

Leseprobe zum Download



Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage,

tagtäglich müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, Mitarbeiter führen oder sich technischen Herausforderungen stellen. Dazu brauchen Sie verlässliche Informationen, direkt einsetzbare Arbeitshilfen und Tipps aus der Praxis.

Es ist unser Ziel, Ihnen genau das zu liefern. Dafür steht seit mehr als 25 Jahren die FORUM VERLAG HERKERT GMBH.

Zusammen mit Fachexperten und Praktikern entwickeln wir unser Portfolio ständig weiter, basierend auf Ihren speziellen Bedürfnissen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Aktualität und vom hohen Praxisnutzen unseres Angebots.

Falls Sie noch nähere Informationen wünschen oder gleich über die Homepage bestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button „In den Warenkorb“ oder wenden sich bitte direkt an:

FORUM VERLAG HERKERT GMBH

Mandichostr. 18

86504 Merching

Telefon: 08233 / 381-123

Telefax: 08233 / 381-222

E-Mail: service@forum-verlag.com

www.forum-verlag.com

4.2 Kinderyoga als schulisches Angebot

Von unserer Autorin Sibylle Friedrich

Kinderyoga hält immer stärker Einzug in Kindergärten und Grundschulen. Es ist schon mancherorts dabei, sich von einer Randerscheinung in ein Regelangebot zu verwandeln. Wie ist dieser Siegeszug eines fernöstlichen, spirituellen Verfahrens zu erklären? Möglich wurde er durch eine Entmystifizierung: Kinderyoga – so zumindest meine persönliche Erfahrung – wird zukünftigen Yogalehrerinnen nicht mehr in erster Linie als ein streng spirituelles Angebot vermittelt, sondern eher als eine lebensbejahende und entwicklungsfördernde Haltung Kindern gegenüber. Es soll Körper, Seele und Geist gleichermaßen ansprechen und vereint in sich neben den traditionellen Yogaübungen (Asanas), die auch im Erwachsenenyoga bekannt sind, einen ganzen Blumenstrauß an Möglichkeiten, diese Philosophie lebendig werden zu lassen. Elemente aus ganz anderen Richtungen haben Eingang in die Kinderyogastunde gefunden und lassen sich problemlos mit der Yogaphilosophie verbinden, so z. B. Anleitungen zur gegenseitigen Massage oder die gezielte Ausführung von Überkreuzbewegungen aus der Kinesiologie zur Vernetzung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte.

Yoga als lebensbejahende und entwicklungsfördernde Haltung

Die Kinesiologie verspricht von der wiederholten Ausführung solcher Bewegungen eine Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration, weshalb Überkreuzübungen bereits vor 20 Jahren Eingang in den Unterricht engagierter LehrerInnen gefunden haben. Die aus dem Kundalini Yoga stammenden und traditionell in Sanskrit, der alt-indischen Sprache gesunge-

Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration

nen Mantras spielen auch im Kinderyoga eine wichtige Rolle, werden aber ergänzt durch freie Übersetzungen, wie „Ich bin glücklich – ich bin gut“. Das erleichtert den Kindern und nicht zuletzt auch den PädagogInnen, die sich zu Kinderyoga-AnleiterInnen ausbilden lassen, den Zugang zum Mantrasingen und kann Vorbehalten besorgter (insbesondere gläubiger) Eltern entgegenwirken, die fürchten, ihre Kinder würden unerwünschten religiösen Einflüssen ausgesetzt.

*Yoga umfasst Körper,
Seele und Geist als
eine Einheit*

Die Strenge wurde also herausgenommen. Kinderyoga wird nicht mehr vorrangig als ein spirituelles Angebot betrachtet, sondern vielmehr als ein gesundheitsförderndes. Wobei hier von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff ausgegangen wird: „Große und kleine Kinder haben durch Yoga die Möglichkeit, sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Yoga umfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. So kann es Wegbereiter sein für ein Leben zu mehr körperlicher Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit. Die Übungen (Asanas) wirken harmonisierend, fördern das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder erhalten die Gelegenheit, sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben. [...] Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist“¹. Borniko Predöhl, bei dem ich die Ausbildung als Kinderyoga-Anleiterin absolviert habe, vermittelt angehenden KursleiterInnen neben Körper- und Atemübungen insbesondere Meditations- und Entspannungstechniken

- „zur Stärkung des Nervensystems,
- zur Harmonisierung der Gehirnhälften,
- zur Verringerung von Verhaltensstörungen und

¹ Rank 2013, S. 8.

Lernschwierigkeiten,

- zur Steigerung
 - der Konzentrationsfähigkeit,
 - des Durchhaltevermögens,
 - der Geschicklichkeit,
 - des Körpergleichgewichts,
 - der Beweglichkeit.
- zur Korrektur/Vorbeugung von Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose,
- zur Kräftigung von Muskeln und Gelenken,
- zur Unterstützung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels,
- zur Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung² (Predöhl 2014a).

Was Yoga bewirkt

Predöhl fasst zusammen: „Yoga ist ein hervorragendes Spielfeld, auf dem die Kinder lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen und einzusetzen.“

Wie ist nun aber eine „typische“ Kinderyogastunde aufgebaut?

Aufbau und Ablauf einer Kinderyogastunde hängen primär von der teilnehmenden Altersgruppe ab. Kinderyoga im Elementarbereich wird anders ablaufen als im Kindergarten und das wiederum anders als in der Grundschule. Das Angebot richtet sich einerseits nach den bereits vorhandenen Fähigkeiten (Motorik, Aufmerksamkeitsspanne etc.), wovon u. a. die Schwere der Übungen und die Länge der Geschichten, Massageeinheiten etc. abhängen. Andererseits richtet sich die Stundengestaltung nach den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe. Geht es im Krippen- und Kindergartenalter

*Yogastunde ist nach
vorhandenen Fähigkeiten
aufgebaut*

² Predöhl 2014a.

Stressabbau

vor allem darum, erste Erfahrungen mit einem strukturierten Angebot zu machen und den eigenen Körper in seinem Wechsel von Bewegung und Entspannung kennenzulernen, sind Grundschul Kinder bereits schulischen Anforderungen und damit Leistungsstress ausgesetzt. Kinderyoga versucht, dem durch die Vermittlung von Entspannungsmöglichkeiten und Übungen zur Selbstwertförderung zu begegnen und ist damit insbesondere zur Förderung von Kindern mit Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten geeignet. Trotz aller zielgruppenspezifischen Unterschiedlichkeit gibt es doch einige grundlegende Gemeinsamkeiten beim Aufbau einer Kinderyogastunde:

1. Aufwärmen*Bewegungsspiel zum
Aufwärmen*

Die Stunde beginnt nach der Begrüßung der Kinder mit einer Aufwärmeinheit. Hier sollen die Kinder nach dem vielen Sitzen erst einmal in Bewegung kommen. Hilfreich ist dabei der Einsatz von Musik oder die Verpackung der Aufwärmphase in ein Bewegungsspiel. Entweder werden die Kinder dazu eingeladen, sich frei zu bewegen, oder es werden auch bereits erste Asanas (bspw. das Nachstellen unterschiedlicher Tiere, wie Schlange, Hund, Biene ...) in das Aufwärmen eingebaut.

Eine Anregung für die Gestaltung der Aufwärmphase, die zusätzlich die Verwendung von Klangschalen einbaut, ist das Baumspiel. „Die Idee des Spiels ist, dass jeder Baum mit seinem Blattwerk im Wind ein anderes Geräusch erklingen lässt. Dieser Klang wird durch die entsprechenden Klangschalen hervorgerufen. Das Spiel fördert insbesondere den Gleichgewichtssinn, die Beobachtungsgabe und die Klangwahrnehmung.“³ Die Bäume, z. B. Apfelbaum, Birke und Eiche, werden

³ Predöhl 2014b.

mit unterschiedlichen Körperhaltungen dargestellt. Jedem Baum wird eine Schale zugeordnet. Ertönt ihr Klang (wobei darauf zu achten ist, dass die Kinder die Schalen nicht sehen), begeben sich alle Kinder in die jeweilige Baumfigur.

2. Einstimmung

Nach dem Aufwärmen folgt die Einstimmung, der Bewegung wird also das Element der Ruhe und Konzentration, der Äußerung gegenüber der Mitwelt, das Moment der Orientierung nach innen und der Besinnung auf sich selbst entgegengesetzt. Eingestimmt wird sich traditionell mit einem Mantra. Ich habe dazu das „Ong Namō, Guru Dev Namō“-Mantra kennengelernt (Übersetzung: „Ich begrüße die kosmische/lebensspendende Energie und den erhabenen Weg zum Licht“⁴). Es wird drei Mal gesungen (oder „gechantet“, wie die Yogis sagen), wobei die Kinder im Schneidersitz sitzen und die Hände vor der Brust zusammengeführt werden. Mantras können auch durch gezielte Hand-, Arm- und Klatschbewegungen zu einer Mantra-Meditation ergänzt werden. Erscheint die Koordination von Bewegungen, Rhythmus, Pausen und Worten (in fremder Sprache) am Anfang noch sehr schwierig, so stellt sich bei Wiederholung der immer gleichen Mantrameditationen in den Folgestunden rasch ein Lerneffekt ein, sodass die Kinder die Meditationsübung in der Regel sehr genießen können und sich manchmal sogar ein Flow-Erleben ergibt.

Ruhe und Konzentration als weiteres Element

Flow-Erleben

3. Übungen

Das Herzstück jeder Yogaeinheit sind die Asanas. Bei Kindern werden sie am besten in eine Geschichte eingebunden. „Dadurch wird die Phantasie der Kinder

⁴ Predöhl 2014b.

*Vorlesen von
Yogageschichten*

angeregt und sie bleiben länger und konzentrierter bei der Sache“⁵. Es gibt inzwischen viele Bücher mit Yogageschichten für Kinder zu kaufen. Im Literaturverzeichnis habe ich eins von ihnen aufgeführt⁶. Die Länge der Geschichte hängt selbstverständlich von der Aufmerksamkeitsspanne der Kinder ab, weshalb die Literaturliste auch noch eine Anregung speziell für jüngere Kinder enthält, die die Übungen in relativ kurzen Versen verpackt⁷. Die meisten Asanas lassen sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausführen. Beim Vorlesen der Geschichte ist es wichtig, bei jeder Figur, in die sich die Kinder hineinbegeben sollen, innezuhalten und diese vorzumachen. Die Kinder brauchen ausreichend Zeit, um sich in die Figur zu versetzen, und auch, um wieder zurückzukehren. Das sollte bei der Länge der Geschichte beachtet werden. Hilfreich kann auch der Einsatz von Yoga-Bildkarten sein, der die korrekte Ausführung der Übungen zeigt. Wichtig ist hierbei jedoch, keinen Leistungsdruck zu erzeugen. „Yoga ist für alle Kinder geeignet, für dicke wie für dünne, für bewegliche und unbewegliche, für ruhige und temperamentvolle, für kleine und große. Jeder spürt seine eigenen Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen. Wie es beispielsweise keine Gebrauchsanweisung für ‚auf Bäume klettern‘ gibt, gibt es auch im Yoga kein Falsch oder Richtig, keinen Leistungsdruck, keine Benotung oder Wertung.“⁸ Die Bildkarten geben also lediglich eine Orientierung. Außerdem gibt es sie für unterschiedliche Altersgruppen, was den PädagogInnen hilft, die motorischen Anforderungen an die Zielgruppe anzupassen. Eine andere Anregung ist die gemeinsame Entwicklung einer Geschichte in der Yogastunde. Dazu werden die Bildkarten verdeckt auf

*Yoga ist für alle
Kinder geeignet*

⁵ Rank 2013, S. 64.

⁷ Graf-August 2008.

⁸ Gulden/Scheer 2012.

⁹ Rank 2013, S. 8.

den Boden gelegt und von den Kindern nacheinander gezogen, wobei ein Kind beginnt und dann jedes Kind die Geschichte fortführt, indem es seine Übung in die Erzählung einbringt⁹.

4. Entspannung

Wurde den Übungen bereits eine kurze Entspannung vorangestellt, folgt jetzt eine Tiefenentspannung. Grundsätzlich gilt es, Länge, Tiefe und Anteil der Entspannungsphasen an der Gesamtstunde den Fähigkeiten und Bedürfnissen der teilnehmenden Kinder anzupassen. Die Entspannung kann als Traumreise durchgeführt werden, bei der das Empfinden der unterschiedlichen Körperpartien im Vordergrund steht (Reise durch den eigenen Körper) oder imaginative Anteile (z. B. auf einer Sommerwiese unter einem Baum liegen) überwiegen. Sehr entspannend kann für die Kinder aber auch eine Massage sein, sodass an dieser Stelle auch die Möglichkeit besteht, sie darin anzuleiten, sich in Paaren gegenseitig zu massieren. Auch das sollte kindgerecht in eine Geschichte verpackt werden. Heraus kommt dann z. B. eine Wettermassage, bei der die unterschiedlichen Klopf- und Streichbewegungen auf dem Rücken des anderen unterschiedliche Wetterphänomene symbolisieren. Auch Igelbälle o. Ä. können dabei zum Einsatz kommen. Ein Buch mit Anregungen ist im Literaturverzeichnis aufgeführt¹⁰.

*Kinder massieren
sich gegenseitig*

5. Meditation

Wurde in der Einstimmungsphase noch keine Meditation durchgeführt, kann sie auch jetzt noch erfolgen. Sind die Kinder geübter, eignen sich auch stille Meditationen. Geh-Meditationen wie „Sa Ta Na Ma“ bilden eine weitere Variationsmöglichkeit. Sa (Geburt), Ta

*„Sa Ta Na Ma“-
Meditation*

¹⁰ Seifert 1997.

(Leben), Na (Sterben) und Ma (Wiedergeburt) stehen für den immerwährenden Kreislauf des Lebens, in den wir nach der Yogaphilosophie alle eingebunden sind. Die vier Silben werden beim Gehen in Gedanken auf vier Schritte verteilt, währenddessen eingeatmet wird. Die folgenden vier Schritte wird auf denselben Silben ausgeatmet.

6. Ausklang

*Ausklang mit
„Sat Nam“-Mantra*

Das Pendant zur Einstimmung ist der Ausklang. Ich habe dazu das „Sat Nam“-Mantra kennengelernt (freie Übersetzung meines Yogalehrers: „Ich bin glücklich, ich bin gut“). Es wird drei Mal gechantet, ebenfalls im Schneidersitz und mit vor der Brust zusammengeführten Händen. Damit ist die Yogastunde abgeschlossen. Man kann sich allerdings überlegen, ob man den Kindern noch Material für zu Hause mitgeben möchte – beispielsweise ein Mandala zum Ausmalen –, das sie an die Stunde erinnert und das Stundenthema fortführt.

7. Das Stundenthema

*Wiederholung der
Asanas ist wichtig
für ein Erfolgs-
erlebnis*

Gerade bei Kindern bietet es sich an, ein Thema zu wählen, welches sich durch die gesamte Yogastunde hindurchzieht oder sich sogar über mehrere Stunden erstreckt. Dadurch erhält die Stundengestaltung einen Erzählstrang, und die Kinder können gut folgen. Außerdem vertiefen sich die Übungen durch Wiederholung, und die Kinder haben schneller Erfolgserlebnisse. Das Thema für eine Stunde kann z. B. ein Zoobesuch sein, bei dem die Kinder auf die unterschiedlichsten Tiere treffen, oder eine Frühlingswiese mit Blumen, Bäumen und Tieren, die mithilfe der Asanas dargestellt werden. Das Thema „Frühlingswiese“ könnte sich wie folgt durch die Kinderyogastunde ziehen:

In der *Aufwärmphase* könnte mit dem bereits beschriebenen Baumspiel begonnen werden, indem der Gruppe erzählt wird, dass drei ganz unterschiedliche Baumarten auf der Wiese zu finden sind. Die *Einstimmung* ist nicht themengebunden und sollte immer mit demselben Mantra erfolgen. Das gibt den Kindern Sicherheit und Orientierung. In der *Übungsphase* würden jetzt sinnvollerweise die Asanas ausgewählt werden, die thematisch zur Frühlingswiese passen. Es wiederholen sich in diesem Fall die drei Baumfiguren. Dazu kämen dann noch unterschiedliche Tiere, die auf einer solchen Wiese zu finden sind (bspw. Biene und Vogel, aber vielleicht schlängelt sich ja auch eine Schlange durch das Gras oder eine Katze klettert auf einen Baum etc.). Die Ausführung der Übungen wird am besten in eine Geschichte verpackt. In der *Entspannung* könnte die Frühlingswiese entweder im Rahmen einer Traumreise erblühen oder als Klopf- und Streichmassage lebendig werden. Auch die *Meditation* greift optimalerweise das Stundenthema wieder auf. In diesem Fall böte sich beispielsweise die Schmetterlingsmeditation an. Dazu sitzen die Kinder auf dem Boden und legen die Fußsohlen aneinander. Die Knie bewegen sich schnell auf und ab, sie symbolisieren die Flügel des Schmetterlings. Dazu wird das Mantra „Fly like a butterfly“ gesungen, eventuell unterlegt durch die entsprechende Musik vom Band. Der *Ausklang* bleibt wie die Einstimmung thematisch unberührt.

*Die verschiedenen
Phasen*

*Als Thema eignen
sich die vier Jahres-
zeiten*

Ein Thema, das sich über mehrere Stunden erstreckt, kann z. B. eine Jahreszeit sein. In dem gerade geschilderten Beispiel böte es sich an, die Frühlingswiese als eines von mehreren Stundenthemen in das Oberthema „Frühling“ einzubetten.

Wie sieht die Raumgestaltung aus?

Ein Klassenraum ist als Übungsraum für die Yogastunde sicherlich nicht optimal – bei Kindern mit Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten ist er zudem oft ungünstig als Ort der Frustration besetzt – und müsste zumindest umgebaut werden. Es braucht viel freie Fläche für die Bewegungs- und Entspannungsphasen, und der Boden sollte nicht fußkalt sein (wenn sich das nicht vermeiden lässt, die Kinder bitten, sich warme Socken mitzubringen). In jedem Fall sollte vor einer Yogastunde dafür gesorgt werden, dass den Kindern Wasser zum Trinken zur Verfügung steht. Jedes Kind sitzt in den ruhigeren Abschnitten der Yogastunde auf seiner eigenen Matte. Da Yogamatten teuer sind, bieten sich hier alternativ als Unterlage Woldecken oder Teppichfliesen an. Eine besondere Bedeutung kommt der Gestaltung der Mitte zu: Sie ist der Ruhepunkt im Raum, das Zentrum, das die Yogastimmung und das Stundenthema aufgreift. Sie kann z. B. mit bunten Tüchern ausgelegt werden, mit Materialien aus der Natur, wie Blumen, Blättern, Steinen, Holz, Tannenzapfen etc. Es können auch Teelichter in der Mitte stehen.

*Jedes Kind hat seine
eigenen Matte*

Welche Rolle spielt Musik in einer Kinderyoga-Stunde?

Klänge (bspw. über die Verwendung von Klangschalen) und Musik (selbst gesungen und vom Band) spielen in der Stundengestaltung eine große Rolle. Oft kommen sie bereits in der Aufwärmphase zum Einsatz, um die Kinder in Bewegung zu bringen. Hier bieten sich fröhliche, aktivierende Lieder an, wie sie beispielsweise Rolf Zuckowski („Es gibt noch echte Kinder“) oder die Gruppe „Lollipops“ („Immer in Bewegung“) geschrieben haben, durchaus aber auch passende Songs aus den aktuellen Popcharts, wie z. B. „Happy“ von Pharrell Williams. Die Ausführung der Mantrameditationen

*Musik sollte immer
im Hintergrund
laufen*

Bestellmöglichkeiten



Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern beobachten und verstehen

Für weitere Produktinformationen oder zum Bestellen hilft Ihnen unser Kundenservice gerne weiter:

Kundenservice

☎ **Telefon: 08233 / 381-123**

✉ **E-Mail: service@forum-verlag.com**

Oder nutzen Sie bequem die Informations- und Bestellmöglichkeiten zu diesem Produkt in unserem Online-Shop:

Internet

🌐 **<http://www.forum-verlag.com/details/index/id/5762>**