

R. SRIRAM
KORNELIA BECKER-OBERENDER

Yoga für Kinder und Jugendliche

Ausgeglichenheit, Konzentration,
Selbständigkeit



1. Auflage 2015

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (0661) 6 29 73, Fax: (0661) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Gestaltung: neoflow // Jean-Daniel Dias

Redaktion: Hans-Dieter Cardel

Fotos Seite 20, 30, 54, 60, 70, 83, 92, 103, 123, 132, 140, 143 mitte, 145, 149, 154, 168, 173 links, 181, 184, 187, 190, 192 © Jean-Daniel Dias 2015. Titelfoto © Michael Müller. Sonstige Fotos © Anjali & R.Sriram 2015

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung der Texte und Abbildungen ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

ISBN: 978-3-86616-337-9

„Die Aufgabe der
Umgebung ist es nicht,
das Kind zu formen,
sondern ihm zu erlauben,
sich zu offenbaren.“

Maria Montessori

Wir sagen Danke

ganz besonders den Kindern auf den Fotos und ihren Eltern, die uns die Erlaubnis zur Verwendung der Fotos gaben.

Wir danken Bettina für ihre schnelle sowie kritische Überarbeitung des Manuskripts und Viktoria, die mit ihrem „germanistischen“ Blick viele Verständnisfragen geklärt hat.

Herzlich bedanken wir uns bei unseren Partnern. Anjali für die lebendigen Fotos mit den Kindern und Erwin für die sorgfältige und umsichtige Hilfe bei der Gestaltung des Textes.

Wir danken Sri T.K.V. Desikachar, der die wesentlichen Impulse gab, Yoga für Kinder und Jugendliche auf eine kompetente Weise in unsere Zeit zu übertragen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie das Buch aufgebaut ist	9
Einleitung	11
Lernen mit Yoga	12
Die Geschichte eines großen Yogastiles	15
Zentrale Aspekte dieses Yogastiles	16
Ausgeglichen, konzentriert und selbstständig durch Yoga	22
Körper-Wahrnehmung – sich wahrnehmen	25
Widerstandskräfte stärken – Resilienzfaktoren aufbauen	50
Achtsamkeit entwickeln – selbstbewusst werden	66
Umgang mit anderen	80
Lernen – Aufmerksamkeit – Konzentration	96
Identität finden – Was will ich? Was suche ich?	118
Die Pädagogik des Yoga	135
Yoga lehren als Begleitung und Ermutigung	137
Ziele im Yoga für Kinder und Jugendliche	138
Die pädagogischen Schlüssel des Yoga für Kinder und Jugendliche	143
Der Schlüssel „(Körper-) Haltung – Asanam“	144
Der Schlüssel „Atemübungen“	148
Der Schlüssel „Philosophie“	151
Didaktik und Methodik des Yoga für Kinder und Jugendliche	164
Gruppenunterricht	165
Yoga als Schulfach – mit ausgebildeten Lehrkräften, die selbst Yoga üben	182
Einzelunterricht für Kinder und Jugendliche	186
Aus- und Weiterbildung der Lehrkräfte, die mit Kindern arbeiten	189
Anhang	
Alle Haltungen (Asanas) im Überblick	196
Ein paar Geschichten als Anregung	207
Glossar zu den Sanskritbegriffen	215
Glossar zu den verwendeten Yoga-Sutra-Texten	217
Quellennachweise	221
Literaturliste	222



Vorwort

Yoga, der in der indischen Kultur entstanden ist, breitet sich in den letzten Jahrzehnten als unüberschaubare Anzahl unterschiedlicher Yogaformen in Europa aus. Er birgt eine unerschöpfliche Quelle an Weisheit, die langlebiger nicht sein könnte und stets den Kern der Zeit widerspiegelt: die eigenen Erfahrungen.

Auch ich, Kornelia Becker-Oberender, machte vor vielen Jahren meine ersten Erfahrungen mit Yoga. Nach einigen Jahren des Übens in Gruppen entschloss ich mich dazu, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. Ich wollte mehr darüber wissen, warum mir dieses Üben so guttat. Gleichzeitig begann ich täglich zu Hause meine Yogapraxis zu üben. Das machte meine drei Kinder neugierig und sie bedrängten mich, auch mit ihnen zu üben. Da ich intuitiv spürte, dass ich meine Praxis nicht einfach auf meine Kinder übertragen konnte, suchte ich nach einer Möglichkeit zu lernen, wie ich mit meinen Kindern Yoga üben könnte. Dabei begegnete ich auf einem Seminar R. Sriram, der uns dort anschaulich zeigte, wie er in Indien gelernt hatte, mit Kindern zu üben. Das war es, was ich wollte, und so fragte ich ihn, ob ich das bei ihm lernen könne. Meine 10-jährige Tochter war mit zu diesem Seminar gefahren und so kam es, dass wir beide in den folgenden Jahren viel Zeit mit Sriram verbrachten, ich als Schülerin und meine Tochter als begeisterte Übende, mit deren Hilfe mir Sriram alle Theorie praktisch vorführen konnte.

Zur gleichen Zeit studierte ich Pädagogik und ich war fasziniert davon, wie viele Gemeinsamkeiten ich zwischen der modernen Pädagogik und dem fand, was mir Sriram über die Ideen des Yoga mit Kindern beibrachte. Daraus entwickelten sich stundenlange Gespräche zwischen uns und irgendwann der Wunsch, diese Synergien zwischen der alten Tradition und der modernen Pädagogik in Bezug auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen allen zur Verfügung zu stellen, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten.

Mit diesem Buch wollen wir den Leser an unseren Erfahrungen teilhaben lassen und Ideen für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen mitgeben sowie Werkzeuge vermitteln, um Ausgeglichenheit, Konzentration und Selbstständigkeit mit Hilfe des Yoga Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen.

Dieses Buch entstand aus den Inhalten vieler gemeinsamer Diskussionen über die Erkenntnisse der Pädagogik, der heutigen Bildungslandschaft und der Frage, wie Yoga einen wertvollen Beitrag dazu leisten kann. Deshalb erschien es uns naheliegend, einzelne Themen zunächst theoretisch einzuführen und dann in Form eines Dialoges eine Verbindung zu den yogischen Aspekten des Themas zu knüpfen.

Wir laden Sie zu einer spannenden Reise zu den Schätzen ein, die der Yoga für Kinder und Jugendliche bietet.

Beerfelden, Juli 2015. Kornelia Becker Oberender & R. Sriram



Wie das Buch aufgebaut ist

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil beschäftigt sich mit der persönlichen Entwicklung und Bildung des Kindes. Dazu beschreiben wir die sechs wichtigsten Lernfelder des Kindes auf seinem Weg zum Erwachsenwerden, um die Entwicklung eines Kindes und die Rolle, die hier Yoga spielen kann, besser verstehen zu können. Diese Lernfelder sind:

1. **Körperwahrnehmung** (Selbstwahrnehmung)
2. **Widerstandskraft** (Selbstregulation)
3. **Selbstachtung** (Personale Kompetenz – Selbstbewusstsein)
4. **Beziehungsfähigkeit** (Soziale Kompetenz – Wahrnehmen anderer und Bindung)
5. **Aufmerksamkeit** (Emotional-mentale Kompetenz – Kommunikation)
6. **Identitätsentfaltung** (Lernmethodische Kompetenz – Selbstreflexion)

In der Pädagogik werden diese als grundlegende Fertigkeiten und Persönlichkeitscharakteristika verstanden, die als **Basiskompetenzen** bezeichnet werden. Sie befähigen das Kind, sich sowohl mit anderen Kindern und Erwachsenen als auch mit den Gegebenheiten in einer dinglichen Welt auseinanderzusetzen.

In den aktuellen deutschen Bildungsplänen und Bildungsempfehlungen der Länder spielen sie eine zentrale Rolle in der pädagogisch-professionellen Begleitung eines Kindes. „Für Erziehung und Bildung verantwortliche Erwachsene sollten dafür sorgen, dass Kinder in einer Umgebung leben und lernen können, die die Entwicklung dieser Basiskompetenzen stärkt.“ (1). Die Basiskompetenzen entstammen verschiedenen Ansätzen der Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie. **Sie können als Fundament für den Erfolg und die Zufriedenheit in Schule, Beruf, Familie und Gesellschaft verstanden werden.**

Nicht die umfassende Darstellung dieser ineinandergreifenden Reifestufen der Persönlichkeitsbildung liegt uns am Herzen, vielmehr unseren Lesern Möglichkeiten des Yoga zu den einzelnen Lernfeldern aufzuzeigen und für jede im Buch beschriebene Altersstufe (Vorschul-,Schulkind und Jugendlicher) praktische Beispiele und Übungen mitzugeben.

Im Teil zwei stellen wir Yoga als ein pädagogisches Konzept in den Fokus und laden Sie dazu ein, Yoga als eine Pädagogik für das Leben zu betrachten. Wir befassen uns mit den Zielen, die im Yoga zur Begleitung von Kindern und Jugendlichen zu erreichen sind. Mit Hilfe des von T.K.V. Desikachar entwickelten Yogaprogramms erläutern wir die pädagogischen Möglichkeiten, die Schlüssel, die dem Yogalehrer zur Verfügung stehen, um diese Ziele zu erreichen. Wie Yoga im Gruppenunterricht, als Schulfach, individuell mit dem einzelnen Kind umgesetzt werden kann und welches Training der Yogalehrende benötigt, um diesen Unterricht zu begleiten, sind Inhalt der einzelnen Kapitel in Teil zwei.

Am Ende des Buches finden Sie eine Liste von Asanas, die für die unterschiedlichen Altersgruppen der Heranwachsenden geeignet sind. Diese Asanas kommen alle im Buch als Foto vor. Wir berücksichtigen bei der Auswahl der Asanas die Entwicklung eines menschlichen Körpers. Deshalb sind manche Asanas für Kinder, die noch im Kindergartenalter sind, nicht geeignet. Dazu zählen Asanas, die große Balance erfordern oder den Nackenbereich zu stark belasten. Auch größere Kinder, die in der Grundschule sind, dürfen teilweise ihren Rücken nicht zu stark in die Krümmung bringen, weshalb manche Asanas auch für sie nicht hilfreich sind. Bei der Liste ist erkennbar, welche Asanas für welche Altersgruppe geeignet sind. Weiter finden Sie einige Geschichten als Beispiele für die altersspezifische philosophische Begleitung der Heranwachsenden.

Im Text werden immer wieder Sanskrit-Begriffe und philosophische Textstellen verwendet, die zum Verständnis wichtig, aber vielen Lesern nicht geläufig sind. Sie werden im Glossar ebenfalls ausführlich erläutert und die philosophischen Texte in ihrer Ursprungsform zitiert.

Abschließend noch eine kurze Anmerkung zum Sprachgebrauch: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir im Text entweder die männliche oder die weibliche Form gewählt, doch wir betrachten beide Formen als gleichwertig.

Beerfelden, Juli 2015. Kornelia Becker Oberender & R. Sriram



Einleitung

„Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.“ Mahatma Gandhi

Mehr als ein Drittel der ganzen Menschheit sind Kinder oder Jugendliche. Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir als Kind oder Jugendliche(r).

Als Erwachsener ist sicherlich das Erwachsenwerden mit einem Kind eine der schönsten Aufgaben des Lebens. Es ist eine subtile Aufgabe, die viel Takt- und Mitgefühl fordert. Das Taktgefühl fordert, dass wir den richtigen Zeitpunkt finden für die Vermittlungen an und die Kommunikation mit einem Kind. Das Mitgefühl ermöglicht, dass wir offen, frei und spontan sein und dabei der Entfaltung eines Lebens mit Staunen beiwohnen können. Leben und lernen mit einem Kind kann für den Erwachsenen eine reiche geistige Erfahrung werden.

Yoga bietet mit seiner auf Erfahrung ausgerichteten Lehrmethodik für das Kind und den Jugendlichen einen genialen Zugang zu sich selbst.

Gerade in der Kindheit, einer Zeit der intensiven Prägung, kann Yoga ihm die Möglichkeit bieten, durch Übung und Erfahrung die eigene Persönlichkeit genauer kennen zu lernen. Hierdurch kann der Heranwachsende eine positive Ausrichtung seiner Persönlichkeit erfahren und dauerhafte Veränderung erreichen.

Das Wissen, dass Ruhe und Achtsamkeit Fähigkeiten sind, die gelernt werden können, ist eine wichtige Erkenntnis des Yoga. Das ist eine ebenso wichtige Fähigkeit wie die Aneignung von Sprachen und anderen Talenten. Wenn ein Kind ruhig und achtsam sein kann, dann fällt es ihm auch leichter, sich andere Fähigkeiten anzueignen und seine sozialen Kompetenzen zu stärken.

Im Verlauf seiner Entwicklung entdeckt und entfaltet ein Kind seinen Körper, seinen Atem und seine geistigen Fähigkeiten. Als Erwachsene können wir diesen Lernprozess begleiten und das Kind dabei mit unseren Kenntnissen und Erfahrungen unterstützen. Der Yoga für Kinder und Jugendliche ist hierfür ein ideales und ein schönes Feld. Mit Yoga bekommen die jungen Menschen eine Möglichkeit in die Hand, bewusst mit ihrem Körper, ihrem Atem und ihrem Geist zu wirken. Für die Erwachsenen wird Yoga zu einer Reflexion, um mit ihrem jungen Gegenüber bewusster und gelassener umzugehen.

In den Ideen des Yoga finden wir viele Überschneidungen zur modernen Pädagogik und Entwicklungspsychologie. Hier kann der Yoga uns Möglichkeiten bieten, die Erkenntnisse dieser Disziplinen praktisch anwendbar werden zu lassen.

Dieses Buch liefert für YogalehrerInnen, PädagogInnen und Eltern eine Fülle von yogischen Ideen, wie Kinder Kraft und persönliche Stärke entwickeln können. Wir verstehen Yoga, diese alte, indische Erfahrungsphilosophie, als individuellen, zeitgemäßen und zukunftsfähigen Kompass auf dem kindlichen Weg durch die moderne Bildungslandschaft. Daher unterscheiden wir in den praktischen Abschnitten zwischen den Altersgruppen der 5-bis 7-Jährigen, der 8-bis 11-Jährigen und der 12-bis 16-Jährigen. Ältere Jugendliche und junge Erwachsene finden ihre yogische Heimat im Yoga für Erwachsene, wobei sie die Intensität ihrer Praxis, wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen, sicherlich noch bis ca. ihrem 30. Lebensjahr beibehalten können.

Begleiten Sie uns durch die Welt des Yoga für Kinder und Jugendliche! Vielleicht teilen Sie unsere Begeisterung und, das wäre unser Wunsch, ermöglichen vielen Kindern und Jugendlichen diesen Zugang zu sich selbst.

Lernen mit Yoga

Yoga kommt aus Indien. Viele der Tugenden, die Yoga vermitteln will, wurden dort früher als wesentlicher Bestandteil der Bildung und Erziehung verstanden. Die Übungstechniken wurden von Generation zu Generation in Familien weitergegeben, während die Schriften über die geistigen Grundlagen nur in Familien von Yogagelehrten überliefert wurden. Die zentralen Konzepte der Weltanschauung des Yoga sind in einigen Hauptwerken enthalten. Wichtig unter ihnen sind das Yoga Sutra, (abgekürzt YS) die Bhagavadgita und die Hatha-Yoga Pradipika. Viele spätere Werke zu Yoga, auch die heutige Yogapraxis, haben in der einen oder anderen dieser drei Grundlagenwerke ihre Wurzeln.

Yoga kann sowohl als Wissenschaft als auch als Lebenskunst verstanden werden. Patanjali, ein indischer Gelehrter, schrieb ca. 200 vor bis 200 nach Chr. als Erster die Wissenschaft des Yoga mit der Grundlage des klassisch-philosophischen Yoga als Leitfaden in seinem Yoga Sutra auf. Dieser Text beschreibt die Wirkungsweise des Geistes und zeigt einen Weg auf, wie Störungen überwunden und wahre Erkenntnis über sich und die Welt erfahrbar werden kann. **Das ist ein klares Ziel im Yoga.** Das Yoga Sutra zeigt, wie wir dieses Ziel erreichen können, wenn unser Geist ruhig und frei von Ablenkungen wird und ein ausgewogenes und gesundes Wachstum ermöglicht wird. Um solche Qualitäten zu kultivieren und Hindernisse auf dem Weg zu beseitigen, lehrt das Yoga Sutra den achtgliedrigen Übungspfad. Laut dem Verfasser, Patanjali, führt dieser Übungspfad sowohl zur Gesundheit des Körpers als auch zur Beherrschung des Geistes, sodass der Mensch klar, klug und mitfühlend handelt.

Die acht Glieder sind:

Yama	der Umgang mit den Mitmenschen
Niyama	persönliche Disziplin
Asana	Beherrschung des Körpers (Yogahaltungen)
Pranayama	Beherrschung der Atmung
Pratyahara	Beherrschung der Sinne
Dharana	achtsamkeitsbasierende Konzentration
Dhyana	Meditation - innere Stille
Samadhi	Einheitserfahrung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Yoga ein Weg ist, eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist zu ermöglichen. Er fördert ein umfassendes Wachstum, das das Sozialverhalten, die Körperintelligenz, die Wahrnehmung und die Gedankenwelt integriert.

In der Zeit 800 bis 1200 nach Chr. entstand dann die Hatha-Yoga-Pradipika von Svatmarama, gewissermaßen ein ergänzendes, übungsorientiertes Handbuch zu Patanjalis Yoga Sutra. Dieses Buch zeigt Wege auf, wie wir mittels Körperpraktiken Kraft und Festigung erreichen und zu tiefer Erkenntnis und Klarheit gelangen können. Es leitet an, den Körper direkt als Erfahrungsmittel einzusetzen. Dadurch soll die optimale Balance im Körper sowie im Bewusstsein entstehen.

Die Silbe bzw. der Laut „HA“ ist ein Symbol für die Sonne und die Silbe bzw. der Laut „THA“ ist der Mond, so heißt es. Somit bedeutet Hatha-Yoga die Vereinigung von Sonne und Mond. (2)

Bei dem Hatha-Yoga, welches dieses Buch lehrt, geht es um das Bewahren der Balance von Dualität im Körper. Dies geschieht unter anderem mit Hilfe von dynamisch oder statisch ausgeführten Körperhaltungen, Asanas genannt. Ein Asana sollte so ausgeführt werden, dass Atem, Bewegung, Wahrnehmung, Entspannung, Anspannung und Motivation integriert werden. Praktisch heißt das, dass alle Körperübungen mit Achtsamkeit, Konzentration und in Übereinstimmung mit dem Atem ausgeführt werden. Dabei werden die Haltungen so aufeinander aufgebaut, dass eine gezielte Stärkung und Aktivierung des Körpers, des Atems und des Geistes möglich sind. Hatha-Yoga ist der Yogastil, der diese Art der Übung ganzheitlich integriert. Selbstverständlich bedarf es eines guten Yoga-Lehrers, um diese Grundlagen des Yoga in ganzheitlicher Weise zu lernen.

Die Lehren des Hatha-Yoga fließen in die unterschiedlichen, langbewährten Yogatraditionen auf verschiedene Art und Weise hinein. Die meisten Yogastile, die heute in Europa verbreitet sind, gehen auf den Hatha-Yoga zurück.



Die Geschichte eines großen Yogastiles

Der Wegbereiter

Die heutigen Yogastile unterscheiden sich in der Art und Weise voneinander, wie die Körperübungen und Stellungen vermittelt werden. Grundlage für unseren Stil ist der berühmte Yogameister **Sri Tirumalai Krishnamacharya** (1888 – 1989). Er wurde in einem Dorf des Staates Mysore in Südindien als Sohn einer Brahmanenfamilie geboren. Sri T. Krishnamacharya lernte Sanskrit, studierte Logik und Grammatik sowie die Heilkunst Ayurveda und die indische Philosophie. Trotz aller Studien verzichtete er darauf, einen großen südindischen Orden zu führen, und wurde Yogalehrer und Heiler. Er gründete eine Familie und unterrichtete ab circa 1924 in Mysore.

Zu seinen Schülern zählen einige der größten Yogameister des letzten Jahrhunderts, einschließlich Sri Pattabhi Jois, der Gründer des modernen Ashtanga Yoga, und B.K.S. Iyengar, der bekannteste unter den modernen Yogameistern der Welt. T. Krishnamacharya hat in seinem Leben unzählige Menschen in diversen Aspekten des Yoga unterwiesen. Seit Ende der 30er Jahre des 20. Jahrhunderts kamen auch Schüler und Schülerinnen aus dem Westen, um bei ihm Yoga zu lernen. Der wichtigste unter seinen Schülern, die bei ihm ein umfangreiches Spektrum des Yoga gelernt haben, ist sein Sohn Sri T.K.V. Desikachar.

Des Meisters Yoga für Kinder und Jugendliche

Meister T. Krishnamacharya unterrichtete in seinen ersten Jahren in Mysore in einer vom Maharadscha errichteten Yogaschule. Viele seiner Schüler und Schülerinnen waren Kinder und Jugendliche. Entsprechend bot er dort unter anderem eine sportliche Form des Yoga an, die heute unter dem Namen „Ashtanga Yoga“ weltweit bekannt geworden ist. In seinen späteren Jahren in Chennai unterrichtete der Meister weiterhin viele Kinder und Jugendliche, zumeist im Einzelunterricht. Gesundheit, Fitness, Konzentration, Stimme als Persönlichkeitskraft und die philosophische Betrachtung der mythologischen Geschichten waren Schwerpunkte dieser Stunden. **Dabei war der Atem ein unverzichtbarer Mittelpunkt und die Entwicklung einer guten Atemtechnik ein wichtiges Ziel.**

Das Yogaprogramm für Kinder und Jugendliche in der modernen Zeit

Des Meisters Sohn und Schüler T.K.V. Desikachar ist ein Wegbereiter in Sachen Yoga für Kinder und Jugendliche. In 1976 gründete er das Zentrum KYM (Krishnamacharya Yoga Mandiram). Zu den vielen inhaltlichen Programmen von KYM gehört der Unterricht für Kinder und Jugendliche. Das Yogaprogramm dort stellt den Atem in den Mittelpunkt der Körperübungen. Somit ist heute das ausgefeilte Yogaprogramm für Heranwachsende eine Kombination aus Übung mit dem Körper und dem Atem. Das Rezitieren von Upanischaden (philosophischen Texten), Mantras (heilsamen Tönen), Gebeten oder auch nur einfachen Tönen oder poetischen Versen, die eine positive geistige Haltung erzeugen, helfen bei der Entwicklung der Atmung. Zum Unterrichtsinhalt gehörten das Erzählen von Geschichten aus der Mythologie und der Yogaphilosophie entnommene Fragestellungen, die der

Reflexion und der Visualisierung dienen. Auf diese Weise wurde mit Körper, Atem und Geist ein integriertes Training im Yoga für junge Menschen geschaffen.

Der Yogaunterricht für Kinder und Jugendliche verläuft in 4 Modulen:

1. Regelmäßiger Gruppenunterricht für Kinder und Jugendliche;
2. Täglicher Yogaunterricht in einer namhaften Schule als ein Schulfach;
3. Individueller Unterricht für junge Kinder und Jugendliche mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen;
4. Das Training von Fachpersonal, das mit Kindern und Jugendlichen arbeitet.

Zentrale Aspekte dieses Yogastiles

Schrittweises Vorgehen

Zentral für diesen Yogaweg ist, dass der Körper durch ruhiges, aber dynamisches Üben auf das Verweilen in dem angestrebten Asana (Haltung) vorbereitet wird. Dabei wird der Atem in jeder Übung und Haltung integriert. Es geht um das schrittweise und systematische Erreichen eines bestimmten Zieles. Diese Art des wohl dosierten, nachvollziehbaren Übens wird als **Vinyasa Krama** bezeichnet und fördert, dass die Übungen auf eine für den Körper angemessene Weise beherrscht werden. Es geht nicht um das schnelle Erreichen eines Zieles, sondern mehr noch um die Kenntnisnahme der Schritte, die notwendig sind, einem Ziel näher zu kommen. Somit ermutigt dieser Weg, gegenüber allen Anforderungen im Leben einen langen Atem zu entwickeln. Er kann nicht nur Körper und Geist neue Möglichkeiten öffnen, sondern auch negative Muster überwinden helfen. Wie das gemeint ist, erklärt folgendes Beispiel:

„Als ich das erste Mal ein Brot backen wollte, benötigte ich ein gutes Rezept. Meine Mutter half mir mit einem alten Backbuch weiter. Ich suchte mir ein lecker erscheinendes Brot aus und begann die Zutaten zu mischen. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich oft zweimal lesen musste, aus Sorge, dass ich etwas falsch mache. Nachdem alles nach Rezept angerichtet war, schob ich das Brot in den Backofen.

Nach der angegebenen Zeit konnte ich ein wohlriechendes Brot genießen, das zwar anders aussah wie auf dem Bild beim Rezept, aber es schmeckte mir. Heute weiß ich, es schmeckte zu sehr nach Hefe, aber das habe ich erst viel später gemerkt. Dafür musste ich noch viele Brote backen, immer mal ein anderes Rezept ausprobieren. Mit der Zeit konnte ich die Rezepte auch nach meinen Wünschen variieren und die Backzeit oder die Temperatur des Ofens anpassen. Langsam bekam ich ein „Gespür“ für die richtige Mischung, und je sicherer ich wurde, umso ausgefallener wurden meine Brote. Ganz nebenbei bemerkte ich, dass ich auch mit anderen Gerichten lockerer umgehen lernte und dass ich diese Haltung auch auf andere Arbeitsabläufe, wie z.B. auf meiner Arbeitsstelle, übertrug. In Gesprächen mit Freunden und Kollegen bemerkte ich, dass, wenn ich mich unklar ausdrückte, ich mir nun erlaubte,



mich gelassen zu korrigieren. Das Backen meines ersten Brotes und das darauf folgende unermüdlische Üben veränderten mein Denken und Handeln unbemerkt in vielen Bereichen meines Lebens.“
Kornelia Becker-Oberender

Yoga erreicht uns in unserer Gesamtheit, unsere ganze Persönlichkeit und nicht nur unseren Körper, wenn wir mit dem Üben anfangen und mit Gelassenheit und Ausdauer dran bleiben.

Anpassung an den Menschen

Sri T. Krishnamacharya war es wichtig, dass der Lehrer sein Wissen und seine Erfahrung nicht so weitergibt, wie es für ihn selbst passt, sondern so, dass es für den Menschen, der Yoga praktizieren möchte, passend und nachvollziehbar ist. Yoga kann uns zu Ruhe und Gelassenheit führen, was aber nicht gleichbedeutend mit der Abwesenheit von Gefühlen zu verstehen ist, sondern eher als ein sensibler Umgang mit Gefühlen und den gestellten Lebensaufgaben (3). Deshalb beginnt der Yoga immer dort, wo der Einzelne in seiner Entwicklung, seinen Voraussetzungen und Möglichkeiten gerade unterwegs ist. Diese Art des Yogaunterrichtes macht ihn zu einem pädagogischen Ansatz. Eine Aufgabe des Lehrers und des Schülers ist es dabei, auf der einen Seite die eigenen Grenzen zu schützen und andererseits Potenziale zu entwickeln.

Die eigene Lebensphase

Als philosophische Grundlage dienen uns neben dem Yoga Sutra von Patanjali und der Hatha-Yoga Pradipika auch die Yoga Rahasya von dem Weisen Nathamuni, geschrieben im 7.-9. Jh. vor Chr. In der Yoga Rahasya geht es um den Aspekt des Für-sich-Sorgens, den unterschiedlichsten Bedürfnissen des Menschen in seinen einzelnen Lebensphasen zu begegnen. Hier wird der Yogaunterricht an folgenden drei Lebensphasen des Menschseins, sogenannten Kramas, ausgerichtet:

1. die Zeit der Kindheit und des Jugendalters – Srsti-Krama,
2. die Phase des in Familie und Beruf eingebundenen Erwachsenen – Sthiti-Krama und
3. der dem Lebensende näher kommende alte Mensch – Antah-Krama.

Die drei Lebensphasen

Das Srsti-Krama ist die Phase des Aufbaus und des Wachstums. Während der Zeit von der Geburt bis zum jungen Erwachsenen, im Alter von etwa 25 Jahren, geht es um den Aufbau von Kraft, Energie und Wissen des Menschen. Muskelaufbau, Sinnesschulung und Körperaufrichtung sind Ziele der Praxis. Kleine Kinder sind sehr beweglich und flexibel, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Sie sind in der Lage, sich allen Kontexten anzupassen. Was sie noch entwickeln müssen, ist Kraft und Ausdauer. Der Yoga ermöglicht ihnen die Auseinandersetzung mit Themen wie: Habe ich die Kraft, Herausforderungen zu bestehen? Wie viel kann ich stemmen mit der vorhandenen Kraft? Wie viel Kraft brauche ich für welches Asana und wie kann ich diese Kraft erlangen? Auch ist es für Kinder und Jugendliche wichtig zu lernen, wo Begrenzungen zu erkennen sind. Das beginnt bei einem Kleinkind bei den Grenzen des eigenen Körpers. Wo endet meine Hand, wo beginnt mein Gegenüber, wo an mir ist rechts und

wo links. Erfahrungen am eigenen Körper zu machen ist wichtig. Unter vielen anderen Aspekten liegt hier ein unendliches Potenzial des Yoga.

Daran schließt die Phase Sthiti-Krama an, bei der es um Erhalt und Pflege geht. Sie umfasst den Zeitraum vom circa 25. bis 70. Lebensjahr. In dieser Phase kümmert der Mensch sich um die Erhaltung und die Heilung seines Körpers. Das bedeutet nicht, dass ein Mensch in diesem Alter nicht auch ein körperlich anspruchsvolles Yoga üben kann, aber der grundlegende Fokus liegt hier eher auf der Erhaltung der Körperkraft, der Gesundheit und der Energie, seine Alltagsaufgaben anpacken zu können. Deshalb spielen hier Atemtechniken, die die Lebenskraft fördern, eine besonders wichtige Rolle. Die geistige Reflexion, welche die Widerstandsfähigkeit (re)aktiviert und das „Bei-sich-Sein“ unterstützt, ist ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Phase.

In diesen beiden ersten Lebensphasen wird der **Yoga als Werkzeug zur Bildung einer stabilen Grundlage** des Menschen verstanden.

Das Antah-Krama ist die Phase des Gleichmuts. Es gilt für die letzte Lebensphase, etwa ab dem 70. Lebensjahr. Hier spielen Körperübungen lediglich eine Erhaltungsrolle. Die tiefgreifenden Atemtechniken, die die immer feinere Ausrichtung des Geistes fördern, sind in der Phase der Schulung des Gleichmutes wichtig, und die Meditation im Yoga tritt in den Vordergrund. Sie kann helfen, die Angst vor dem Alleinsein und dem Abschied-nehmen-Müssen zu nehmen und einen widerstandsfähigen Gleichmut zu entwickeln.

In diesem Buch richten wir den Scheinwerfer auf das Srsti-Krama. Wir schauen uns genauer an, wie diese Lebensphase, die Zeit der Kindheit und der Jugend, mit Yoga bereichert und wie Yoga in dieser Lebensphase zum Aufbau von Kraft und Energie und einem robusten Selbstwert eingesetzt werden kann.

„Das Kind ist mit dem großen Ganzen im Einklang,
während der Erwachsene oft von den Dingen und den Leuten
abgesondert ist, abgetrennt. Im Taumel des Alltags gefangen, vergisst er
manchmal, dass er lebt. Schau, diese Treppe bin ich hochgegangen,
ohne es zu bemerken, mit dieser Person habe ich gesprochen,
ohne sie zu sehen. Das Kind ist immer vollkommen präsent.
Ein Tisch ist ein Tisch, und Freude wie Kummer sind grenzenlos.“

Marie-Louise Audibetti



„Yoga für Kinder ist kein „Kinderyoga“.“

Seit einigen Jahren wird die wohltuende und heilende Wirkung des Yoga von immer mehr Menschen geschätzt und der Yoga findet Einzug in die unterschiedlichsten Bereiche. Er wird angeboten für Schwangere, Senioren, Sportler, Musiker, Schwimmer, im Business, in der Therapie und vieles mehr, im Einzel- und im Gruppenunterricht, natürlich auch mit Kindern und Jugendlichen. Hier findet man vielfältige Angebote unter dem Titel „Kinderyoga“. Betrachtet man die vielen Bücher zum Thema „Yoga“ und „Yoga mit Kindern“, scheint sich der Yoga mit Kindern grundlegend von der Übungspraxis mit Erwachsenen zu unterscheiden.

Kornelia: Was ist unter Yoga zu verstehen?

Sriram: Per Definition ist die Vereinigung der zwei gegensätzlichen Kräfte, Sonne und Mond, der Ansatz des Yoga. Im Gegensatz dazu werden heute in der modernen Gesellschaft häufig alle Übungswege, einschließlich Yoga in leistungs- oder entspannungsorientierte Aktivitäten aufgeteilt. Das führt dazu, dass wir an der Idee der Balance vorbeiarbeiten.

Kornelia: Sriram, was ist das Spezifische an Yoga mit Kindern?

Sriram: Kinder sollen im Yoga lernen, ein Gleichgewicht zu finden, das ihr Körpergefühl, ihre emotionale Einstellung zum Gegenüber und ihre Wahrnehmung des eigenen Selbst mit einschließt. Wenn ein Kind Angst vor der Hausaufgabe hat, kann ihm ein Gefühl des körperlichen Gleichgewichts oder die gedankliche Anbindung an seine Einzigartigkeit Mut geben. Die Yogatechniken werden dem Heranwachsenden altersentsprechend angepasst, um den Bedürfnissen des jeweiligen Kindes- und Jugendalters gerecht zu werden. Dabei sollte es aber immer um Yoga als Ganzes gehen, sodass der ganzheitliche Blick auf den Menschen, wie es ihn im Yoga gibt, nicht verloren geht. Deshalb ist hier eine Vermischung mit Selbsterfahrungsmethoden, die keinen entsprechenden Ansatz haben, nicht sinnvoll.

Kornelia: Ist „Kinderyoga“ als eine Form des Yoga zu verstehen?

Sriram: Wenn wir von „Kinderyoga“ sprechen, so suggerieren wir, dass es sich um eine gesonderte Form des Yoga handelt. Das führt in die Irre. Dabei maßen wir uns an, dass ein Kind nur das oder jenes oder

so vieles kann. Nein! Wir halten das ganze Spektrum des Yoga für das Kind offen. Nur so können wir mit Yoga dem Kind etwas Eigenes bieten.

Unsere Aufgabe ist es, mit Hilfe von pädagogischen Schritten, ein Kind im Yoga **kindgerecht zu unterrichten. Das nennen wir „Yoga für Kinder“**. Die Yogapraxis wird dem jeweiligen Entwicklungsschritt des Kindes angepasst, um dem Kind zu dienen und ihm seine ganz eigenen Erfahrungen mit seinem Körper zu ermöglichen.

Kornelia: Was ist Yoga, wenn er weder der Kategorie Leistung noch der Entspannung zugeordnet werden sollte? Könnte ich Yoga als eine Erlebnisstunde für das Kind verstehen?

Sriram: Bei Albert Einstein heißt es, „Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.“ Lernen darf, insbesondere bei Kindern, nie von der Erfahrung abgekoppelt werden. Lernen aber ist ein ganz wichtiger Bestandteil der Erfahrung. Bei einer guten Yogastunde geht es nicht um eine allgemeine Erfahrungseinheit, sondern genau genommen um eine Lerneinheit, verbunden mit einer persönlichen Erfahrung. Es handelt sich hier um eine bewegte Lernstunde. So wird aus Yoga mehr als eine Erlebnisstunde. Wer Yoga als eine Erlebnisstunde sieht, packt – um des Erlebnisses willen – alles Mögliche in die Stunde hinein und arbeitet am Thema Yoga vorbei. Wenn wir eine fundierte Yogapraxis für Kinder anbieten wollen, sollten wir nicht vergessen: Yoga ist ein Fach, ein Wissen, das man nutzen kann, um an sich zu arbeiten, sich zu entwickeln. Es gilt dabei, beim Kind eine ganz besondere Neugierde zu wecken – die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Körper.

Kornelia: Was alles könnte Yoga für Kinder bieten? Oder, anders gefragt, was wird für die Kinder im Yogaunterricht anders sein?

Sriram: Ein wichtiger Meilenstein ist, auf den Körper zu hören, seine Balance zu finden und dabei still zu horchen. Des Weiteren ist das bewusste Wahrnehmen des Zusammenspiels der Körper- und Atemaktivität eine wichtige Selbsterfahrung, die Gesundheit und Respekt für die eigenen Grenzen und Möglichkeiten fördert. Das alles geschieht im Tun, mit aktiven Übungen, die am eigenen Leib direkt erfahren werden. Ferner lernen die Kinder durch die Übung der Stille den Bezug zum Abstrakten. Solche Momente der Einblicke in das ganzheitliche Yogasystem helfen, das natürliche kindliche Interesse für die Zusammenhänge von Leben, Natur, Welt und dem Woher zu wecken.