

Kinderyoga, was ist zu beachten?

Was braucht man?

- Eine Matte, wir haben rutschfeste Bodenturnmatten (gibt es immer wieder mal bei den Discountern) und eine faltbare Turnmatte von IKEA.
- Eine Decke, zum Zudecken bei der Schlussentspannung

Wo übt man am besten?

Wir üben in dem Raum, an dem wir alle am meisten Platz haben, das ist bei uns das Wohnzimmer. Der Raum ist beheizt, so dass bei der Schlussentspannung niemand friert. Zu Beginn der Übungen ist es gut, kurz frische Luft hereinzulassen.

Welche Kleidung trägt man?

Lockere, nicht zu engsitzende Kleidung. Idealerweise keine synthetischen Stoffe, damit sie sich nicht auf der Matte aufladen.

Die Socken sollten ausgezogen werden, um einen besseren Stand auf der Matte zu haben und um mit dem Boden besser verbunden zu sein.

Wie übt man?

Jeder in seinem Tempo, wichtig ist nicht wer besser, höher, schneller, weiter ist. Das ist ganz wichtig, damit die Sinne die Übungen bewusst wahrnehmen können. So können Körper und Geist auch besser zusammenwirken und die Übungen so nach Innen schwingen.

Wie lange übt man?

Schon fünf Minuten können gut tun. Wichtig ist, dass die Kinder bei der Sache sind. Jede weitere Zeit ist, gut, aber nicht wichtig. Hauptsache, die Übungen werden mit allen Sinnen durchgeführt.

Was sonst noch wichtig ist?

Yoga sollte in einer positiven Grundstimmung erfolgen. Gab es kurz zuvor Streit, sollten die Wogen z.B. wieder geglättet sein. Und beim Durchführen der Übungen selbst darf auch gern gelacht werden. Es ist keine bierernste Angelegenheit. Je mehr Freude die Kinder empfinden, um so lieber werden sie Yoga auch künftig praktizieren.

Ideal ist, wenn es zu einem kleinen Ritual wird, wann, wer und wie übt.

Nach dem Yoga sollten die Kinder vielleicht etwas trinken. Schön ist, noch ein bisschen bei einer gemeinsamen Tasse Früchtetee zusammen zu sitzen und die „stunde“ ausklingen zu lassen. Also bitte mehr Zeit einkalkulieren und nicht zum nächsten hetzen.

Apropos trinken, vor dem Yoga ist es ratsam, mind. eine Stunde nichts gegessen zu haben. Denn bei manchen Übungen kommt auch der Magen-Darm-Trakt in Bewegungen und da wäre ein voller Bauch nicht so gut.