

## **Hinweise für Eltern**

Jedes Kind kann Yoga üben, denn die Haltungen bauen aufeinander auf. Sowohl die „Bewegungsfreudigen“ wie auch die „Ruhigen“ unter den Kindern fühlen sich gleichermaßen angesprochen durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen. Außerdem lieben es die Kinder, eigene „neue“ Haltungen zu entwickeln und zu erfinden. Meist sind sie damit aber ganz nah an hunderte Jahre alten klassischen Yoga-Haltungen. Was nicht verwundern muss, denn Yoga ist eine ganz natürliche, dem Menschen dienende Methode, die sich erst im eigenen Üben ganz erschließt. Und dadurch wird sie als immer wieder neu erlebt. Deshalb ist sie mittlerweile nicht nur im Ursprungsland Indien, sondern in fast allen westlichen Ländern so weit verbreitet.

### **Zeit**

Schon mit fünf Minuten Üben jeden Tag kann man nachhaltige Effekte erzielen. Denn die „Quantität“ (viele Übungen) ist nicht entscheidend, sondern die „Qualität“. Und Qualität beim Yoga-Üben bedeutet, mit allen Sinnen in eine Haltung zu gehen, sich darin zu erleben und wieder auflösen, loslassen und dann spüren, was nach der Haltung in Körper und Geist in Bewegung gesetzt wurde. Diese Übungs-Impulse bauen sich auf und beeinflussen sich wechselseitig durch die vielen Variationen der Haltungen, so dass der gesamte Körper geübt wird – und das bereits mit nur wenigen Haltungen.

### **Essen vor dem Üben?**

Da alle Yoga-Haltungen auf den Körper wirken und einige unmittelbar durch starke Beugungen den Magen-Darm-Trakt betreffen, sollte Ihr Kind nicht unmittelbar vor dem Üben essen. So vermeiden Sie unangenehme Beschwerden. Günstig ist es, wenn die letzte Mahlzeit ca. eine Stunde zurückliegt. Sollte Ihr Kind Hunger haben vor dem Üben, so bieten Sie ihm eine Tasse warmen Tee oder eine kleine Banane an. Und lassen Sie Ihr Kind vor dem Üben nochmals die Toilette aufsuchen, dann ist auch die Blase entleert und „meldet“ sich nicht plötzlich während des Übens.

### **Ärztliche/therapeutische Behandlung?**

Sollte Ihr Kind in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein, so bringen Sie zum Kursbeginn bitte eine „Unbedenklichkeits-Bescheinigung“ des Arztes/Therapeuten mit.

### **Kleidung**

Beim Yoga dehnen und strecken wir in alle Richtungen. Deshalb sollte die Kleidung leicht und locker sitzen. Sie sollte also bequem, und vor allem im Schritt und unter den Armen weit genug geschnitten sein. Grundsätzlich sollte nichts kneifen oder einengen. Sie brauchen aber keine spezielle Kleidung kaufen. Achten Sie jedoch darauf, dass die Textilien aus Naturmaterial hergestellt sind (Baumwolle oder Wolle), damit es beim Üben nicht zu unangenehmen elektrostatischen Aufladungen kommen kann – vor allem auf synthetischen Bodenbelägen (z.B. Teppichböden oder Acryl-Laminat). Eine einfache Jogginghose und ein T-Shirt, im Winter noch ein dünner Pullover und (Woll-)Socken, reichen völlig.

### **Raum**

Grundsätzlich ist jeder Raum Ihrer Wohnung zum Üben geeignet. Deshalb hier nur ein paar praktische Überlegungen. Ihr Kind braucht zum Üben ungefähr drei Quadratmeter freie Fläche, also ca. 2 auf 1,5 Meter. Der Untergrund sollte nicht zu kalt sein (z.B. Fliesen). Ideal ist ein Holzfußboden oder auch ein Teppichboden. Die Temperatur des Raumes sollte nicht zu warm und nicht zu kalt sein. Die Übungen führen von alleine zur körperlichen Erwärmung. Siehe dazu auch → Kleidung. Sorgen Sie für frische Luft im Raum und lüften kurz vor dem Üben.

### **Matte**

Für die Übungen, die auf dem Boden liegend ausgeführt werden und für die Entspannung in Rückenlage braucht Ihr Kind eine Unterlage. Für die Bodenübungen muss diese unbedingt rutschfest sein, da sonst Unfallgefahr besteht, wenn die Matte wegrutscht! Deshalb ist eine „richtige“ Yogamatte zu empfehlen, die es auch speziell in Kindermassen gibt (z.B. von der Firma Bausinger, s. Anhang). Insbesondere die rutschfeste dünne Matte, die es in verschiedenen Stärken und Farben gibt, ist eine gute Unterstützung dafür, dass die Übungen gelingen. Zur Entspannung reicht dann zunächst eine einfache Wolldecke, die auf die Yogamatte gelegt werden kann.