

Liebe Eltern der Yogakinder

Bei unserem Yogakurs war zunächst geplant, am 30.11 eine Yogastunde zusammen mit Ihnen und Ihren Kindern zu gestalten.

Da dieses nun nicht möglich war, schreibe ich Ihnen heute einige Übungen aus dem Kurs auf, gebe Erklärungen und Eindrücke aus dem Kurs wieder.

Jede Yogastunde beginnt mit dem indischen Gruß "NAMASTE".

Man verbeugt sich vor dem Gegenüber und sagt: "NAMASTE".

Zur Aufwärmung führte ich in der ersten Yogastunde die Übung vom Helikopter durch. Hierbei stellt man sich gerade hin, breitet seine Arme seitlich waagrecht aus und beginnt, seinen Oberkörper wie ein Hubschrauber zu drehen. Dazu spielte ich Musik.

Eine weitere Aufwärmübung wäre das Holzhacken. Mit gespreizten Beinen steht man auf dem Boden, faltet seine Hände über dem Kopf und beginnt, "Holz zu hacken", indem man die Arme von oben durch die Beine durchschwingt und laute Holzhackengeräusche macht: HA - HA !!

Eine gut bekannte Yogaübung ist der Baum, bei der man sich auf ein Bein stellt und das andere Bein möglichst am Standbein hochzieht. Die Hände können in der NAMASTE - Stellung gehalten werden, nach oben gestreckt sein oder eine runde Baumkrone darstellen. Die Übung fördert das Gleichgewicht und wird dann auch auf dem anderen Bein probiert.

Auf vier Beinen, im Vierfüßlerstand, kann man viele Übungen ausprobieren, z.B. den Katzenbuckel. Dabei wölbt man seinen Rücken nach oben.

"Wir haben auch eine Katze, die macht das genauso!", sagte daraufhin direkt ein Mädchen.

Wenn man nun den Rücken nach unten durchhängen lässt, ist man in der Yogaübung "Kuh". Jetzt kann zwischen "Katze" und "Kuh" gewechselt werden, immer hoch und runter.

Bei geradem Rücken lässt sich ein Arm nach vorne und das diagonale Bein nach hinten schieben. So wird man zum "wilden TIGER", der natürlich kräftig brüllen kann.

Wird aus dem Vierfüßlerstand der Po nach oben gestreckt, entsteht die Übung des nach hinten schauenden Hundes (ähnlich wie ein Zelt).

Wird nun ein Bein ganz nach vorne gezogen und der Körper abgesenkt, heißt die Position "TAUBE". "Bei mir im Ballett heißt das "Schwan", bemerkte ein Mädchen. Der Oberkörper wird gerade nach oben gehalten. Wenn die Hände nach vorne vor den Kopf abgelegt werden, nennen die Inder das "Schlafende Taube".

Wieder Im Vierfüßlerstand angekommen könnte man auch einen Arm unter dem Körper durchführen und sich "aufs Ohr legen". Die Übung heißt sehr bildhaft gesprochen auch "DURCHFÄDELN". Die macht den Rücken beweglich und dehnt ihn.

Wird ein Sitz mit lang gestreckten Beinen auf der Matte eingenommen und der Oberkörper gerade nach oben gehalten, so ist das der "Langsitz". Hier gibt es eine schöne Übungsabfolge für Kinder. Die Arme werden nach oben gestreckt und ein offenes Buch dargestellt. Durch das Beugen des Oberkörpers nach vorne wird das Buch geschlossen. Wenn die Finger die Zehen berühren, ist das toll und das Buch ist zu. Dies mehrmals hintereinander üben. Zuerst ist aber immer die Aufrichtung und Streckung nach oben wichtig - dann kommt die Vorbeuge.

"Das ist bei uns im Ballett die Muschel", sagte ein Mädchen. Hierbei klappt daher die Muschel auf und zu, nicht ein Buch.

Eine "Zange" wird es, wenn man die großen Zehen ergreift und sich tief vorbeugt.

Eine schöne Übung vor der abschließenden Entspannung in der Rückenlage ist das "Krokodil": In der Rückenlage werden die Arme nach links und rechts seitlich ausgestreckt und die Beine aufgestellt. Jetzt klappt man die Beine zu einer Seite und dreht seinen Kopf in die entgegengesetzte Richtung. Immer wieder zur Mitte kommen und sich hin und her bewegen, wie ein KROKODIL, das seinen Kopf und seinen Schwanz entgegengesetzt dreht. Zu dieser Übung passt wieder eine ruhige Musik.

Jede (Kinder-) Yogastunde endet mit einer Entspannung in Rückenlage. Schön ist es, sich dabei auf den Atem zu konzentrieren. Hilfreich ist ein Stofftier auf der Brust, das sich dann beim Einatmen und Ausatmen hebt und senkt.

Jetzt könnte noch ein ruhiges Sitzen, z.B. im Schneidersitz, folgen - eine Meditation mit Konzentration auf den Atem oder das gerade Sitzen mit einem Kopf, der an einem Marionettenfaden hochgezogen wird. Hierbei ist die aufrechte Haltung wichtig.

Bevor ich diesen Brief nun mit einem "NAMASTE" beende, hier noch die Aussage eines Mädchens: "Beim Yoga ist das Ruhigsein am schwersten." Stimmt, denn es ist schon ein sehr konzentriertes Üben. Natürlich kann auch gelaufen, gehüpft und gelacht werden, meistens aber zur Aufwärmung.

Liebe Eltern, ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Eindruck vom Kinderyoga geben und einige Tipps für ein gemeinsames Üben mit Ihren Kindern.

Mit freundlichen Grüßen

Gerald Benfeld