

Kinder-Yoga

Was kleine Yogis anders machen

Ruhe, Achtsamkeit, Konzentration, Atemübungen. Und das soll Kindern Spaß machen? Ja, und noch viel mehr: Kinder profitieren von den Yoga-Übungen, die Körper und Geist aktivieren. Wir erklären, was Kinder-Yoga ausmacht und zeigen den Sonnengruß zum Nachmachen.

Kinder-Yoga gehört mittlerweile zum Angebot vieler Sportvereine und Yoga-Studios. Schon Kindergartenkinder lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga sind kein Sport, sondern dienen dem Ziel, sich des eigenen inneren Selbst bewusst zu werden und damit „Meister des eigenen Lebens“ zu werden. Im Hatha-Yoga entstanden viele Haltungen (Asanas) aus der Beobachtung und Nachahmung der Umwelt. Kindern müsse man nicht lange erklären, wie man eine Katze darstellt, so Kinder-Yoga-Lehrer Thomas Bannenberg. „Kinder üben nicht, sie sind Yoga!“, bringt es der gelernte Sozialpädagoge aus Heidelberg auf den Punkt.

Anzeige

Kinder üben in Bildern

Während man Erwachsenen in einem Yoga-Kurs erst einmal erklären muss, wo welches Bein, welcher Arm und welche Hand hinkommt, sei der Raum in einem Kinder-Yoga-Kurs schnell von Miauen erfüllt und die meisten der kleinen Yogis gehen automatisch in den Vierfüßler-Stand und machen einen Katzenbuckel. „Kinder sind schnell im Bild der Haltung“, so Bannenberg.

Spezielle Übungen für die Kleinen gibt es im Kinder-Yoga keine. Die Kurse für Klein und Groß unterscheiden sich eher in der Vermittlung. Kinder-Yoga ist spielerischer. Die Lehrer nutzen Bilder und Geschichten und verlassen sich auf das Einfühlungsvermögen der Kinder. "Das können auch schon Dreijährige", so Bannenberg.

Die Hamburger Yoga-Lehrerin Fiona Regling macht in ihren Kursen in Kindergärten und Schulen seit zehn Jahren ähnliche Erfahrung: „Kinder-Yoga ist lustiger, unkonventioneller

und lauter.“ Wenn die Kinder in ihren Kursen die Haltung des „Baums“ üben, korrigiert sie nicht, wie das im Erwachsenen-Yoga üblich ist. "Im Kinder-Yoga darf jeder Baum anders sein", so Regling. Wichtig sei, dass die Kinder sich in ihrer Bewegung frei ausdrücken dürfen.

Yoga ist für alle da

Im Kinder-Yoga geht manches schneller als bei den Großen. Die einzelnen Asanas werden kürzer gehalten, weil ihre Wirkung durch das kleinere Herz-Kreislauf-System schneller eintritt. Dafür gibt es mehr Wiederholungen. Und auch die Entspannung fällt deutlich kürzer aus als bei den Großen. Ein Erwachsener braucht acht bis zehn Minuten um „runterzukommen“, ein Kind nur zwei bis drei.

"Yoga ist bis auf wenige Ausnahmen für alle Kinder geeignet", so Fiona Regling. Bei Krankheiten wie Asthma oder Rheuma könne Yoga die Beschwerden sogar deutlich lindern. Das, so Thomas Bannenberg, belegen zahlreiche neuere Studien. Kinder mit Konzentrationsproblemen profitieren besonders. Die Übungen vermitteln ihnen eine innere und äußere Struktur, die ihnen bisher fehlte. Das bewusste Atmen und Entspannen lindert auch die Beschwerden von Kindern, die unter Neurodermitis oder chronischen Kopfschmerzen leiden, berichtet Bannenberg.

Kinder, die die Asanas regelmäßig üben, werden die positiven Effekte des Yoga schon bald spüren: Die Muskeln werden stärker und flexibler, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und der Wechsel von Spannung und Entspannung fördert die Durchblutung und damit auch die Abwehrkräfte.

Einige wenige Haltungen sind für Kinder noch nicht geeignet. Dazu gehören, so Regling, der Kopfstand, oder eine extreme Variante der „Kobra“. Für den Kopfstand fehle noch die Kraft, bei der Kobra werde der Hals zu weit überstreckt. Auch gelenkte Atemübungen seien für Kinder noch ungeeignet, so die Yoga-Ausbilderin.

Yoga für den Hausgebrauch

Um Yoga mit Kindern zu Hause zu üben, braucht es nicht viel. Eine freie Fläche von zwei mal anderthalb Quadratmeter auf einem angenehm weichen und rutschfesten Untergrund reichen aus. Im Raum sollte es nicht zu kühl und nicht zu warm sein. Yoga spricht Körper und Geist an, daher ist es wichtig, dass im Raum eine angenehme Atmosphäre herrscht und sich die Kinder dort wohlfühlen.

Kleine Yogis mögen es gerne, wenn man aus den Übungen ein Ritual macht. Rollen Sie gemeinsam eine Yoga-Matte aus, zünden Sie eine Kerze an oder begrüßen Sie sich mit dem Namaste-Gruß. Thomas Bannenberg empfiehlt, am Anfang nur eine Reihe oder wenige immer wiederkehrende Haltungen zu üben. Den Abschluss sollte eine Stille-Übung oder eine kleine Meditation bilden. Die entspannte Atmosphäre lässt sich gut nutzen, um

danach mit dem Kind ins Gespräch zu kommen. Fragen Sie es, wie sich sein Körper anfühlt, was ihm gefallen hat oder was es beim nächsten Mal anders machen möchte.

Am besten funktioniert Kinder-Yoga, wenn es ein Teil des Tagesablaufs wird, findet Bannenberg. Dann ist das Üben selbstverständlich und kann sogar zu einem schönen Ritual für mehrere Familienmitglieder werden. Die Tageszeit ist dabei zweitrangig und richtet sich im Idealfall nach dem Biorhythmus der Kinder. Ein Morgenmuffel übt vielleicht besser am Nachmittag und ein Kind, das abends schlecht einschläft, kann Yoga am frühen Abend helfen, die Ereignisse des Tages hinter sich zu lassen und den Kopf frei zu kriegen für eine gute Nacht.

Bücher helfen Yoga-Neulingen

Eltern, die für ihr Kind einen Kurs suchen, sollte darauf achten, dass der Yoga-Lehrer eine Zusatzausbildung im Bereich Kinder-Yoga hat. Adressen von Angeboten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website kinderyoga.de. Wer selbst eine Ausbildung zum Kinder-Yoga-Lehrer machen möchte, findet auf den Websites yogafuerkinder.de und kinderyoga-akademie.de Informationen.

Wenn Eltern noch keine Yoga-Erfahrungen haben, helfen entsprechende Sachbücher, Kinder anzuleiten. Zahlreiche Anregungen finden sich etwa in dem Band „Yoga für Kinder“, dem Klassiker von Thomas Bannenberg. Die beiliegende DVD ist eine gute Ergänzung für Yoga-Anfänger. Allerdings ist sie vermutlich eher eine Hilfe für Eltern. Denn die Kleinen wissen ja schon ganz genau, wie sie zu einer räkelnden Katze, einem brüllenden Löwen oder einem Baum werden, der sich sanft im Wind wiegt.

von Sandra Hermes, [Email schreiben »](#)

Eltern.de User, die sich für Schwangerschaft, Geburt, Babys und alle weiteren Familien-Themen interessieren, treffen sich im [Eltern.de Forum](#).

Fruchtbarkeitskalender, mobile Website und ganz neu die Eltern.de-App: [Eltern.de für unterwegs](#).

0 Kommentar zu diesem Artikel: [Kommentare verstecken »](#)

[Kommentar schreiben »](#)

Heute unbedingt lesen!

[43. Folge: Das sitzt!](#)

[Es ist soweit, Henry kann alleine sitzen! Deshalb darf er heute zum ersten Mal seinen neuen Kinderhochstuhl ausprobieren.](#)

[Zur Startseite >](#)