

## **Dezember 2006: Interview mit Sohan Anne Böing**

# **Kinder Yoga Ausbildung**

von Gopal Kaur

Sohan Anne Böing unterrichtet seit 1999 selbstständig u.a. Kundalini Yoga für Kinder.

Seit September 2006 läuft ihre erste Kinderyoga – Ausbildung.

Durch meine Tochter und eigene Hospitationen lernte ich ihre besondere Art und Weise kennen Kinder zu unterrichten.

**„Beim Hospitieren fiel mir auf, dass die Asanas, verknüpft mit Geschichten nicht das Wesentliche deiner Kinderyogastunden sind. Ich sah z.B. auch kooperative Spiele mit Geschicklichkeits-, Balance-, Fühl-, und Höranteilen, oft mit therapeutischem Charakter.“**

„Die Asanas sind ein wesentlicher Teil des Kinderyoga, aber nicht der Einzige.

Es geht mir darum mit der Gruppe eine vollständige Bewegung durch alle Elemente zu beschreiben. Zu jedem Element gehören bestimmte Asanas, Entspannungen und Meditationen. Es ist eine natürliche Abfolge der Elemente, wie sie in der Natur zu beobachten ist.

Diese Abfolge ergibt sich aus dem Element, in dem die Kinder ankommen und in dem die Stunde beginnt.

Ich greife die Impulse der Kinder auf und webe ihre kreativen Ideen mit ein.

Die Inhalte sind gruppen- und altersabhängig.

Kooperative Spiele mit unterschiedlichem Schwerpunkt verwende ich, wenn das Zusammenspiel der Elemente aus der Balance ist, ein Element nicht integriert ist oder eines überwiegt.

Wenn es z.B. wie vor einiger Zeit in einer Gruppe starke Ablehnungen gegenüber dem anderen

Geschlecht gibt, verwende ich ein Spiel, das die Balance fördert und die Gemeinschaft stärkt und betont.

Es ist schon ein berührender und schöner Moment, wenn dann fünf Vierjährige voller Aufmerksamkeit sich gegenseitig auf einem großen Gymnastik-Ball halten und die anderen den Ball festhalten. Da ist aus dem Gegeneinander und sich bloß nicht berühren wollen das Miteinander, ja sogar das Füreinander der Gemeinschaft geworden."

**„Du hast dich 1997 bei Shiva Kaur in Kinderyoga fortbilden lassen. Inwieweit hast du ihre Vorgaben verändert?“**

„Ich halte mich im Großen und Ganzen an den rituellen Rahmen von Shiva Kaur (Einstimmen ... Körperübungen ... Entspannungsphasen ... Meditation ... Ausstimmen ... Verteilen von Tee, Wasser, Prassaad ... gemeinsames Aufräumen).

Bei einigen ihrer Inhalte und Methoden hat mich die Praxis aber Anderes gelehrt.

Wesentlich war für mich zu erkennen, dass ich selbst im Prozess bin und diesen Prozess mit den Kindern teile. So wird aus der Kinder-Yoga-Stunde ein gegenseitiges Voneinanderlernen und Miteinanderlernen.

Die daraus gewachsenen Früchte sind für mich selbst oft unerwartet und überraschend. Die angeborene heilende Bewegung ist vielen der Kinder im Laufe der Jahre so selbstverständlich und bewusst geblieben, dass sie nicht nur mit den eigenen Bedürfnissen klar in Kontakt sind, sondern auch wissen wie sie sich in Balance bringen können.

Später hat sich durch meine Karam Kriya Ausbildung bei

Shiv Charan Singh noch mal vieles verändert. Karam Kriya hat mir einiges klarer gemacht, die gesamte Basis meiner Arbeit beruht darauf."

**„Wie definierst du den Schwerpunkt in deiner Arbeit?“**

"Den Schwerpunkt meiner Arbeit sehe ich darin, meine Schüler, ganz gleich ob Kind oder Erwachsener, zu unterstützen in Kontakt mit sich selbst zu kommen oder zu bleiben und dem inneren Lehrer zu folgen - sich selbst zu lehren die eigene Energie für sich zu nutzen, statt sich selbst zu sabotieren.

Daraus kann eine eigene Position im Leben erwachsen, die den Menschen authentisch und greifbar macht. Es ist die Berührung mit dem eigenem Potenzial, der eigenen Gabe, wodurch klar wird, was du im Leben manifestieren und geben möchtest.

Es entsteht die Möglichkeit für andere und den Moment erreichbar zu sein, deinen Gegenüber wirklich zu treffen und in seinem So-Sein wahrzunehmen."

**„Warum bietest du überhaupt Yoga für Kinder an? Kinder bewegen sich doch oftmals noch ausreichend?“**

"Ich habe beobachtet, dass Kinder intuitiv heilende Bewegungen ausführen, die aber im Alltag oft ausgebremst werden. Im Kinder-Yoga greife ich diese Impulse auf, um die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und bewusster zu machen."

**„Wie hoch gewichtest du das Therapeutische und wie weit ist da in der Gruppe überhaupt etwas zu leisten?“**

"Manchmal ist es, wie für einen Moment eine Türsteherin zur Seele zu sein. Meinen Fuß in die Tür stellen, wo eine zugeschmissen werden soll – ein Raum der Seele verschlossen werden soll. Ich frage nur, was sich in dem Raum befindet.

Jede Gruppe bildet einen gemeinsamen Gruppenkörper auf den ich mich konzentriere.

Manchmal behandle und arbeite ich mit einzelnen Kindern dann noch zusätzlich allein."

**„Wie bereitest du dich auf eine Kinderyogastunde vor?“**

"Es ist wichtiger für mich in eine Kinder-Yoga-Stunde ausgeruht und aufmerksam zu gehen, als eine fest durchgeplante und perfekt vorbereitete Stunde in der Tasche zu haben. Das erzeugt meistens nur eine Erwartung, die dann enttäuscht wird. Ausgeruht und aufmerksam zu sein ist eine gute Voraussetzung und schafft die Möglichkeit diesen Moment, so wie er ist wahrzunehmen, damit zu sein und kreativ umzugehen."

**„Was willst Du die TeilnehmerInnen deiner Kinderyoga – Ausbildung lehren?“**

"Das Bewusstsein, dass jede Geste und jedes Wort lehrt.

Ich möchte sie lehren, mit sich Selbst und den Kindern in Kontakt zu sein, d.h. in einem lebendigen Prozess und nicht in festen Vorstellungen, Bildern und Methoden.

Ich möchte sie lehren Kinder im Prozess begleiten und ihnen das angeborene Körperbewusstsein erhalten zu können.

Ich möchte ihnen vermitteln, wie Kinder, die nicht im Gleichgewicht sind, also Kinder, die Probleme haben oder Verhaltensauffälligkeiten zeigen, gefördert werden können. Dazu gehört, zu wissen, welche Elemente im Ungleichgewicht sind und wie sie balanciert werden können.

Ich vermittele das Wissen um die natürliche Abfolge der Elemente."

**Weitere Informationen:**

Tel.: 030 440 32 690

info@kundalini-yoga-berlin.de