

# KINDER *Yoga*

... fördert den Aufbau einer  
gesunden, stabilen Persönlichkeit



© Africa Studio | fotolia.com

In unserem schnelllebigen Alltag wird die Fähigkeit, die eigene Befindlichkeit wahrnehmen und entspannen zu können, immer notwendiger. Wer sich selbst in stressigen Situationen zur Ruhe bringen und kühlen Kopf bewahren kann, hat große Vorteile.

Die weltweit bekannte Entspannungstechnik Yoga stammt aus Indien. Im Westen ist sie als Methode schon lange integriert und hat sich immer weiter ausgebreitet, sodass heute sogar in vielen Schulen und Kindergärten Yoga für Kinder angeboten wird.

Die positiven Auswirkungen von Entspannungstechniken auf den kindlichen Organismus sind durch zahlreiche Studien bewiesen. Im Kinderyoga werden Motorik, Koordination, Körperwahrnehmung u.v.m. gefördert. Auch die mentale und emotionale Entwicklung des Kindes wird durch Achtsamkeit sowie Förderung des Selbstwertgefühls und eines gesunden Selbstvertrauens unterstützt.

Wie Erwachsene, sind auch Kinder zunehmend Stress ausgesetzt: Es gibt viele Termine, Leistungsdruck, Probleme in der Familie etc. Es ist enorm wichtig, für ausreichende Möglichkeiten zu sorgen, dass Alltagseindrücke und Erfahrungen angemessen und in geschütztem Rahmen verarbeitet werden können. Denn sonst wird vieles davon ins Unterbewusstsein verdrängt und Empfindungen und Gefühle werden über manchmal unverständliches Verhalten ausgedrückt. Deshalb wird empfohlen, Kindern Gelegenheit zu geben, ihre Gefühlszustände, Befürchtungen u.a. durch Fantasiereisen,

Momente der Ruhe und Entspannung ausleben zu können.

Kindern Yoga zu vermitteln, läuft anders als bei Erwachsenen. Die Körperübungen werden auf fantasievolle und spannende Weise nahegebracht, sodass die Yogastunde für die Kinder ein großer Spaß ist. Hier werden Tier- und Pflanzenwelt spielerisch nachempfunden, Geschichten erzählt und Lieder gesungen. Es wird gezaubert und getanzt. Aber auch Ruhe und Stille finden statt: Die Aufmerksamkeit wird auf den Atem gerichtet, es wird den Tönen von Klangschalen gelauscht, Mandalas werden gelegt, Fantasiereisen in der Entspannung erlebt.

Schon in der Kinderkrippe können einfache Asanas (Yoga-Übungen) für die 2- bis 3-Jährigen eingeführt werden. Wir schleichen wie eine Katze, machen im Wechsel einen Katzenbuckel und einen Kuhrücken und miauen dazu. Wenn der Hund kommt, verschwindet die Katze, denn er bellt laut! Und streckt sich, der Popo geht nach oben. Er hat aber so viel getrunken und muss dringend pullern, dafür hebt er ein Bein, und das macht er zu beiden Seiten. Die Maus macht sich ganz klein, denn sie weiß: Die Katze kann jederzeit wieder erscheinen.

Für Kindergarten-Kinder können die Übungen in Geschichten verpackt werden. Kinder lieben diese Spiele. Sie schlüpfen dann ganz in die Rolle und sind z. B. ein tapferer Tiger oder ein fröhlicher Schmetterling. Dadurch wird ihrer Kreativität und Vorstellungskraft in der

Aktion und Interaktion mit den anderen Raum gegeben. Und man merkt, wie sie ganz bei der Sache sind, mit ihren Körpern Ausdrucksmöglichkeiten ausprobieren und sich lange damit beschäftigen. Nach der Yoga-Stunde sind sie stolz auf sich und zeigen anderen, was sie können – auch Zuhause. Ich bekomme sehr oft begeisterte Rückmeldungen von Eltern.

Was mich am Yoga mit Kindern besonders freut, ist ihre Motivation. Sie drücken ihre Freude ganz deutlich aus, sind offen für Neues und tragen auch viel mit eigenen Ideen zur Entwicklung der gemeinsamen Zeit bei. Am Ende der Stunde stöhnen sie und fragen sofort: „Wann gibt es wieder Yoga?!“

Nach den Übungen und den Spielen folgt die Entspannungsphase, die nach Lust und Gemütslage der Kinder sehr unterschiedlich ausfallen kann. Ziel ist es, die Kinder mit Entspannungstechniken vertraut zu machen und ihr Interesse zu wecken.

Bei Jugendlichen sieht das Ganze schon anders aus, aber immer noch nicht wie bei Erwachsenen. Die Stunde kann flexibel gestaltet werden, es gibt Raum für Interaktion, Austausch und Diskussion. Anders als die Kleinen, wollen sie wissen, wofür die Übungen gut sind. Eine ausführliche Einführung in sanfte Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation ist bei ihnen ebenso möglich und hilft ihnen in der Phase der Identitätsfindung.

Kinder sind sehr sensibel, und was sie (vielleicht sogar wiederholend) über sich

gesagt bekommen oder hören, wirkt auf ihre emotionale Entwicklung und prägt sich im Unterbewusstsein ein. Viele Erwachsene kämpfen noch immer mit mangelndem Selbstvertrauen und schlechtem Selbstwertgefühl, weil es in ihrer Kindheit an Verständnis, Ermutigung etc. gefehlt hat.



Alle Geschehnisse, besonders im Kleinkindalter, die mit Gefühlen verbunden sind, werden im Gehirn synaptisch verknüpft. Unsere affektiven Erfahrungen bleiben tief und fest im limbischen System gespeichert. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass jeder, der mit Kindern arbeitet, darüber Bescheid weiß, wie mit gezielten Absichten Selbstregulationsfähigkeiten und Resilienz der Kinder zu stärken ist.

Regelmäßige Entspannungseinheiten fördern den Aufbau einer gesunden und stabilen Persönlichkeit. Eine verständnisvolle Atmosphäre, in der die Kinder sich wohlfühlen, ihrem Bedürfnis nach Bewegung nachgehen dürfen und Wertschätzung empfinden, baut Stress ab und macht Freude. Und wenn Kinder lernen, ihren Körper in Bewegung und in Ruhe achtsam zu erleben, und damit vertraut werden, dann finden sie darüber einen Weg zu ihren inneren Ressourcen.

Auch die Kraft der positiven Affirmationen wird im Kinderyoga genutzt. Bei jeder Yoga-stellung sagen wir laut z. B.: „Ich bin geschmeidig wie eine Katze, stark wie ein Löwe, mutig wie ein Held usw. Spiele in Kombination mit Affirmationskarten, schönen Abbildungen und ermutigenden Sätzen sind dafür sehr gut geeignet. Ich benutze „Meine Schatzkiste – Affirmationskarten“. Meine Lieblingskarte ist „Ich bin liebenswert“.

Die beruhigende Wirkung von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten, z. B. Koshi oder Schanti, sowie unterschiedlichen klassischen Musikinstrumenten können ebenfalls gut in die Arbeit mit Kindern und besonders in das Kinderyoga integriert werden. Die Klänge führen die Kinder in die Stille. Und nicht nur sie, sondern auch Erwachsene profitieren dabei von der beruhigenden und entspannenden Wirkung der Töne.



Als pädagogische Fachkraft und Psychomotorikerin ist mir bewusst, wie tief sich Erlebnisse und Erfahrungen aus Kindheit und Jugend einprägen und für die Persönlichkeitsentwicklung relevant sind. Genau deswegen ist es meine Vision, zum Wohlbefinden aller Kinder dieser Welt beizutragen. Gerne gebe ich mein Wissen weiter und wünsche mir, dass auch Sie diese Kenntnisse multiplizieren und das jahrtausendealte Yoga weiterverbreiten, weil es Kindern bei der Findung von innerer Balance und einem positiven Selbstbild enorm helfen kann!

#### Cristiane Santos

Geboren in Brasilien, seit 2009 lebt sie in Nürnberg; Pädagogische Fachkraft, Yogalehrerin, Psychomotorikerin und Seminarleiterin für Autogenes Training  
[info@yoga-santos.de](mailto:info@yoga-santos.de)



#### Ausbildung z. Kinderyoga-Übungsleiter/in

Start	Ort
12.04.	Kiel
14.04.	Mönchenglöblich
14.05.	Stuttgart
02.06.	München
04.06.	Saarbrücken
18.06.	Augsburg

Alle Termine und weitere Infos auf [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)