

R. SRIRAM
KORNELIA BECKER-OBERENDER

Yoga für Kinder und Jugendliche

Ausgeglichenheit, Konzentration,
Selbständigkeit



2. Auflage 2020

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 Schneckelohe

© 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



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 achthgliedrigen 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 Svātmarāma, 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.

