



Bereits in ihrem frühesten Alter können Kinder durch Kinderyoga ein besseres Verständnis und Verhältnis zu ihrem Körper zu entwickeln.

Von Sangeet Singh und Sohan Anne Böing

Yoga für Kinder – ein Geschenk an die Zukunft

„Die neue Generation wird ein einziges Bündel Empfindsamkeit sein. Die Menschen werden immer empfindsamer und verstehen nicht mehr, warum sie sich so fühlen.“
(Aus einem Vortrag von Yogi Bhajan 1973)

Und später, 1976: „Die Kinder, die jetzt geboren werden, werden äußerst einfühlsam sein und wenn sie in der Kindheit nicht richtig geleitet werden, werden sie später völlig unkontrolliert, ziel- und richtungslos leben“. (Quelle: Überlebenshandbuch-**Welches? Genauere Angaben!**)

In der Vervielfältigung der Eindrücke und der Beschleunigung sämtlicher Lebensprozesse wird es zunehmend schwerer die Orientierung zu wahren. Wir hinken dem Moment hinterher, weil noch so viel unverdaut oder angestaut ist oder wir eilen dem Moment voraus, ständig fliehend vor dem Jetzt. Einen Fixstern in der äußeren Welt festzumachen ist unmöglich. Umso dringender ist die Notwendigkeit einer Orientierung, die Notwendigkeit eines inneren Fixsterns, um sich im Ozean des Lebens nicht zu verlieren. Es ist eine schwere Aufgabe für Erwachsene, darin die eigene Richtung zu halten. Was ist mit den Kindern? Nicht nur Geschwindigkeit und Bildersturm, sondern auch noch ein verwirrtes Schulsystem, arbeitslose, zu viel arbeitende oder ehrgeizige Eltern. So viel und endlich...

zirpen wie eine Heuschrecke,
brüllen wie ein Löwe,
schleichen wie...
...ganz zur Ruhe kommen

Spielerisch werden in erzählten und erlebten Geschichten, durch die Nachahmung von Tieren und Situationen die Yoga Übungen ausprobiert, gelernt und erfahren. Durch die bewusste Körperwahrnehmung bleibt das Kind mit sich selbst im Kontakt und verbessert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Durch die Entspannungen und die Meditationen können die Kinder die Pforten zu ihrem Innern öffnen und sich selbst Ausdruck verleihen. Meditation wird so zu einem selbstverständlichen Werkzeug, das ihnen eine hervorragende Möglichkeit bietet, mit mehr Ausgeglichenheit den Herausforderungen der Kindheit zu begegnen.

Viele Yogalehrer berichten über ihre großen Erfolge beim Kinderyoga.

Bereits in ihrem frühesten Alter können Kinder dadurch ein besseres Verständnis und Verhältnis zu ihrem Körper entwickeln. Meditation in ihren einfachen Formen kann gerade von sehr jungen Kindern gelernt werden. Diese Erfahrung erlaubt ihnen, ihre Gedanken und Emotionen zu verstehen. Für Kinder die Umgangs- und Entwicklungsprobleme haben, ist Yoga von ExpertInnen als Weg zu innerer Balance und Wachstum anerkannt.

Yoga ist keine Ideologie, keine Religion und kein Bildungs-System. Es ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, der auch für Kinder offen steht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, doch nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Leib behausen, doch nicht ihre Seele.
Denn ihre Seele wohnt im Hause von Morgen, das ihr nicht zu betreten vermöget,
Selbst nicht in euren Träumen.
(Auszug aus einem Gedicht von Kahlil Gibran: „von den Kindern“)

Adresse: <http://www.yoga-infos.de/kinderyoga.htm>