



Yoga fördert Entspannung und Körperbewusstsein

Entspannungsreaktion ein. Diese wird durch das An- und Entspannen der Muskulatur beim Üben noch weiter verstärkt, wodurch sich auch Zustände von Angst und Unruhe ganz behutsam lösen können. So geht man im Yoga davon aus, dass körperliche Anspannung und psychische Verfassung grundsätzlich einander widerspiegeln. Außerdem beanspruchen die Kinder sämtliche Gelenke, ein

*„Ich mag Sport in der Schule eigentlich nicht so besonders. Aber beim Yoga muss ich nichts können, das gefällt mir. Und ich fühle mich jetzt viel gelenkiger.“*

*(Niklas, 9 Jahre)*

Großteil ihrer Muskeln wird effektiv gestärkt und gedehnt. So wird ihr Körper mit der Zeit immer kräftiger, Koordinationsfähigkeit, Balance und Körperhaltung verbessern sich. Letzteres ist heute besonders wichtig, da viele Sprösslinge einen Großteil ihrer Zeit im Sitzen verbringen – egal ob durch lange

Schulzeiten, Hausaufgaben, ausgiebiges Computerspielen oder Fernsehen. Die extremen Gelenkbeugungen fördern zudem die Durchblutung des gesamten Körpers, der Stoffwechsel wird ordentlich angekurbelt. Und auch die inneren Organe können von einer regelmäßigen Yogapraxis deutlich profitieren. Da sich Organstörungen häufig auch in Form von reflektorischen Spannungen in bestimmten Hautbereichen bemerkbar machen (sogenannte Head'sche Zonen), können diese beim Üben sanft beeinflusst werden – ganz im Sinne einer Reflexzonenmassage.

### Meditationen

Mit Kindern werden meist abwechslungsreiche Phantasieereisen durchgeführt, bei denen sie auf Matten in einem abgedunkelten Raum liegen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Ihre Aufmerksamkeit wird dabei sanft auf innere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gelenkt, die sie aus der Perspektive eines Beobachters wahrnehmen lernen – ohne zu bewerten oder zu reagieren. So kann allmählich eine Lücke zwischen Wahrnehmung und Reaktion entstehen, in welcher die Kinder wieder bewusste Entscheidungen treffen können. Bei regelmäßiger Durchführung kommt es dadurch zur Abschwächung gewohnter „Reiz-Reaktionsketten“. Änderungen von Haltungen und Verhaltensweisen sind wieder möglich. Außerdem können die Kinder lernen, im Alltags-trubel zur Ruhe zu kommen – ohne Beschallung und Außenreize – und aus der Welt ihrer inneren Bilder heraus, neue Energie für den Alltag schöpfen.

### Pranayama

Kindern ab etwa 11 Jahren kann man ganz gezielt bestimmte Atemtechniken zeigen, mit denen sie ihren Atemrhythmus selbstständig kontrollieren können. Vor allem Übungen, die die Ausatmung verlängern, können ihnen in Stresssituationen dabei helfen, Anspannung und Erregung wirksam abzubauen. Nicht nur die Gedanken kommen so zur Ruhe, sondern auch ihr Pulsschlag verlangsamt sich. Blutdruck und Muskeltonus sinken. Innerhalb

kürzester Zeit erfolgt eine Umschaltung in die Erholungsphase, in welcher Emotionen deutlich besser gesteuert werden können. Da im Kindergarten- und Grundschulalter der natürliche Atemrhythmus noch sehr wichtig ist, werden solche Techniken allerdings erst mit älteren Kindern geübt.

### Spaß und Erholung statt Leistungsdruck

Bei all den positiven Yoga-Effekten steht ein Aspekt aber klar im Vordergrund: Kinderyoga muss Spaß machen! Der Unterricht ist daher bunt und kreativ, bewegungsreich und voller Erfolgserlebnisse. Gesundheitliche Verbesserungen zeigen sich nur dann, wenn die Kinder begeistert zum Unterricht kommen – zum Üben zwingen sollte man sie nicht! Kinderyoga will ganz bewusst Ruheinseln im Alltag schaffen – ohne jeglichen Leistungsdruck. Denn nur deshalb funktioniert es letztlich auch so gut: Weil die Kinder im Yoga loslassen können – weil sie im Yoga dürfen statt müssen.

Angela Lieber

#### ► Literatur:

- Leila Kadri Oostendorp, Elsa Mrozievicz Bahia: *Yoga für Kinder: Fröhliche Tier-Asanas*. Prestel Verlag, 2016.
- Marcus Stück: *Wissenschaftliche Grundlagen zum Yoga mit Kindern und Jugendlichen*. Schibri-Verlag, 2011.
- Bayer HealthCare: *Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland?* [www.kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/08\\_Factsheet\\_Stress-Studie\\_2015.pdf](http://www.kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/08_Factsheet_Stress-Studie_2015.pdf)

#### ► Weiterführende Informationen:

- Nationale und internationale Studien zum Kinderyoga: [www.wiki.yoga-vidya.de](http://www.wiki.yoga-vidya.de)
- Familienyoga-Wochenenden unter anderem bei: [www.yogahaus-ganesh.de](http://www.yogahaus-ganesh.de)

# Share

## Die fermentierte Pflaume im Kräutermantel



Die fermentierte Pflaume beinhaltet eine hohe Anzahl an Enzymen. Diese Enzyme regulieren die positiven Darmbakterien und verbessern somit die Darmatmosphäre.

Dies regt den Stoffwechsel an, gleichzeitig stärken diese Enzyme das Immunsystem – der ganze Körper wird von innen heraus in Balance gehalten, auch für die Zukunft.

Share wird 8 Monate fermentiert, dadurch entsteht eine sehr hohe Konzentration von Milchsäurebakterien. Anschließend wird sie mit Kräutern aus der TCM ummantelt.

Share ist bio und vegan.



#### Gemahlene Maulbeerblätter

Wirkt entwässernd, reduziert Blutfett, entgiftet im Blut, unterstützt den Stoffwechsel.



#### Cassia-Samen

Wirkt kühlend bei Hitze, Ausleiten von Gluten, Absenken des Yang.



#### Yerba Mate

Senkt Blutfett, reguliert den Blutdruck.



#### Natürliches Karotinextrakt

Schützt die Sehkraft, antioxidant, Schutz vor Krebs.

Share teilt altes chinesisches Wissen für den Menschen von heute.

[www.wunderpflaume.de](http://www.wunderpflaume.de)

Florian Hiedl · Share-Partner  
Gottesackerweg 1 · 87439 Kempten  
Tel. 0831-521 81 10

Share ist keine Medizin, keine Nahrungsergänzung. Share ist ein Snack zum Entgiften, natürliche Entsäuerung, der PH-Wert im Körper wird basisch. Eine Schachtel beinhaltet 15 Pflaumen, einzeln verpackt, Preis: 29,70 €. Eine Kurpackung beinhaltet 20 Schachteln, Preis: 440,00 € (= 22,00 € pro Schachtel). Anwendung: Eine Pflaume abends vor dem Schlafengehen mit 500 ml warmem Wasser. Mehr unter [www.wunderpflaume.de](http://www.wunderpflaume.de)