

Kreisel

Hinter das Kind setzen und umarmen, sodass es sich anlehnen kann. Nun langsam mit dem Oberkörper Kreise beschreiben. Hilft loszulassen, lockert den unteren Rücken.



Auszeit von PC und Schule Yoga für Kinder

Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen: Schon die Kleinsten leiden unter Stress. Diese Übungen entspannen

Durch Leistungsdruck und Freizeitstress zeigen sich heute schon Kinder im Grundschulalter oft überlastet. 37 Prozent von ihnen sind mehrmals im Monat übermüdet, fast genauso viele haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Das zeigt eine aktuelle Studie der Krankenkasse Pro-nova BKK. „Den Kindern fehlt es an Entspannungspausen“, sagt Sandra Walkenhorst. Die Sozialpädagogin und Yoga-Lehrerin hat deshalb das Thai-Kinderyoga entwickelt. „Es bietet eine Möglichkeit, in dieser schnelllebigen Welt sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene zur Ruhe zu kommen.“ Beim Thai-Kinderyoga dreht sich alles um Berührung: Es gibt immer einen Geber (ein Elternteil) und einen Empfänger (das Kind). Durch sehr langsames Streichen und Dehnen sinken Herzfrequenz und Blutdruck, Glückshormone frei gesetzt. Außerdem werden Muskeln gelockert und Blockaden gelöst. „Gut

wäre, das Yoga regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Man kann es schon in kleinen Einheiten von fünf Minuten ausüben“, sagt Sandra Walkenhorst. Wichtig ist nur, dass das Kind gesund ist. Mutter oder Vater holen sich außerdem am besten stets ein Feedback von ihrem Kind – etwa, ob mehr oder weniger Druck angenehm ist.

FRANZISKA WIEGARD



Shampoo

Hinter dem Kopf des Kindes sitzen. Fingerkuppen auf den Kopf legen und in sanften, kleinen Kreisen massieren. Dann die Position der Finger versetzen. Beruhigt und entspannt.

Katzenpfoten unterwegs

Hinter dem Kopf des Kindes sitzend die Hände oben auf die Schultern legen. Einen sanften Druckimpuls nach unten Richtung Boden und in Richtung Füße des Kindes geben. Die Muskulatur von Schultern und Nacken wird gedehnt, Verspannungen gelöst.



Die Flügel putzen

Neben dem Kind knien, Hände unter die Schulter schieben. Sanft massieren. Nun die Fingerkuppen an den Rand des Schulterblatts legen, von der Wirbelsäule weg nach außen dehnen. Lockert die Schultern.



THAI Kinderyoga



Buch-Tipp

Viele weitere Übungen finden Sie in „Thai-Kinderyoga“ (Meyer & Meyer, 24 Euro). Sandra Walkenhorst beschreibt in ihrem Buch die genauen Techniken der Yogaform, wie sie wirkt und warum sie Familien heute so guttut.