

Yoga für Kinder

Wie wirkt Yoga auf Kinder?

Im Yoga bilden Körper, Geist und Seele eine Einheit und werden gleichermaßen gefördert. Die Wirkungen sind vielfältig und zeigen sich bei regelmäßiger Übung.

Auf der körperlichen Ebene:

- Stärkung aller Muskeln des Körpers
- Stärkung der Koordination und des Gleichgewichtssinnes durch gezielte Bewegungsabläufe und Entspannungsphasen
- Vorbeugung von Haltungsschäden und Verbesserung der Beweglichkeit
- Befreiung des Körpers von Spannungen
- Bewusste Wahrnehmung und Achtung auf den Körper
- Ausgleich senso-motorischer Defizite

Auf der Seelischen und geistigen Ebene:

- Förderung der Konzentration, Geduld und Aufmerksamkeit – wichtig für das Lernen
- Interaktion beider Gehirnhälften – wichtig für das Denken und Lesen
- Steigerung der Wahrnehmung – wichtig für die Gesundheit
- Förderung der Entspannung und Gelassenheit – wichtig bei Klassenarbeiten und Stress
- Entwicklung der Kreativität und Persönlichkeit – wichtig für ein eigenständiges, zufriedenes Leben
- Stärkung des Selbstvertrauen und der Selbstdisziplin
- Abbau von Ängsten
- Ausgleich von Verhaltensauffälligkeiten
- Verbesserung des Sozialverhaltens
- Förderung von Mitgefühl, Respekt, Verständnis und Liebe

Außerdem:

- Viel Spaß und Freude!

Kinder an Yoga heranzuführen heißt, ihnen wirkungsvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Sie lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen.

Als wissenschaftlich abgesicherte Indikationen für Kinderyoga gelten:

Stressreduzierung (Stück 1998); Angstabbau (Telles et al 1997); Muskulärer Haltungsaufbau (Gharote 1976; Moorthy 1982; 1983; Savic et al 1990); Kraft und Ausdauer (Bera et al 1994); Gedächtnistraining (Telles et al 1994); Emotionale Stabilisierung (Gharote 1971); Kognitive Leistungen (Sahasi 1983; 1984; Naveen et al 1997); Intelligenzentwicklung (Uma et al 1989); Asthma (Jain et al 1991); Sozialverhalten (Uma et al 1991);

Darüber hinaus konnte die Integrierbarkeit von Yoga als Mittel zur ganzheitlichen Förderung in allen deutschen Schulen nachgewiesen werden (Augenstein).