



YOGA MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Neue Lern-Räume erschließen

Die Yoga-Praxis mit Kindern und Jugendlichen folgt sowohl der Yoga-Tradition als auch aktuellen pädagogischen Konzepten. Dabei kann Yoga neue Entwicklungsmöglichkeiten erschließen.

Text: Kornelia Becker-Oberender

Seit zehn Jahren lerne ich von R. Sriram, wie Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya für Heranwachsende angewendet wird und seit 2004 gebe ich Aus- und Weiterbildungen zu diesem Thema. Als Pädagogin fasziniert mich, wie die alte Lehre des Yoga der modernen Pädagogik Brücken baut. Die Lehrjahre mit Sriram ließen mich eine neue Welt zum Thema Kinder im Yoga erschließen. Meine erste Lerneinheit bestand darin, das Wort Kinderyoga nicht mehr zu benutzen. Es impliziert, dass es hier um etwas anderes geht, als um den klassischen Yoga mit Kindern. Das ist nicht so. Auch mit Kindern und Jugendlichen

wird Yoga geübt. Zentral sind dabei die ersten drei āṅga nach Patañjali.

Yoga sollte nicht als Erlebnisstunde oder Entspannungsverfahren verstanden werden. Yoga ist ein Fach, ein Thema, ein Wissen, das man nutzen kann, um an sich zu arbeiten und sich zu entwickeln. Eine Lerneinheit mit Erfahrung und die Erfahrungen stehen im Mittelpunkt. Es gilt, beim Kind eine ganz besondere Neugierde auf die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Körper zu wecken.

Nichts sollte zwischen dem Kind und seiner Erfahrung mit seinem Körper stehen. Das Kind lernt mit Hilfe von Erfahrungen immer wieder Neues über sich, seinen Körper und dessen Beweglichkeit, es lernt sich zu reflektieren, sein Denken und Fühlen wahrzunehmen. Es lernt sich immer wieder neu erkennen. So erweitert sich kontinuierlich sein Selbstbild. Dies alles geschieht frei von Druck, Leistungsdenken und Anspruchshaltungen. Ein ganz neuer Lern-Raum öffnet sich.

Yoga und das Bild vom Kind heute

Forscher, Entdecker, Entwerfer und Gestalter seines Weltbildes – das ist das Bild des Kindes heute. Erfolgreiches und nachhaltiges Lernen gelingt, wenn das Kind sich selbst mit dem Lerngegenstand auseinandersetzen kann, selbst mitdenkt, kurz: selbst wirksam beteiligt ist. Krishnamacharya folgte schon immer diesen »neuen« Bildungsgedanken, wenn er Heranwachsende im Yoga unterrichtete. Die Vielfalt klassischer āsana, in dynamischen Bewegungsabfolgen eingebunden, bieten geniale Lernwerkzeuge. In jeder Stunde können, auf der Basis bereits gut beherrschter āsana, neue āsana mit interessanten, koordinationsfordernden vinyāsa eingeübt werden. Das Kind kann sich kennen lernen, seine Möglichkeiten ausloten, sich messen. Dies fördert seine natürliche Leistungslust und sein Wachsenwollen.

Yoga bietet dafür einen Ort ohne Druck, ohne Zwang und doch mit Herausforderung und Anspruch. Das Kind will die āsana schaffen und während es mit Eifer an sich und seinem Körper arbeitet, wird dieser geschmeidiger. Es lernt dabei, sich anzustrengen, auszuhalten und zu erkennen, dass es an ihm selbst liegt, es zu schaffen oder nicht. Niemand verlangt von ihm die nächste Haltung zu meistern, nur es selbst. Das ist das Entscheidende. Ich erlebe in all meinen Gruppen eifrige Kinder, die sich selbst anspornen.

Das sṛṣṭikrama

Der Körper des Kindes ist voller Energie, er kann in alle Richtungen bewegt werden, ist darauf ausgerichtet Herausforderungen zu meistern, Grenzen zu überschreiten, sich selbst zu übertreffen. Im Unterricht werden der Kraftaufbau und die Stärkung dieses Körpers und Geistes ins Zentrum gestellt. Muskelaufbau, Sinnesschulung und allgemeine Lebensauglichkeit sind das Ziel. Krishnamacharya nannte den Yoga-Unterricht in diesem Alter sṛṣṭikrama. Sṛṣṭi bedeutet »Kreation, Gestaltung«. Kraft als Ziel – Erfahrung als Lernmittel.

Seit dem Jahr 2000 lehre ich PädagogInnen den Wandel vom Anleitenden, Animierenden und Führenden im Unterricht zum Begleiter und Forscher. Auch der Erwachsene ist heute neugierig, fragend und lässt das Kind nicht einfach konsumieren. Eine auf Animation und Konsum ausgerichtete Begleitung, ob in Kindertagesstätte, Schule oder Yoga, verhindert kindliches Denken und Selbststudium. Eigenes Erforschen, Entdecken und Erkunden mit allen Sinnen trainiert die kindlichen Verarbeitungs- und

Speicherungsprozesse im Gehirn. Dabei ist Neues mit bereits Gelerntem zu verknüpfen und es bedarf einer positiven Beziehung zu dem Lehrenden. In unserer Yoga-Praxis wird genau diesen Bedürfnissen entsprochen. Die Yogalehrenden achten die Lehrer-Schüler-Beziehung und der Unterricht ist voller Herausforderungen, kraftvoll, fordernd, ganz ausgerichtet auf die Stärkung der Kraft des Körpers und des Geistes der Yoga üübenden Kinder.

Yoga, das Programm der Achtsamkeitsschulung

Die Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit vollzieht sich über Bewegungs- und Wahrnehmungsprozesse, deren Wirkung sich auf psychischer, kognitiver und sozial-emotionaler Ebene zeigt. Pädagogisch spricht man von »ganzheitlichem« Lernen. Die kindliche Selbstwirksamkeit und Identität stehen in einem fundamentalen Zusammenhang zu dem Grad seines körperlichen Erlebens und seiner Körpererfahrung. Yoga gestaltet dazu ein kindgerechtes Programm, welches Körper, Atem und Geist anspricht. Gelingen dem Kind komplizierte, teilweise zum Schwitzen bringende āsana und beherrscht es seinen Körper in den unterschiedlichsten vinyāsa, überträgt es diese Kompetenzen auch auf andere Bereiche seines Lebens. So kann das Kind von sich sagen: Ich kann, ich habe und das bin ich.

Körper und Atem

Die āsana-Praxis steht im Vordergrund der gesamten Stunden-didaktik und sthira sukham ist auch bei Kindern das Körperziel des Yoga. Mit Hilfe angemessener vinyāsa lernen Kinder, zu verstehen, was sie können und was sie wie ausführen. Sie verstehen, dass zum Erreichen von Zielen Ausdauer notwendig ist. Es gibt keine Routine in der Stunde, da durch wechselnde āsana-Folgen die Achtsamkeit erhalten bleibt. Kinder lieben die Körperbewegungen und erhöhen ihr persönliches Anspruchsniveau, indem sie weiter forschen und neue āsana ausprobieren. Dies lässt sie ihre mitgebrachte Körperträchtigkeit – Kinder sind in der Kapha-Phase – überwinden. Kinder benötigen lebendige, kraftvolle Übungen und fordernde Bewegungsabläufe für ein wachsendes Körperbewusstsein. Mit Geduld und Ausdauer werden Ziele erreicht sowie eigene Grenzen wahrgenommen. Diese werden akzeptiert und sind erweiterbar. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person kann als bildende Funktion der Yoga-Üübungen bezeichnet werden.

Der Atem wird zunächst nicht direkt angesprochen. Er wird aber mit Hilfe von zum Beispiel Tönen, kleinen Versen, Lauten, Sanskrit-Namen der āsana und in den Haltungen bedacht. Diese Form der Atem-Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und lässt eine gute Bauchatmung entstehen. Ein gesunder, fließender und kraftvoller Atem ist wichtig für die kindliche Aufrichtung, die Reduzierung des Schleims in der Kapha-Phase und zur Kompensation von Schulstress. Āsana und Atem-Achtsamkeit unterstützen die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule der Heranwachsenden.

Geist

Soziale Kompetenzen und Werte werden in Form von Geschichten in Bezug auf die yama und niyama – insbesondere im svādhyāya mit Kindern und Jugendlichen – vermittelt. Meist nutzen wir dazu aus unserer Kultur stammende Märchen und Fabeln. Es geht um die Auseinandersetzung mit sich und anderen sowie um Gefühle wie Angst, Neid oder Wut. Bei den Acht- bis Elfjährigen kann die Reflexion mit einer Frage angeregt werden: »Wie geht es Dir, wenn eine Haltung nicht so gelingt? Was verändert sich, wenn Du eine bisher nicht gekonnte Haltung schaffst?« Ziel dabei ist es, den Geist ins »Hier und Jetzt« einzuladen. Um eine Zerstreuung des Geistes durch vorgegebene Bilder zu vermeiden verwenden wir Sprache sehr bewusst. Ein Kind wird nicht »zum Baum«, sondern richtet sich auf »wie ein Baum«. Es kann sich mit der metaphorisch beschriebenen Qualität verbinden, bleibt aber mit seiner Aufmerksamkeit bei seinem Körper.

Je älter die Kinder sind, umso weniger ist eine bildhafte Sprache notwendig. Es geht mehr um die Wahrnehmung der eigenen Beweglichkeit. Führen Kinder komplizierte, anspruchsvolle āsana aus, können sie beobachten, wie sich ihre Körper biegen, drehen und beugen können. Zugleich werden aber auch diese Körper beeinflusst und verändert sich. Die Kinder erfahren sich immer wieder neu. Sie entwickeln ein »Körperwissen«, eine Körperorientierung. Während Kinder sich in ihrer Kraft und Dehnbarkeit fordern, geschieht geistige Ausdauer, Ausrichtung und Orientierung ganz nebenbei. Ein solches Lernen stärkt die Konzentration ohne Druck und Spannung. Es geht nicht mehr um besser, höher oder weiter. Jeder wird in seinen Fähigkeiten ge- und beachtet und in seinem Können bestärkt. Miteinander werden āsana erarbeitet, vinyāsa konzipiert und jeder in seinem Können von den anderen unterstützt.

Die Unterteilung in Altersgruppen

Wir gliedern in die Altersstufen Vorschulkinder (5 bis 7 Jahre), Grundschulkinder (8 bis 11 Jahre), Jugendliche von 12 bis 15 oder 16 Jahre und ab 17 Jahre. Kinder im Vorschulalter benötigen noch grundlegende Erfahrungen mit sich selbst. Geeignet sind alle āsana, die einfache Bewegungsfolgen ermöglichen. Das Kind will sich selbst spüren, seine Körperteile kennen lernen. Dabei sollten die āsana die Aufrichtung unterstützen und keine zu starke Verformung der sich bildenden Wirbelsäule zulassen. Durch sprachlich begleitete Bewegungen, wie summend in bakāsana kommen, kann ein Kind sich mit seiner Gruppe synchronisieren. Die Lehrenden sind dabei die Begleiter, die Ermutiger und die Ermöglicher neuer Körpererfahrungen. Das Finden eines gemeinsamen Rhythmus macht Kindern nicht nur Spaß, es ist eine Vorstufe für Anpassungsfähigkeit und Miteinander.

Primäres Ziel in der Altersgruppe der Grundschulkinder ist es, Koordination und Geschicklichkeit zu erreichen und das Erlernen komplexerer Haltungen, das Ausprobieren maximaler Be-

wegungsmöglichkeiten sowie das Schulen der Feinmotorik. Dynamische, asymmetrische und gleichmäßig ausgeführte Bewegungen wechseln sich in der Stunde ab. Auch hier wird beispielsweise durch das Sagen von Sanskrit-Namen die Achtsamkeit ausgerichtet. Der Fokus zielt dabei immer auf die eigene Körperbewegung und die āsana. In jedem āsana spüren sie kurz oder sie sagen die Sanskrit-Bezeichnung für die eingenommene Haltung. Wie lange kann ich halten, wie langsam zurückgehen? Die Fähigkeit zur Selbstregulation wird mit den unterschiedlichen āsana-Reihen geschult und impulsives Verhalten reduziert. Die stimmliche Begleitung beim Tun trainiert gleichzeitig die Atmung und lässt so einen tiefen Bauchatem zu. In kurzen Momenten des Nachspürens oder Innehaltens beobachten die Kinder, wie ihr Bauch sich verhält. Sie entdecken ihren Atem. Es können auch konkrete Aufgaben gestellt werden, wie den Atem zu Beginn einer āsana-Reihe zu erspüren und dann nach mehreren āsana wahrzunehmen.

Jugendliche bilden die dritte Altersgruppe. Die Kindheit verabschiedet sich, alte Sicherheiten brechen weg. Ein neuer Orientierungsprozess beginnt. Alles befindet sich im Wandel – Pubertät. Sowohl körperliche, mentale als auch psychische Prozesse sind davon betroffen. Nicht selten kommt es gerade in diesem Alter zu Fehlhaltungen, Steifheit, Skoliose, Gewichtsproblemen und anderen Anpassungsstörungen. Kraft und Dehnungsfähigkeit werden mit dem noch formbaren Körper mit Hilfe anspruchsvoller āsana ausgelotet. Auch geistig beschäftigen sich Jugendliche mit Grenzerfahrungen. Sie betreffende Themen können reflektiert werden. Dabei ist in dieser Altersgruppe die Gruppenzusammenstellung zu beachten. Mädchen reden gerne lange und ausgiebig – also entsprechende Zeiten für die Gesprächsrunde festlegen – und sind jetzt körperlich oft im Brustwirbelbereich steif. Jungen suchen kraftvolle und sehr dynamische Bewegungen, wollen ihre Kraft spüren und sind körperlich oft im Hüftbereich steifer. Reden wollen Jungen nicht so viel. In heterogenen Gruppen sind viele dynamische, in der Kraft unterschiedlich dosierbare āsana oder vinyāsa mit unterschiedlichen Durchführungsgeschwindigkeiten gut dazu geeignet, jedem Jugendlichen eine Krafterfahrung zu ermöglichen. Aufrichtung, Gleichgewicht, Ausdauer und Disziplin sind Kursschwerpunkte.

Die Kunst der Lehrenden

Jedes Kind individuell zu sehen und dabei die gesamte Gruppe im Blick zu behalten, ist eine Herausforderung für die Yogalehrenden. Das Zutrauen »Du kannst es« gibt Kindern Sicherheit und Vertrauen in die eigene Kraft und Fähigkeiten. Kinder prüfen unentwegt, wie die Erwachsenen und die anderen Kinder das, was sie tun, einschätzen. Die subjektive Bedeutung, die sie so ihrem Tun geben, ist eine Voraussetzung für den Erwerb ihrer Fähigkeiten, ihres Könnens und das Erweitern ihres Wissens. Sie brauchen Lehrende, die sie wohlwollend, achtsam aber auch mutig zu weiteren Erfahrungen ermuntern und die davon



überzeugt sind, dass in jedem Kind unendliche Potenziale schlummern. Ausgehend vom achtgliedrigen Pfad des Yoga orientieren Lehrende sich im sṛṣṭikrama insbesondere auf die drei ersten aṅga yama, niyama und āsana. Der Unterrichtsaufbau folgt dem vinyāsa-krama-Prinzip. Mit der Auswahl geeigneter, klassischer Yoga-Haltungen, einem konsequenten Fokussieren auf ein achtsames Tun und einer sanften Korrektur bei Fehlhaltungen ermöglichen sie den Kindern, sich immer mehr selbst zu korrigieren. Sie bleiben achtsam im »Hintergrund« und lassen die Kinder ihre Erfahrungen erleben.

Einige Möglichkeiten wie ein schwieriges āsana wie mayūrāsana angeleitet werden kann: Die Lehrerin demonstriert das āsana und die Kinder beobachten aufmerksam wie sie dies macht. Kinder führen die Bewegungen bereits beim Zuschauen quasi im Kopf durch. Als weitere Möglichkeit bietet sich ein Modell an: Die Lehrerin führt ein Kind in die Haltung. Die anderen schauen genau zu, ohne den Prozess zu stören. Die Kinder »erfahren« hier, dass es um das Einnehmen einer Haltung geht und Korrekturen keine Leistungsschmälerung, sondern hilfreich zum Erreichen der Haltung sind. Das eigene Tun wird zur Auseinandersetzung mit dem āsana und den eigenen Möglichkeiten. Schritt für Schritt kann sich Geduld und Beharrlichkeit entwickeln. Die Eigeninitiative der Kinder kann auch mittels kleiner Lerngruppen angeregt werden. Dazu lernen die Kinder zunächst einige

Grund-āsana in den ersten Kursstunden. Die Lehrerin verbindet die āsana immer wieder dynamisch miteinander in unterschiedlichen vinyāsa. Sind die āsana vertraut, können die Kinder in kleinen Lerngruppen nun eigene vinyāsa gestalten. Jede Gruppe »unterrichtet« dann die selbst kreierten vinyāsa. Gemeinsam werden Feinheiten und eventuell Korrekturen vorgenommen. Ich erlebe immer wieder, wie Kinder für sie schwierige oder gar extreme Haltungen meistern und ihre Selbstwirksamkeitserwartung steigern. Viele kommen schon seit Jahren und erfahren, dass sie neben einer besseren Koordinationsfähigkeit, eines stärkeren Muskeltonus, Ausdauer und Disziplin ihren Körper immer weiter kennen lernen und ihn jede Stunde neu erfahren. »Was will ich? Was steckt in mir?« – Yoga hilft Kindern, diese Fragen zu beantworten.

Literatur

- Becker-Oberender, Kornelia:** Grundlage für die Ausbildung Kinder und Jugendliche im Yoga, 2006, unveröffentlichtes Ausbildungsmanual
- Brooks, Robert, Goldstein, Sam:** Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken, Klett-Cotta 2007
- Desikachar, T.K.V.:** Nathamuni's Yoga Rahasya, Chennai, Indien: Krishnamacharya Yoga Mandiram 1998
- Sriram, R.:** Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung, Theseus 2006

YOGA-PRAXIS | Übungsbeispiele für Kinder

Text: Kornelia Becker-Oberender

Übung für Vorschulkinder

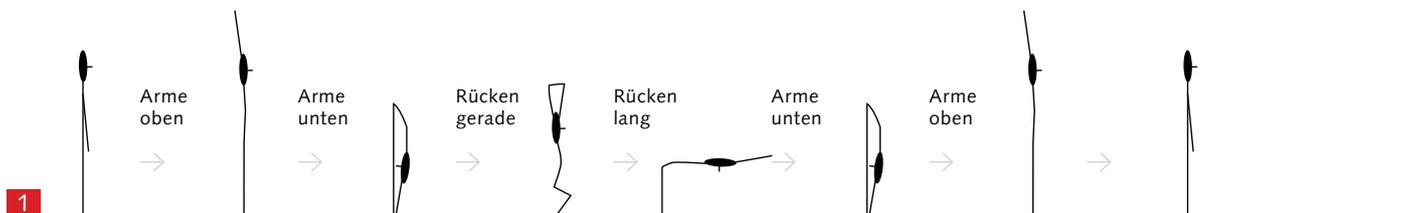


Abbildung 1 | Bei Kindern im Vorschulalter werden einfache Bewegungs- oder Handlungsangaben gemacht. Alle Angaben orientieren sich am Körper und seinen Bewegungen und der gewünschten Ausrichtung. Beispielsweise wie in der Abbildung: Arme hoch (tāḍāsana), Arme unten (uttānāsana) Rücken gerade (ardha utkaṭāsana). Dies ermöglicht dem Kind im Tun zu bleiben und sich kognitiv ein »Bild« seines Körpers zu entwickeln.

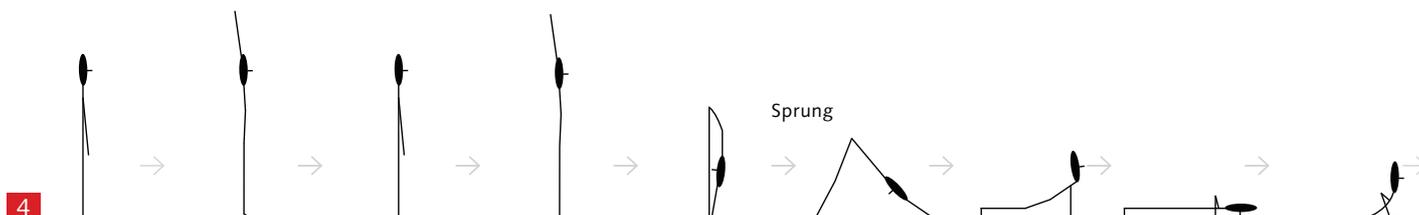


Abbildung 2 | Die Übergänge innerhalb eines vinyāsa bieten ein großes Spektrum an Variationen und Körpererfahrung. Das Tempo und die Art des Verlaufs verändern die Qualität des gesamten vinyāsa und erlauben ein und dieselbe Abfolge von āsana in verschiedenen Kontexten zu benutzen. Wird der Fokus auf einen Übergang gewählt, so tritt nicht nur das Ziel, das Erreichen des folgenden āsana, in den Vordergrund, sondern auch der Weg selbst. Kraftvolle und fordernde Übergänge ermöglichen die Intensivierung des Folge-āsana, unterstützende und sanfte eine Erleichterung.



Abbildung 3 | Neben der Dynamik fordert der Yoga auch die Statik von Übungen, die speziell bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der Anstrengung im körperlichen, so wie im Konzentrationsbereich in ihrer reinen Form schwierig sind. Hier gilt es die Aufmerksamkeit bei sich zu behalten und die Gedanken vom Schweifen abzuhalten. Durch reihum oder für sich zählen kann eine Zeitdauer abgeschätzt werden.

Übung für Grundschul Kinder



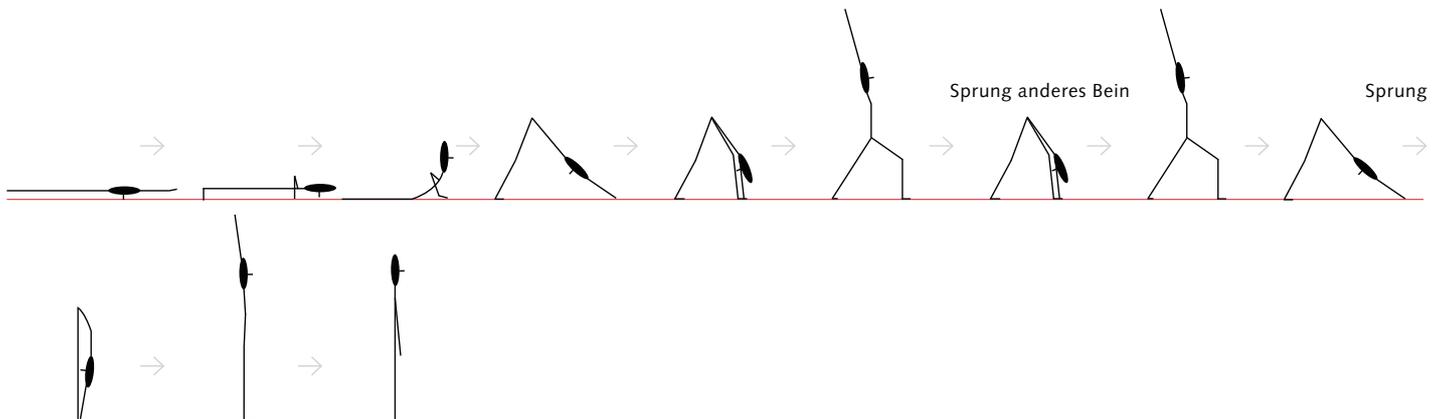


Abbildung 4 | Bei Grundschulern können die vinyāsa schrittweise an Umfang, Kraft und Komplexität zunehmen. Ist der Schüler sich darüber im Klaren, dass er nach einigen Durchläufen die Reihe selbstständig und ohne Anleitung durchführen soll, kann hierdurch eine enorme Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsschulung erreicht werden.

Übung für Jugendliche

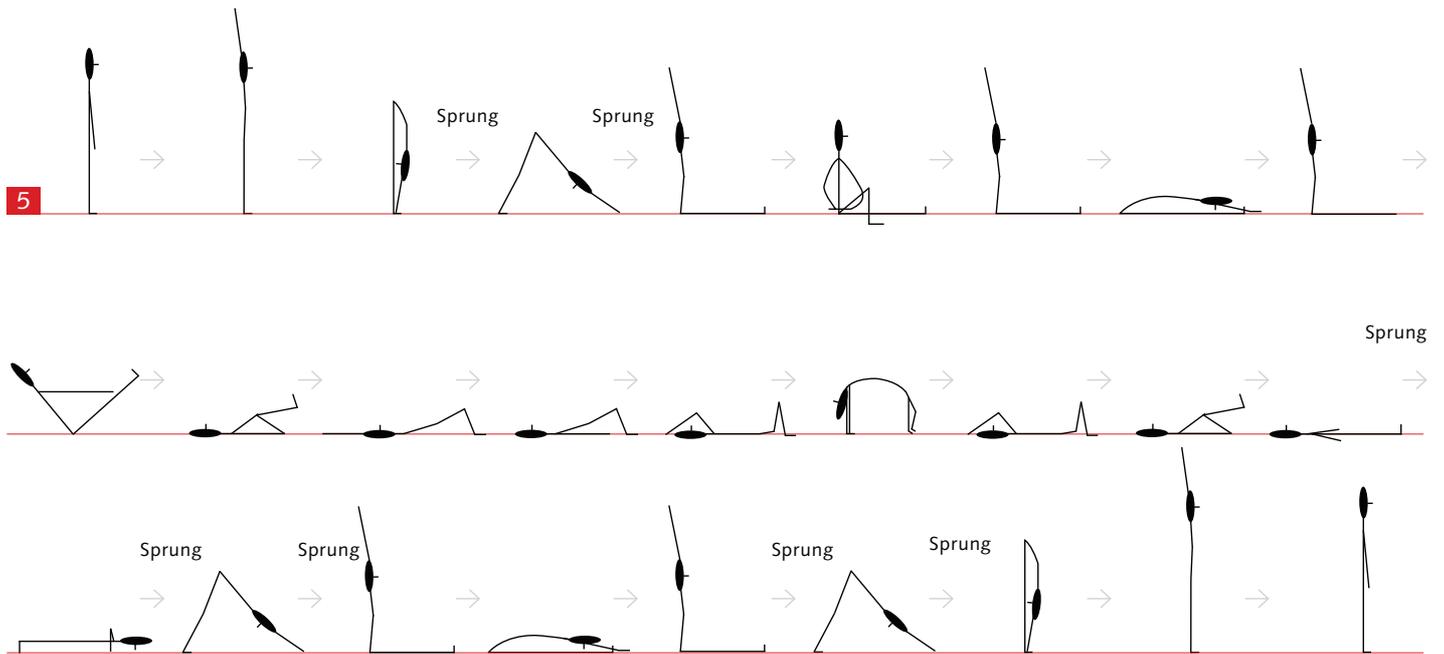


Abbildung 5 | Bei Jugendlichen nehmen die vinyāsa an Kraft und Komplexität weiter zu. Übergänge tragen die Dynamik der vinyāsa und bieten den Schülern ganz neue Möglichkeiten und Sichtweisen. Aus der Rücklage in caturanga daṇḍāsana zu springen, verleiht das Gefühl: Alles ist möglich. Auch die Verkettung der verschiedenen āsana-Ebenen – Stand, Sitz, Rückenlage, Bauchlage – bringen Flexibilität und einen zusätzlichen dynamischen Faktor mit ins Spiel. Einzelne statische Elemente können ganz bewusst eingesetzt werden, um diese Dynamik kurzzeitig zur Ruhe kommen zu lassen und den Fokus neu zu setzen.

Weitere Informationen unter www.ibe-gieleroth.de