

actilife⁺

Figur-Kontrolle!
Messen Sie den Bauchumfang

Pilates-Training
Die Kraft aus der Mitte

Früh übt sich...
Yoga macht Kinder schlau

Gut gebrüllt, kleiner Löwe...

Es soll die Motorik, das Körpergefühl und den Gleichgewichtssinn verbessern. Und vor allem auch die Konzentration fördern – ein guter Grund, warum viele Eltern ihre Kinder neuerdings ins Kinderyoga schicken. Ein Trendreport.

Text: Nicole Gutschalk, Fotos: Ona Pinkus



Mehr als Herumtollen auf bunten Matten: Kinderyoga fördert das Selbstwertgefühl.

«Hokus pokus asana, itsi bitsi mandala und alle Kinder werden zu ... Schlangen!» Blitzschnell legen sich fünf Kinder auf ihre Bäuche, stützen sich auf die Hände und strecken ihre verschwitzten Köpfe gegen die Decke. Bis auf Lovis, sie hat grad keine Lust, eine Schlange zu sein, weil sie die nicht mag, wie sich auf Nachfragen herausstellt. Kein Problem, bei der nächsten Übung ist sie wieder mit dabei, denn Löwen findet sie super.

Die Yogastunde für Kleinkinder ab 3 Jahren im Gemeinschaftszentrum Schindlergut in Zürich kommt langsam in Fahrt. Lovis, Louis, Fin, Lena und Anna reisen gerade durch eine Feenwelt und werden vom geheimnisvollen Zauberer Yogasana in Frösche, Steine, Spinnen, Pelikane und Bäume verwandelt. Eine ungewöhnliche Yogastunde. Während dreissig Minuten wird immer wieder gerannt, geschwätzt und um Yogamatten gekämpft. «Kinder müssen sich zwischendurch austoben können, das ist ganz wichtig», sagt Valishtha Upmane, die Kinderyoga-Lehrerin. «Wenn ich merke, dass Unruhe eingekehrt ist und die Konzentration nachlässt, lasse ich die Kinder ein paar Runden im Kreis rennen.» Damit die Konzentration nicht überstrapaziert wird,

hören. Besonders beliebt bei den Kindern ist der Löwe: In die Hocke gehen, nach vorne beugen und danach mit Knien und Zehenspitzen den Boden berühren. Die Hände werden auf die Knie gestützt, die Arme durchgestreckt, tief durch die Nase ein-geatmet und beim Ausatmen Augen und Mund aufgerissen und die Zunge weit herausgestreckt – so kommt der Ton tief aus dem Bauch heraus. Gut gebrüllt, kleiner Löwe!

Aber auch ein Löwe, der nicht so laut brüllt, hat seine Sache gut gemacht. Oder ein Kind, das gerade keine Lust hat, eine Schlange zu sein, weil es die so eklig findet. «Yoga setzt Kinder nicht unter Druck», sagt Angela Croce. «Es geht nicht darum, eine Übung besonders lange, schnell oder gut zu machen, es geht darum, dass sich ein Kind wohl fühlt, entspannen kann und etwas aus einer Übung mit in den Alltag nimmt.» Kinderyoga soll dem Kind zu einem besseren Selbstwertgefühl verhelfen. Ein Kind, das beispielsweise aus der Reihe tanzt, wird denn auch nicht vor die Tür gestellt oder vor der Gruppe zurechtgewiesen. Im Gegenteil. «Ich sage in solchen Momenten meist: Wo bist du, ich vermisse dich.» Der respektvolle Umgang sei wichtig.



dauern die sogenannten Asanas, oder Körperübungen, auch nicht so lange wie bei den Erwachsenen. «Zudem baue ich sie immer in eine Geschichte ein», sagt Valishtha Upmane. So reisen die Kinder mit der Lehrerin nach Thailand, Afrika, Indien, auf andere Planeten oder in eine Märchenwelt.

Auch geatmet wird auf spielerische Art und Weise. «Die Atemübungen oder Pranayamas in einer Kinderyoga-Stunde sind zweitrangig», sagt Angela Croce, eine Kinderyoga-Lehrerin aus Oerlikon. «Anders als bei den Erwachsenen weise ich nicht ständig auf die Atmung hin.» Geatmet wird zwischendurch und dann verbunden mit einem lustigen Spiel, wie Watteballchen oder ein Seidentuch durch den Raum blasen, oder ein Kind legt das Ohr auf den Bauch eines anderen, um den Atem zu

«Vielleicht würde Yoga für Kinder auch viele Probleme in der Schule lösen», meint Angela Croce. «Eine Yogalektion vor der ersten Schulstunde, und die Kinder werden konzentriert in den Tag starten und die Gewalt würde abnehmen.»

W E B L I N K S

www.klubschule.ch
www.yoga.ch
www.swissyoga.ch
www.yogaforlife.ch

Bei Lovis, Louis, Fin, Lena und Anna jedenfalls ist Ruhe eingekehrt. Sie sind von ihrer Reise in die Feenwelt zurück und sitzen entspannt im Kreis. Sie geben sich die Hände und singen zum Klang der Klangschale ein OOOOOMMMM FRIIIIIIDEN – kurze Zeit später wird Louis Fin beim Fussballspielen foulern und Anna wird Lovis die Sandkastenschaufel entreissen, doch im Mooooooooooment ist noch alles ganz friiiiiiedlich. ☺



Friedliches Miteinander: gezielt wird Aggression abgebaut.