderyoga-Stunden unser inneres Kind wieder wecken und es auch richtig ausleben.

Bei den Kindergartenkindern läuft alles noch sehr spielerisch ab mit Abenteuer- und Fantasiereisen, Bewegungsspielen, Entspannungs- und Atemübungen z.B. mit Kuscheltieren. Als Bremer Stadtmusikanten waren wir Katze, Hund, Esel und Hahn und als Indianer schlichen wir auf leisen Sohlen und rauchten Friedenspfeife.

Bei Schulkindern werden Yogapositionen geübt um sich zu fokussieren und die Haltung zu verbessern. Die Konzentration, Körperwahrnehmung und der Gemeinschaftssinn werden gefördert. Trotzdem dürfen der Spaß und die Freude an der Sache nicht verloren gehen. Und wir hatten unseren Spaß ☺! Wir sind wie Bären getapst und wie Frösche gehüpft, als Adler waren wir mit unseren Zehen auf Beutefang und wir haben am Rücken unseres Partners Pizza-Teig geknetet.

Mit Jugendlichen arbeitet man schon ganz anders. Sie wollen ernst genommen werden und es ist ihnen wichtig, dass man ihre Welt versteht. Reini hat uns in seiner Teenie-Stunde gezeigt, was den

Jugendlichen wichtig ist. Zum Beispiel den Sonnengruß auch mal zu einer rockigen Musik zu machen und trotzdem den Fokus auf die Ausführung, die Atmung und die Demut nicht zu verlieren, den der Sonnengruß beinhaltet. Teenager wollen gehört werden, d. h. es darf und soll auch zwischendurch über wichtige Themen geredet werden.

Die Verschiedenheit der Teilnehmer und die unterschiedlichen Auffassungen von einer Arbeit mit Kindern haben auch manchmal zu emotionsgeladenen Diskussionen geführt. Reini hat es jedoch mit seiner ruhigen und unkomplizierten Art immer wieder geschafft, die Diskussionsteilnehmer zum Thema zurückzuführen. Er hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, die unterschiedlichsten Meinungen zu akzeptieren und jeden so in seinem Wesen und in seiner Art anzunehmen, wie er ist. Denn genauso unterschiedlich können auch die Kinderyoga-Gruppen aufgebaut sein und da erfordert es sehr viel Einfühlungsvermögen, sich darauf einzulassen.

Yoga hat für jeden seine eigene Bedeutung. Wichtig für einen Yogalehrer ist es, seinen eigenen Stil in der Umsetzung der Yogainhalte zu finden. Reini hat uns bestärkt, authentisch zu bleiben, denn Kinder spüren sofort, wenn man ihnen etwas vormacht, wovon man selber nicht überzeugt ist.

Aufgabe von uns Teilnehmern war es auch, vor der Gruppe eine Kinderyoga-Stunde zu halten. Wir waren also Kinder die toben, springen, hüpfen, staunen und neugierig sein durften. Aber auch von uns gespielte bockige Kinder und Störenfriede waren dabei. Wie geht man mit solchen Kindern um? Wie motiviert man diese Kinder, mitzumachen? Reini hat uns gezeigt, dass beim Kinderyoga Freiwilligkeit der Teilnahme der Kinder wichtig ist. Kinder dürfen nicht zum Üben gezwungen werden, sondern als Lehrer hat man die Aufgabe, den Yogaunterricht so spannend wie möglich zu gestalten, damit man die Aufmerksamkeit der Kinder hat.

Es waren für mich zwei unglaublich bewegende Wochenenden, an denen gelacht, geweint, umarmt, gespielt, diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht wurden. Ich konnte tolles Material, umfangreiche Skripten und viele Ideen für Kinderyoga-Stunden mit nach Hause nehmen.

Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken und ich habe als Kinderyoga-Lehrerin die wunderbare Möglichkeit, bereits bei den Kleinsten den Samen des Yoga zu säen. Meine Kinderyoga-Stunden erfüllen mich mit Freude und Dankbarkeit, und ..... ich darf da auch ganz ungeniert selber wieder Kind sein ☺!

**Sabine Haag**

(Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene, selbst Mutter von zwei Kindern und lebt in St. Florian /OÖ)