

Liebe Mitglieder,

ich möchte Euch einige Informationen zu unserem Vereinstreffen vom Samstag, 02.07.2022 zum Thema „Yoga-Unterricht mit Kindern“ zukommen lassen.

In der letzten Zeit war ich mit einigen von Euch zum Thema Yoga Unterricht für Kinder und Jugendliche in Kontakt und ich freue mich, dass nun über 20 Lehrende sich vorstellen können, diese Zielgruppe zu unterrichten. So können wir dieses Vereinsprojekt gemeinsam umsetzen.

Auf eine Anregung von Euch entwerfe ich derzeit, zusammen mit Julian spezielle Flyer für Kinder und Jugendliche, mit denen ihr Euer Angebot bewerben könnt und die Euch in diesem Bereich unterstützen sollen. Ich informiere Euch, wenn sie fertig sind.

Leider konnten einige, die auch an diesem Thema interessiert sind, am Samstag nicht teilnehmen, deshalb biete ich für Euch einen zusätzlichen Termin an:

Zur Auswahl wäre:

Freitag, 08.07.2022 um 17.30 Uhr – 19.00 Uhr oder Samstag, 09.07.2022 um 18.30.

Hierzu bitte unbedingt per E-Mail oder telefonisch anmelden.

Inhaltlich habe ich beim letzten Treffen meine Erfahrungen und Eindrücke, die ich in den letzten Jahren mit Kindern und Jugendlichen in meinen Kursen (3-18 Jahre) und an Schulen und in Familienzentren gemacht habe, geteilt.

Einiges allgemeines wurde angesprochen, wie kurze klare Ansagen, möglichst in einer Reihe aufstellen, nicht im Kreis, etc.

Dann finde ich für Kinder das Zarte sehr wichtig, es mit Berührungen zu zeigen und sie machen es dann auch ganz zart bei sich und in Partnerübungen, dieses Zarte sollte immer am Anfang durch das eigene Berühren gezeigt und unterrichtet werden.

Wichtig finde ich am Anfang Yoga für die Kinder zu erklären, das hilft dann ganz viel beim Unterricht, weil die Kinder schon mehr dazu wissen, und wir können uns im Unterricht darauf beziehen:

Beispiele für Erklärungen von Yoga (Start im Sitzen im Halbkreis mit gekreuzten Unterschenkeln):

Yoga üben ist wie Nahrung, wie Essen, wie Trinken, wie Luft zum Atmen so ist Yoga Nahrung für Euren Körper und Euer Mentales, das Denken, den Kopf.

Im Yoga üben wir für beides, für den Körper und für den Kopf.

Yoga ist kein Sport, Yoga geht besser, wenn ihr Euch nicht so anstrengt.

Yoga müsst ihr üben, wie lesen und schreiben, es ist gut, wenn ihr jetzt mit Yoga beginnt, in Eurem Alter ist Yoga lernen viel leichter, als wenn ihr älter seid. Yoga ist wichtig für Euer ganzes Leben.

Im Yoga lernt ihr Euch und Euren Körper besser kennen, z.B. Eure Knochen und Eure Organe, Euch selbst.

Yoga ist Aktivität und Entspannung, im Yoga üben wir beides und beides ist für Euer Leben und Eure Gesundheit sehr wichtig.

Yoga hilft Eurem Körper stark und kräftig zu werden, im Yoga lernt ihr Stehen, Sitzen und Liegen.

Yoga hilft Euch am Morgen beim Aufwachen, am Tag, am Abend und in der Nacht. Yoga geht in der Nacht weiter, manchmal in den Träumen.

Im Yoga könnt ihr mit dem Üben immer besser werden.

Im Yoga gibt es keine Vergleiche, jedes Kind ist anders, jedes Kind hat seine eigene Natur, seine eigene Haut, seine eigenen Knochen, seine eigenen Haare und seine eigene Augenfarbe, seine eigene Größe.

Ein wichtiges YOGA-Wort möchte ich Euch lernen: Ahimsa, (die Kinder sprechen die Yoga-Worte in der Gruppe sehr gerne nach).

Ahimsa ist wichtig für Yoga und bedeutet: keine Feindseligkeit, nicht sich selbst verletzen und schädigen, nicht andere Menschen verletzen und schädigen, nicht die Natur verletzen und schädigen.

Dieser Raum, z.B. Turnhalle oder anderer Raum ist jetzt Yoga-Raum und es ist ein geschützter Raum für Euch, hier gibt es keine Gewalt, keine körperliche Gewalt und keine Gewalt in der Sprache in der Kommunikation in dem was ihr sagt.

Frage: gibt es Schmerzen oder Verletzungen? Seid ihr bereit!

Dann kann Yoga beginnen mit den Übungen, Stehen, Sitzen, liegen. Ich sage: ich mache vor und ihr macht mit.

Zwischendrin ist es gut immer wieder etwas zu erklären, dann haben die Kinder etwas Pause.

Dann ein Stundenthema nehmen, was sie heute lernen können:

z.B. Hände und Füße, mit klatschen oder stampfen am Anfang und dann erklären, Füße parallel und Hände richtig benutzen.

Ein weiteres Thema was die Kinder gerne mögen sind die Marma-Orte berühren und das zarte Spüren, auch in Partnerübungen.

Den Kindern erklären, es gibt innere Bewegungen und äußere Bewegungen, zeigen und ihnen sagen, dass wir uns auch für unsere inneren Bewegungen interessieren im Yoga, z.B. die Bewegungen, die mit der Atmung kommen, sie können die Hände an die Rippen nehmen und spüren, wie die Atembewegungen sind.

Knochen erklären, die Kinder bei mir zählen gerne die Knochen und wollen wissen wie viele es z.B. an der Hand gibt.

Kinder machen gerne etwas vor, deshalb die Kinder auch vormachen lasse.

Ein weiteres Thema sind die Doshas, z.B. Bewegungs-Genauigkeit mit den Händen oder Füße parallel oder Pitta, die Intensität regulieren, anfangen mit laut sprechen, leise sprechen, schnell laufen, langsam laufen, das was sie kennen und dann das in den Yoga-Übungen machen, sie können dann selbst wählen, ob sie sich anstrengen wollen oder nicht

oder ob sie weit auseinander gehen wollen oder nicht und ob sie die Arme hochnehmen wollen oder nicht. Das gefällt den Kindern sehr gut und ist wichtig, dass sie das Kennen lernen. Dann kapha lernen, sie können ihre Ausdauer verändern, wenn sie ihre Intensität verändern und sie können schauen wie lange sie bleiben können oder wollen.

Kleiner Sonnengruß langsam und schnell zeigen und dann die Kinder im eigenen Tempo die Abfolge machen lassen oder ein Kind macht vor und die anderen Kinder folgen dem Tempo.

Weiter wurden Beispiele für das Lernen der Gunas gegeben, die Kinder können z.B. Beispiele für hart und weich im Außen finden und dann an ihrem Körper hart und weich. Sie schreiben das bei mir auf die Flipchart und das mögen sie auch sehr gerne.

Grundsätzlich können die Kinder alle Übungen machen, Kopfstand sollen sie nicht machen.

Mit den 3-6 jährigen Kindern gehen die Dreiecke nicht gut, was alle Kinder aber sehr gut machen und mögen ist Hundestellung, Virabdrasana 1 und 2 und 3 als Partnerübung mit den Handflächen, Baumstellung.

Im Sitzen ist Janu shirs asana sehr gut, mit dem Fuß unter den Oberschenkel, Marichi Asana muss geübt werden. Oder mit Zeige- und Mittelfinger die große Zehe umfassen und Unterschenkel hoch.

Zur Entspannung gebe ich den Kindern mehrere Auswahlmöglichkeiten:

Am Rücken liegen, am Bauch liegen, Pavon mukt asana, Supta baddha kona asana.

Im Supta baddha kona Asana entspannen die Kinder sich sehr gut nach einiger Zeit, im Kurs habe ich Polster, in der Schule geht es ohne Polster. Beenden im Halbkreis im Sitzen.

Besonders berührt haben mich die sichtbaren und spürbaren Veränderungen, die die Yoga-Übungen bei den Kindern in Bezug auf das Eigene, aber auch in Bezug auf die Stimmung in der Gruppe gemacht haben. Das haben mir auch die Lehrerinnen bestätigt von der Brennpunkt-Schule, wo ich unterrichtet habe und die Erzieherinnen, im Familienzentrum in Bezug auf auffälligere Kinder. Yoga mit seinen Übungen und der Beziehung wirkt.

Wenn wir die Kinder öfter unterrichten, kann der Unterricht freier werden, ich muss nicht alles mitmachen, die Kinder üben oder schauen zu und ich erkläre einzelnen Kindern, was sie verändern. Wichtig sind die Wiederholungen, nicht immer etwas Neues. Die Kinder lernen sehr schnell.

Für mich waren und sind die Erlebnisse, die ich mit den Kindern und Yoga-Unterricht habe, sehr erfüllend und berührend und absolut stimmig.

Ich freue mich, dass der Yoga-Unterricht mit Kindern und Jugendlichen seinen Raum bei uns im Verein bekommt. Gerne könnt ihr Eure Fragen und Erlebnisse mit mir teilen!

Herzliche Grüße

Susann