Yoga-Geschichten für Kinder und Kindliche

Angelika Fries

Für Oscar,
Jakob und Hanne

Inhaltsverzeichnis

Yoga

Vorschläge für die Gestaltung von Yoga-Stunden für Kinder

Die „Kindlichen“

Zehn Geschichten

- Am Teich
- Ein Gewitter zieht herauf
- Stille Post
- Wie der Held den Mond rettete
- Wer anderen eine Grube gräbt
- Fenster mit Aussicht
- Die Rettung
- Zufrieden sein
- Der weise Yogi
- Hell und dunkel

Geschichte in zehn Kapiteln

- 1 Kapitel
- 2 Kapitel
- 3 Kapitel
- 4 Kapitel

- 5 Kapitel
- 6 Kapitel
- 7 Kapitel
- 8 Kapitel
- 9 Kapitel
- 10 Kapitel

Praktischer Teil

Atemblumen

Asanas/Körperstellungen

- Adler (-stellung, sanskrit: Garudasana)
- Baum
- Bhadra, siehe Sanfte Stellung
- Bogen
- Boot
- Delfin (-stellung, sanskrit: Makarasana)
- Donner (-sitz)
- Drehsitz
- Dreieck (-stellung, sanskrit: Trikonasana)
- Garuda, siehe Adler
- Gomuk, siehe Kuhgesicht
- Halbe Kerze
- Halbmond
- Held (-stellung, sanskrit: Virasana)
- Heuschrecke

- Hocke
- Kamel (-stellung, sanskrit: Ustrasana)
- Katze
- Kobra
- Krokodil
- Kuhgesicht (-stellung, sanskrit: Gomukhasana)
- Löwe (-stellung, sanskrit: Simhasana)
- Lotos (-sitz)
- Makara, siehe Delfin
- Ochse
- Rutschbahn (sanskrit: Purvottanasana)
- Sanfte Stellung (sanskrit: Bhadrasana)
- Schaukel
- Schildkröte
- Simha, siehe Löwe
- Storch
- Tor
- Trikon, siehe Dreieck
- Unsichtbarer Stuhl
- Ustra, siehe Kamel
- Viras, siehe Held

Spiele

- Regenspiel auf dem Rücken
- Der Drache beißt sich in den Schwanz
- Stille Post

Laurentialied

Yoga

Yoga ist eines der sechs in Indien entwickelten philosophischen Systeme, welches sowohl einen praktischen Weg zur Selbsterkenntnis zeigt, als auch das Ziel des menschlichen Lebens erklärt: die Selbst- oder Gottesverwirklichung.

Der Yogaweg wird in acht Stufen oder Glieder unterteilt, die Asanas (Körperstellungen) bilden die dritte Stufe. Sie halten den Körper gesund und ermöglichen damit das Praktizieren der höheren Stufen, wie Konzentration und Meditation.

Für interessierte Erwachsene möchte ich hier das Buch „Yogamrita“ meines Lehrers Paramapadma Dhiranandaji empfehlen. Es handelt sich hierbei um ein umfassendes Fachbuch, welches auch als Lehrwerk zur Ausbildung von Yoga-Lehrenden herangezogen wird. Es behandelt ausführlich alle acht Stufen und beinhaltet Übungen zu diesen.

Diese philosophischen und spirituellen Aspekte des Yoga sind jedoch nicht geeignet sie an Kinder und Kindliche zu vermitteln. Doch das Praktizieren einer Atemübung in jeder Lektion und das Zählen der Atemzüge in den Asanas (Körperstellungen), lenkt das Bewusstsein und die Konzentration immer wieder nach innen, auf die Atmung. Dies entwickelt Aufmerksamkeit, Ruhe und Achtsamkeit, welche die besten Voraussetzungen für körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung bilden.

Vorschläge für die Gestaltung von Yogastunden mit Kindern

Sinnvoll ist es, einen Yogakurs mit ca 6 bis 10 Kindern über 10 Lektionen anzubieten. Je Lektion sollten eine bis eineinhalb Stunden geplant werden.

Die zehn einzelnen Geschichten müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge vorgelesen werden, sondern man kann zu Beginn einer Lektion diejenige auswählen, die am Besten passt, wie zum Beispiel: „Ein Gewitter zieht herauf“, wenn das schwüle Wetter es auch gerade vermuten lässt.

In den ersten fünf Lektionen macht man die Kinder mit den Übungen und deren Namen bekannt, indem man eine Geschichte vorliest und dann die darin enthaltenen Asanas aufzählt, vormacht und sie dann nocheinmal gemeinsam übt. Von jedem Asana können jeweils bis zu drei Runden geübt werden. Nach jeder Runde ist eine kurze Entspannung sinnvoll, entweder im Sitzen oder auch im Liegen, wenn sich dies anbietet.

Auch die weiteren fünf Lektionen beginnt man mit dem Vorlesen einer Kurzgeschichte für Einzellektionen aus dem Buch und lässt dann die Kinder aufzählen, welche Übungen in der Geschichte vorkamen zum Beispiel:

„Als der Löwe in der Wüste erwachte, …“ = „Löwe“. Oder: „Der Storch flog in einen hohen Baum …“ = „Storch“ und „Baum“.

Diese Übungen praktiziert man dann gemeinsam in der folgenden Yogastunde und kann natürlich noch weitere hinzu fügen oder nur einige auswählen. Wenn zum Beispiel in einer Geschichte sowohl ein Storch als auch ein Baum vorkommt, reicht es eine der beiden Gleichgewichtsübungen zu praktizieren.

Für Kinder, die schon einen Yogakurs besucht haben oder die Übungen mit ihren Namen kennen, ist die Geschichte in zehn Kapiteln gedacht. Zu Beginn jeder Yogalektion wird ein Kapitel vorgelesen und auch hier können im Anschluss die Kinder zusammentragen, welche der Übungen darin genannt wurden und diese oder eine Auswahl davon, anschließend gemeinsam üben. Dies ist der Grundgedanke für die Anwendung des Buches.

Bei Kinderkursen ist jedoch oft Flexibilität notwendig. An manchen Tagen kann große Unruhe herrschen oder ein Kind meint, seine eigene Vorstellung der Yogastunde ist wichtiger. Sinnvoll ist es dann, erst einmal ein Spiel zu spielen, wie zum Beispiel: „Der Drache beißt sich in den Schwanz“ (S. →) oder „Das Regenspiel“ (S. →). Auch ein Lied, wie zum Beispiel das Laurentialied (S. →), hilft beim Abbauen überschüssiger Energie. Manchmal wird man die Kinder auch einfach ein bisschen toben lassen, bis sie von selber Interesse an den Übungen oder der Geschichte bekunden.

Wenn einigermaßen Ruhe eingekehrt ist, kann man es mit einer der „Atemblumen“ (S. →) versuchen, um die Kinder noch mehr zu sammeln. Einzelne Kasper kann man ignorieren oder mit Humor und einem Scherz wieder in die Reihe bekommen.

Wichtig: Nicht schreien, nicht schimpfen, nicht strafen, nicht zwingen! Die Nerven behalten, auch wenn es mal nicht nach den eigenen Vorstellungen läuft. Ein ruhiges Vorbild ist mehr als Gold wert!

Die „Kindlichen“

Auch „kindliche“ Menschen, zum Beispiel Jugendliche oder Erwachsene mit Down Syndrom oder anderen körperlich/geistigen Einschränkungen, können viel Spaß und Lebensqualität beim Üben gewinnen.

Wenn eine Übung körperlich nicht möglich ist, kann man das Gestalten der Fantasie der Teilnehmenden überlassen oder/und sie mit Vorschlägen darin unterstützen.

Wenn die Katze nur miaut oder schnurrt oder beim Katzenbuckel faucht, so macht das Mitmachen doch Freude. Ein Dreieck kann mit den Händen oder Armen gebildet werden. Die Fingerkuppen liegen aneinander, die Daumen oder Oberarme bilden die Basis des Dreiecks, usw.

So kann man beliebig abändern und allen die Möglichkeit bieten, mit Fröhlichkeit und Spaß am Praktizieren teilzunehmen. Es kommt für alle Teilnehmenden nicht auf Perfektion an, sondern auf die Liebe, Hingabe und Freude, die alle beim Üben empfinden und entwickeln.