Sonja Zernick-Förster

Komm, wir machen Yoga!

südwest

Für meine
Oma Hanna

Teil 1

Eltern-Kind-Yoga

Der Weg zum Eltern-Kind-Yoga: Die Idee und wie es dazu kam 8
Warum Eltern-Kind-Yoga? 8
Was unterscheidet Eltern-Kind-Yoga von anderen Yogastilen? 9
Wie könnt ihr dieses Buch nutzen? 10
Wie ihr richtig steht 12

Der Zauberwald

Eintritt in den Zauberwald – Ein Flow zum Aufwärmen 16
1. Der Wald 20
2. Das Zauberschloss 34
3. Verzaubert 46
4. Der Diamantensee 54
5. Die Drachenjagd 66
6. Das Hexenhaus 78
7. Der Hexenkessel 86

Teil 2

Übungen für den Alltag

Einführung	100
1. Energie abbauen und besser nutzen	101
2. Besser einschlafen und gut aufwachen	108
3. Unwohlsein	118
4. Am Schreibtisch	124
5. Entspannen mit der Gesichtsmassage	130
6. „Freie Zeit" – Entspannungsideen für drinnen und draußen	135
Porträts der Mitwirkenden	138
Über Sonja Zernick-Förster	139
Hinter den Kulissen	140
Danke	142
Adressen, Bücher und Impressum	144

Teil 1

Eltern-Kind-Yoga

Der Weg zum Eltern-Kind-Yoga

Die Idee und wie es dazu kam

Oft bleibt neben den vielen Terminen und Aufgaben im Alltag nur wenig gemeinsame Zeit für Entspannung und Ruhemomente zwischen Eltern und Kindern. Wenn möglich, verbringen wir unsere freie Zeit noch eben schnell beim Zubettgehen, zwischendurch am Wochenende oder im lang ersehnten Urlaub. Bedauerlicherweise bleibt selbst das heutzutage viel zu oft auf der Strecke, weil wir in unserer Freizeit erschöpft sind und krank werden. Körperliche Nähe ist daher in Familien (vor allem mit zunehmendem Alter der Kinder) immer seltener die Regel.

Als Yogalehrerin und Mutter habe ich mich vor einigen Jahren diesem Umstand aus eigenem Interesse gewidmet und meinen Yogaunterricht, der bis dato immer nur für Erwachsene und Kinder getrennt ablief, um das sogenannte Familienyoga erweitert.

Dadurch war es mir möglich, neben meiner Arbeit, die teilweise auch bis in die Abendstunden hineingeht, meinem Sohn mehr und vor allem körperliche „Quality Time" zu schenken und ihm ganz besonders nahe zu sein. Inzwischen ist mein Sohn 15 Jahre alt und in diesem Alter verändert sich das Bedürfnis nach Nähe auf ganz natürliche Weise. Auch wenn er es heute nur ungern zugeben möchte, wir konnten in den vergangenen Jahren sehr vom Eltern-Kind-Yoga profitieren, was in dieser Zeit unsere Mutter-Sohn-Beziehung erheblich gestärkt hat. Und so konnte ich seitdem in meinen Kursen und Familienyogaferien nicht nur uns, sondern auch vielen anderen Menschen eine neue und wertvolle Zeit mit ihren Kindern ermöglichen, die ich hier anhand der Reise in den Zauberwald gerne illustrieren und weitergeben möchte.

Warum Eltern-Kind-Yoga?

Beim Familienyoga können Mutter, Vater und Kind einmal gemeinsam entspannen, den Alltag hinter sich lassen und etwas Gutes für eine starke Eltern-Kind-Beziehung tun. In lustigen und entspannenden Yoga-Partnerübungen kann man sich gegenseitig stützen, anlehnen, Stabilität und vor allem Halt erfahren. Auch die Eltern dürfen sich mal bei ihrem Kind anlehnen und respektvoll Rücksichtnahme üben. Das Erlernen der (Partner-)Yogastellungen macht nicht nur Spaß, man kann hier auch seinem Bewegungsdrang einmal ganz anders und vor allem ZUSAMMEN Ausdruck verleihen und lernen, seine Empfindungen wahrzunehmen. Am Ende wird bei schönen Fantasiereisen, Meditationen und gegenseitigen Massagen zusammen gelauscht, gekuschelt und entspannt. Eltern und Kinder finden in diesem gemeinsamen Erleben wieder einen ganz neuen Zugang zueinander, der sich im Alltag immer mehr verschließt.

Eltern-Kind-Yoga ist besonders geeignet für Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren. Vor allem ältere Kinder (ab ca. 8 Jahren) haben auch noch ein großes Bedürfnis nach Geborgenheit und Nähe, trauen sich aber oft nicht mehr, dies einzufordern. Erwachsene jeden Alters (nicht nur Eltern, auch Omas, Opas, Freunde und andere Verwandte) dürfen mit den Kindern Yoga üben.

Wichtig ist, dass man sich gegenseitig mag, vertraut und keine akuten körperlichen Beschwerden wie z. B. Bandscheibenvorfall, Fieber, Infektionen oder starke Schmerzen hat.

Niemand wird als Yogi geboren, aber sobald man mit Yoga beginnt, kann jeder die positiven Aspekte spüren, die den Körper gesund und vital erhalten. So können sich alle, die Lust auf Bewegung und mehr haben, auch ohne Vorerfahrung auf diese Yogareise begeben. Der spielerische und sensible Umgang mit dem eigenen Körper, aber auch mit dem des Gegenübers steht im Vordergrund. Korrekturen und perfekte Haltungen sind hier auf jeden Fall fehl am Platz – umfallen, lachen, Haltungen nicht verstehen und herumprobieren sind aber unbedingt erwünscht! Durch diese Erfahrungen haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, sich selbst und einander näherzukommen und den anderen liebevoll zu verstehen und neu kennenzulernen.

Was unterscheidet Eltern-Kind-Yoga von anderen Yogastilen?

Yoga für Erwachsene bietet in den meisten Yogarichtungen einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Es wirkt gesundend und wohltuend, man kann nach intensiver körperlicher Praxis mit den Asanas (Körperhaltungen) in einen tiefen, entspannten Zustand gelangen. Man übt dabei statisch oder dynamisch, und auch die Atmung hat einen hohen Stellenwert.

Kinder üben in der Regel viel spielerischer. Die Asanas werden in Geschichten eingebaut, alles ist viel lebendiger und meistens auch ein wenig lauter und unkonventioneller. Das Ziel ist letztendlich aber immer das Gleiche: Am Ende einer Yogaeinheit sollte sich jeder genährt, warm, lebendig, ruhig, flexibel, vital und gleichzeitig entspannt fühlen.

Natürlich ist das beim Eltern-Kind-Yoga ähnlich, nur macht ihr euch hier GEMEINSAM auf diese körperliche Reise. Durch die Partnerübungen wird die Zusammengehörigkeit intensiv gefördert, sodass ihr nicht nur euren eigenen Körper, sondern auch den des Gegenübers besser kennenlernen könnt. Deshalb ist es auch sehr wichtig, am Anfang einer jeden Yogaeinheit über eure jeweilige Befindlichkeit des Tages zu sprechen. Es fördert nicht nur die Eigenwahrnehmung, sondern auch die Empathie, wenn ihr einander erzählt, wie es euch geht, und vor allem auch über den Grund eures Befindens sprecht.

Wenn ihr mal sehr müde seid, z. B. Kopf-, Bauchschmerzen oder andere körperliche Beschwerden habt, solltet ihr lieber ruhiger, wohlwollender und rücksichtsvoller üben, als wenn ihr absolut ausgeruht, gesund und munter seid. Wenn ihr übereinander Bescheid wisst, könnt ihr eure Befindlichkeit besser respektieren und dementsprechend vorsichtiger mit euch sein. Das überträgt sich dann auch ganz wunderbar auf den Alltag.

Wie könnt ihr dieses Buch nutzen?

Dieses Buch soll ein echtes Praxisbuch sein. Es wurde schon in so vielen Büchern über Stress bei Kindern und natürlich auch Erwachsenen berichtet. Es gibt mindestens genauso viele Bücher über Yoga und dessen Wirkung. Hier soll wirklich nur das Grundlegende in Kürze erklärt werden, weil ich möchte, dass ihr direkt loslegen könnt.

Ich habe deshalb auf eine einfache und ansprechende Schreibweise geachtet, damit ihr nicht kryptische Begriffe oder Sanskritsprache lesen und nachschlagen müsst. Sowohl Eltern als auch Kinder sollen verstehen, worum es geht, und vor allem eins: üben und Freude daran haben!

Yoga kann ganz unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper haben. Nicht jeder reagiert sofort, hin und wieder dauert es etwas länger. In einigen Fällen verschlimmern sich auch zuerst die Beschwerden und manchmal bemerkt man erst mal gar keinen Effekt.

Ich möchte auch keine Heilversprechen geben, aber trotzdem auf die positiven Wirkungsweisen hinweisen, die Yoga haben kann. Wenn ihr eigenverantwortlich und ganz wohlwollend mit eurem Körper umgeht, könnt ihr sicherlich bald spüren, welche Übung euch guttut und welche nicht.

Der erste Teil des Buches ist eine Reise in den Zauberwald, in dem Mutter oder Vater und Kind gemeinsam üben können. Die Asanas, wie Baum, Wurzeln, Zauberer, Hexe oder Einhorn, sind spielerisch in die Kapitel eingebaut und lassen viel Raum für Fantasie zum Weitergestalten. Da die meisten Übungen als Partnerübungen illustriert sind, übt möglichst zu zweit. Es macht aber auch Spaß zu dritt, dann wechselt euch ab (oder stapelt euch). Jede Stellung ist dennoch auch allein praktizierbar. Sie sind so einfach wie möglich beschrieben und ihr werdet in die jeweilige Übung hineingeführt. Der Einfachheit halber werden Mutter oder Vater nachfolgend „Partner" genannt.

Achtet bitte darauf, dass die Kinder auf keinen Fall korrigiert werden. So kann es z. B. auch mal richtig sein, entgegen der Beschreibung im Buch den linken statt den rechten Arm zu heben oder umgekehrt. Der Spaß und die Freude sollen unbedingt im Vordergrund stehen.

Die Zauberwaldgeschichte ist in sieben Kapitel aufgeteilt. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann einzeln geübt werden. Die Ansagen für die einzelnen Übungen sind extra kurz gehalten, sodass ihr nur einen schnellen Blick ins Buch werfen müsst, ohne lange nachzulesen.

Abgerundet mit einer Massage, Fantasiereise oder Meditation endet jedes Kapitel schön entspannend.

Alle Entspannungsübungen könnt ihr auf der beiliegenden Audio-CD anhören. Allerdings findet ihr die Anleitungen zusätzlich stichwortartig in den jeweiligen Kapiteln, damit ihr die Übungen auch mal ohne CD, z. B. im Urlaub oder unterwegs, machen könnt.

Wenn ihr Yoga machen möchtet, nehmt euch ein wenig Zeit, stellt die Telefone und den Computer aus und übt am besten, ohne abgelenkt zu werden. Ein gemütlicher Raum, das kann auch das Wohnzimmer oder Kinderzimmer sein, eignet sich hervorragend. Sogar kleine Räume bieten Platz für den Zauberwald, ein bis zwei Yogamatten oder ein Teppich, eine Decke und Kissen gehören allerdings dazu. Euer Raum ist aufgeräumt und gelüftet, damit ihr nicht stolpert oder euch zwischendurch über das Chaos ärgert. Es ist wichtig, bei allen Übungen frei atmen zu können.

Im zweiten Teil des Buches findet ihr Übungen, die bei typischen Alltagsproblemen helfen können. Hier gibt es praktische Anleitungen zum guten Einschlafen, frischen Aufwachen, gegen Hausaufgabenstress und Verspannungen, Schmerzen, Unwohlsein, Schlappheit oder Überdrehtheit. Dabei finden sowohl Eltern als auch Erzieher, Lehrer und alle, die mit Kindern zu tun haben, wertvolle Tipps. Außerdem gibt es eine wohltuende und entspannende Gesichtsmassage für Groß und Klein.

Das gehört immer dazu

- Den Raum vorbereiten (evtl. aufräumen, Matte, Decke und Kissen bereitlegen)
- Bequeme Kleidung anziehen
- Noch mal auf die Toilette gehen
- Alle Telefone, Handys und Computer abschalten
- Möglichst 1 bis 2 Stunden vorher keine große Mahlzeit essen (Obst, Milch oder warmer Tee geht gut und hilft auch gegen Hunger)
- Zunächst gemütlich hinsetzen und erzählen, wie der Tag war, wie es euch geht und warum
- Zum Aufwärmen mit dem Zauberwald-Flow starten (ab S. 16)
- Keine Korrekturen
- Immer nur durch die Nase atmen
- Ganz am Ende umarmen, fest drücken, euch beieinander bedanken und erzählen, was euch am meisten Spaß gemacht hat und was nicht

Wie ihr richtig steht

Die folgenden Hinweise sind wichtig für das richtige Stehen im Alltag und für die Standhaltungen in diesem Buch.

Vielleicht ist euch schon mal bei euch selbst oder auch bei anderen aufgefallen, dass man manchmal gar nicht auf zwei, sondern auch oft nur auf einem Bein steht. Dann ist das Gewicht auf einen Fuß verlagert, eine Hüfte ist irgendwie eingeknickt und das andere Bein zappelt irgendwo herum.

Achtet doch mal darauf, wie ihr z. B. an der Bushaltestelle, in der Schule an der Tafel oder an der Kasse im Supermarkt steht. Kennt ihr diesen „Einbeinstand" auch?

Diese Fehlhaltung kann zu Rücken- und Kreuzschmerzen führen. Die Hüfte steht dann schief und ein Bein wirkt irgendwann kürzer als das andere. Die Wirbelsäule ist nicht mehr aufgerichtet und alle Muskeln drum herum müssen viel zu viel arbeiten und verspannen sich. Selbst die Organe im Bauch fühlen sich nicht mehr wohl. Auch die Füße können sich an den Knochen und Gelenken verformen.

Deshalb ist es wichtig, hin und wieder mal seine Haltung zu prüfen und zu üben, wie man überhaupt richtig steht.

Damit ihr ein Gefühl für das richtige Stehen bekommt, hier eine kleine Übung:

- Stell dich in die sogenannte Berghaltung auf deine Matte, die Füße sind parallel, zeigen beide nach vorne in die gleiche Richtung, der Körper ist aufgerichtet.
- Verteile dein Gewicht auf beide Füße.
- Spüre, wie sich das anfühlt.
- Ist das Gewicht wirklich auf beiden Füßen?
- Wo liegt das meiste Gewicht, vorne oder hinten?
- Kannst du die Fußhöhlen spüren?
- Spreize dann die Zehen vorne ganz weit auseinander.
- Verlagere das Gewicht abwechselnd auf die Zehen und dann auf die Fersen (erst einzeln und dann mit beiden Füßen gleichzeitig).
- Rolle von den Fersen bis zu den Zehen über die Außenkanten deiner Füße, erst einzeln und dann gleichzeitig.
- Rolle abwechselnd über deine Zehen und mache mit ihnen einen halben Purzelbaum, indem du sie einmal komplett umknickst.
- Stell dich dann wieder auf beide Füße, die parallel und geradeaus ausgerichtet sind.
- Hat sich etwas verändert?
- Stehst du vielleicht fester, stabiler und mit dem ganzen Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt?

Wirkung

- Für eine gute Haltung und Aufrichtung
- Stärkt den Rücken und entlastet die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
- Fördert die Konzentration

Übe dieses Stehen regelmäßig, z. B. immer wenn du mal auf jemanden wartest, wenn dir langweilig ist oder du einfach Lust hast, etwas Gutes für deine Füße und den Rücken zu tun.

Der Zauberwald