

KOMM WIR GEHEN INS YOGA-LAND

Komm, wir gehen ins Yoga-Land.

Hier ist es wirklich interessant.

Hier lernst du, was für dich zu tun,

und dich auch richtig auszuruhn.

Streck dich zum Himmel,

beuge dich zur Erde.

Scheine wie die Sonne,

und funkle wie die Sterne.

Forme den Mond, mal rund und mal halb.

Grüße die Menschen, ob jung oder alt.

Singe wie ein Vogel, hoch in der Luft.

Atme den süßen Blumenduft.

Stehe wie ein Baum im grünen Gras.

So üben wir Yoga,

und das macht uns Spaß.

Mit diesem Mitmach-Spruch beginnen wir nach einer Achtsamkeitsübung jede Yogaeinheit, die wir gemeinsam erleben wollen. Ab diesem Zeitpunkt wissen alle Kinder jetzt machen wir mit Sandra Yoga.

WAS IST YOGA UND WELCHE WIRKUNG HAT YOGA AUF UNSERE KINDER?

Viele Kinder verbringen viele Stunden des Alltages inaktiv und verlieren so immer mehr die natürliche Beziehung zu ihrem Körper. Yoga kann da sehr gut entgegenwirken, denn durch konzentriertes Wiederholen von Yogaübungen (Asanas) wird ein psychisches und physisches Wohlbefinden bewirkt. Da es in den Yogaeinheiten kein Wettbewerbs- oder Konkurrenzdenken gibt wirkt Yoga dem Stress und dem Leistungsdruck entgegen. Jedes Kind kann seinen eigenen Bedürfnissen folgen, lernt seinen Rhythmus und seine eigenen Grenzen kennen und kann persönliche Erfolge erzielen. Ansprechendes Material, passende Reime zu den Yogaübungen (Asanas) animieren die Kinder zum Mitmachen und unterstützen das Sprachgefühl. Yoga ist in Indien durch Beobachtung der Natur, Pflanzen und Tiere entstanden. Dieser Ursprung ist der kindlichen Wahrnehmung sehr nahe. Kinder wollen ja auch das, was sie sehen, nachahmen und empfinden. Ein schüchternes Kind kann so in der Yogaeinheit mutig wie ein Löwe sein oder auch ein kleiner Wirbelwind kann sacht wie ein Schmetterling werden. Durch diese Beispiele kann man erkennen, dass Kinder Yoga erleben und leben und nicht "üben". Die "Yoga- Praxis" verbessert die Fähigkeit zur Konzentration, schult die Wahrnehmung mit allen Sinnen und führt dadurch zu einer besseren Lernfähigkeit. Durch den achtsamen, respektierenden Umgang miteinander wird auch die soziale Kompetenz positiv beeinflusst. Auch die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein kann

deutlich angehoben werden. Wichtig ist mir vor allem, dass die Kinder Tools erhalten wie man seinen gesamten Körper (alles was man denkt, fühlt und tut) in Harmonie und Einklang bringen kann. Ausgeglichenheit und Entspannung sind in unserer schnelllebigen Gesellschaft mehr als wichtige Eigenschaften, die die Kinder nicht früh genug lernen können.

In den Einheiten werden die verschiedensten Themen, die gerade in der Gruppe aktuell sind, aufgegriffen. Mit dabei sind immer Bewegungsspiele, Musik, Reime, Geschichten, Massagen und vieles mehr. Die Einheiten sind abwechslungsreich, lustbetont und kindgerecht aufgebaut. Die Kinder freuen sich jedes Mal auf die Einheiten und zum Schluss gibt es den wohlverdienten Yogastempel.

Abschließend kann man sagen, dass Kinder in ihrer Entwicklung ganz besonders gefördert werden. Eine große Anzahl an Körper-(Asanas), Konzentrations- (Meditation) und Atemübungen (Pranayamas) in Kombination mit kindlicher Begeisterungsfähigkeit und Kreativität ermöglichen einen neuen Weg, das eigene ICH auf harmonische Weise zu entdecken und zu entfalten.