

Yoga für gestresste Kinder

Die Griesheimer Pädagogin Sandra Walkenhorst hat die fernöstliche Entspannungstechnik weiterentwickelt / Sendung bei Kika

Von Gudrun Hausl

GRIESHEIM. „Kinder sind unsere Zukunft und es liegt mir sehr am Herzen, etwas dazu beizutragen, dass sie eine Welt erleben, in der sie gerne leben“, erklärt Sandra Walkenhorst (44), die seit 2010 als selbstständige Yogalehrerin arbeitet. „Menschen ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen, ist für mich nicht nur Beruf, sondern Berufung und damit eine Herzensangelegenheit“, bekennt die Diplom-Sozialpädagogin und Förderschullehrerin.

Aus ihrer Erfahrung als Kinderyogalehrerin, Pädagogin und Mutter entwickelte sie 2017 auf der Grundlage von Kinderyoga und Thai-Yoga von Tobias Frank das Thai-Kinder-yoga. „Thai-Yoga Massage tut nicht nur Erwachsenen gut. Auch für Kinder kann sie eine wunderbare Entspannung und Kraftquelle sein, um die Herausforderungen des Alltags und den zunehmenden Stress in der Schule zu meistern“, verdeutlicht Walkenhorst, die inzwischen als Ausbilderin deutschlandweit tätig ist und auch ein Buch herausgegeben hat.

Thai-Yoga sei eine ganzheitliche Methode, Körper und Seele zu berühren. Mittels verschiedener Druck- und Dehn-



Die Thai-Kinderyogalehrerin Sandra Walkenhorst (links) zeigt Tanja Maschkow und deren Tochter Mira, wie durch achtsame Berührung Blockaden gelöst werden können.

Foto: Gudrun Hausl

techniken werde der gesamte Körper bearbeitet, Gelenke mobilisiert, Energiebahnen sowie das Faszien-gewebe ange-regt, erklärt sie. „Berührung ist ein Grundbedürfnis. Dies absichtslos und achtsam zu tun, ist ein wichtiger Teil meiner Arbeit für und mit Kindern“, betont die Griesheimerin. So reiche eine Umarmung von etwa 20 Sekunden aus, um die sogenannten „Glückshormo-

ne“ auszuschütten, Blutdruck und die Herzfrequenz zu senken und Stress abzubauen.

Dass Thai-Kinderyoga dabei hilft, zur Ruhe zu kommen, das weiß Mira (11). In Stressmomenten greift sie auf Techniken zurück, die sie bei Sandra Walkenhorst gelernt hat. Regelmäßiges Atmen und das „Mut Mudra“, bei dem nacheinander die Fingerspitzen einer Hand mit dem Daumen be-

rührt werden, helfen dabei ebenso, wie Entspannungsgeschichten schreiben oder sich mit Origami zu beschäftigen. „Meine Tochter kann gut entspannen“, bestätigt Mutter Tanja Maschkow (47). „Auch für mich ist es einfach schön, durch den Körperkontakt dem Kind näher zu sein. Ich habe dabei das Gefühl, den emotionalen Zustand meiner Tochter eher wahrzunehmen“, erklärt

sie. Weil Kinder im Thai-Yoga viel über sich selbst, ihren Körper und ihre Bedürfnisse lernen, wurde der Fernsehsender Kika auf Sandra Walkenhorst und deren Schülerin Mira aufmerksam. Für die Dokumentations-sendereihe „Schau in meine Welt: Mira voll entspannt“, die am 1. Dezember um 20.30 Uhr ausgestrahlt wird, wurde während der sechstägigen Dreharbeiten Ende August Miras Alltag festgehalten.

„Gedreht wurde bei Sandra, bei uns zuhause, im Sonnenblumenfeld und während einer Müllaktion im Wald“, berichten Mutter und Tochter. „Das Thema Yoga ist als Ganzes zu sehen und beinhaltet nicht nur einen achtsamen Umgang mit sich selbst, sondern auch mit den Mitmenschen und der Natur“, erklärt Sandra Walkenhorst die unterschiedlichen Drehorte. „Wenn man jemandem etwas Gutes tun möchte, dann sollte man das in liebevoller Absicht und möglichst ohne Gegenleistung tun“, ergänzt sie. In einer Welt, in der Leistung im Vordergrund stehe und der Wert eines Menschen daran gemessen werde, seien dies Werte, die Kinder oftmals nicht mehr in dem Maße vermittelt bekämen. „Dass dies auch anders geht, möchte ich vermitteln“, sagt sie.