

Geschichten turnen: Yoga-Kurse für Kinder

Beim Toben Dampf ablassen und bei der Entspannung wieder herunterkommen – Kinder brauchen beides. In kindgerechten Yogakursen lernen sie sich und ihren Körper kennen.

26.04.2020 - von Sandra Cammann

Kinder-Yogakurse boomen. Gespielt, gelacht und verbogen wird meist ab fünf Jahren. Um die Phantasie der Kleinen anzuregen, beginnen die Kurse in der Regel mit einer Bewegungsgeschichte. Erst wird mit hochgezogener Hose durch einen imaginären Bach gelaufen, dann watscheln Pinguine durch den Raum oder Schlangen zischen sich furchterregend an. Komplizierte Bezeichnungen aus dem Erwachsenen-Yoga werden durch einfache Assoziationen veranschaulicht.

Rituale geben Kindern Halt

Wie beim Yoga der Großen geht es in der Kinder-Yogastunde um ein stetiges Wechselspiel zwischen An- und Entspannung. Übungen, die ständig wiederholt werden, etwa die zwölf Elemente aus dem Sonnengruß, fördern die Konzentration. Am Ende der Yogastunde führt eine meditative Fantasiereise zur vollständigen Tiefenentspannung – die regelmäßige Teilnahme der Kinder vorausgesetzt. Fast alle Übungen und Körperhaltungen, im Yoga Asanas genannt, können Kinder praktizieren. Es gibt nur wenige Asanas, die nicht geeignet sind. Dazu zählen komplexe Atemtechniken und Übungen, die eine zu starke Kopfdurchblutung bewirken. Zum Beispiel bei offenen Wunden am Kopf, etwa durch einen ausgefallenen Zahn, sind solche Asanas tabu. Bei Augen- und Ohrenbeschwerden sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/59>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Erfolg mit hyperaktiven Kindern

Wissenschaftliche Studien zum Thema fernöstliche Meditationstechniken mit Kindern bestätigen große Erfolge insbesondere mit hyperaktiven Kindern. An deutschen Grundschulen waren die sogenannten Yogakinder leistungsfähiger als vorher, gerade auch was den Bewegungsablauf betrifft. Auch die Konzentration stieg. Das Sozialverhalten der kleinen Yogis war noch dazu auffällig positiv. Alles in allem konnten die Kinder ihre schulischen Leistungen verbessern – nicht zuletzt, weil das Erinnerungsvermögen zunahm. Auch gesundheitlich profitierten die Kinder: Yoga linderte Fehlhaltungen, Migräne und Allergien. Nicht zu vergessen der positive Effekt auf Persönlichkeit und Gesundheit: Ängste lassen sich durch Yogaübungen hervorragend abbauen. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Fazit: Wer Yoga bereits von klein auf praktiziert, geht positiv durchs Leben.

Yoga-Übungen für Kinder bei MEINE VITALITÄT:

Kinder-Yoga: Übungen fürs Leben