



THAI- TRIFFT KINDERYOGA

Thai-Kinderyoga

Berührung ist essentiell für alle Menschen, egal ob groß oder klein. Doch wieviel Berührung erlebst Du täglich?

Text: Sandra Walkenhorst

Ich meine Berührung, die über Deine Haut direkt bis zu Deinem Herzen, Deiner Seele reicht. Eine Berührung ohne Erwartung einer Gegenleistung. Etwas zu bekommen, ohne dass Du dafür etwas erbringen musst, ist selten geworden, würde ich meinen. Unsere Gesellschaft lebt meist nach dem Prinzip der Funktionalität oder, wie es in der Psychologie auch genannt wird, nach dem Maschinen-Modell. Dies ist sicherlich ein Grund, warum sich viele Menschen zu Yoga hingezogen fühlen. Bereits

unsere Kinder lernen sehr schnell über das Belohnungssystem, wie sie zu sein haben, damit sie gut und anerkannt sind. Denn leider funktioniert unser Schulsystem (mit wenigen Ausnahmen) über dieses System: »Bist Du gut, kommst Du weiter, bist Du nicht gut genug eben nicht«. Wir vermitteln unseren Kindern wenig Kompetenzen im Bereich der Selbstliebe, Selbstakzeptanz, und unterstützen sie selten dabei herauszufinden, was ihnen wirklich Freude bereitet. Kreativität und Spaß am Lernen

muss Raum haben und individuell gefördert werden. Für mich ein Grund, warum Kinderyoga so wichtig ist, denn genau hier können wir unseren Kindern diese Kompetenzen vermitteln. Aber zurück zur Berührung. Auch Kinder erleben Berührung meist nicht mehr häufig im Alltag. Dies liegt sicherlich am Zeitmangel, aber auch an dem, wie unsere Gesellschaft »Erfolgreich-sein« definiert. Manchmal fehlt mitunter auch der Zugang, gerade für Eltern von Teenies ist dies oft nicht einfach.

Liebe ohne Leistung ist in vielen Familien nicht mehr wirklich vorhanden, denn genau das lernen wir von Klein auf: »Ohne Rübe keine Liebe« (Zitat aus dem Kinderfilm »Die Räuber« von Ottfried Preußler). Dabei brauchen Kinder Berührung zum Lernen und Wachsen. Und hier kommt Thai-Kinderyoga ins Spiel.

Vertrauen ist die Basis

Thai-Kinderyoga ist entstanden aus Elementen des Thai-Yoga, Kinderyoga und Pädagogik und Entwicklungspsychologie. Techniken aus dem Thai-Yoga wurden speziell an die körperlichen und seelischen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst. Es geht hier vorrangig um das Erleben von achtsamer und liebevoller Berührung, Angenommensein und der Möglichkeit zur Entspannung. Im Thai-Yoga sprechen wir von einem Empfänger und einem Geber. Der Empfänger hat nichts weiter zu tun, als loszulassen und den Geber »machen zu lassen«. Dies ist erfahrungsgemäß (auch für Erwachsene) nicht leicht und deshalb ist Vertrauen die Basis. Je jünger die Kinder sind, desto leichter ist dies für sie in der Bauchlage oder Kindshaltung (bālāsana) möglich. Diese Haltungen bieten Schutz und Sicherheit. Viele Kinder und Jugendliche mögen auch die sitzende Position sehr gerne. Im Thai-Kinderyoga bewegen und mobilisieren wir Gelenke und über verschiedene Druck- und Dehntechniken arbeiten wir unterschiedlich tief am Gewebe.

Ganz wichtig in der Arbeit mit Kindern:

- Beachte den Größen- und Gewichtsunterschied
- Kinder sind meist sensibler
- Keine starken Zugbewegungen. Da alles noch weicher und im Wachstum ist, kannst Du im schlimmsten Fall eine Luxation hervorrufen
- Achte deutlich auf die Signale des Kindes, gegebenenfalls frag nach
- Sei achtsam, spüre und hab Freude an dem was Du tust

Thai-Kinderyoga bietet Kindern die Möglichkeit, ihren Körper zu spüren, zu entspannen und bei sich anzukommen.

Dadurch entsteht Vertrauen, Verbindung sowie ein Gefühl von Liebe, Geborgenheit, Zusammengehörigkeit!

Geben gibt uns ein gutes Gefühl

Bereits eine Umarmung von nur 20 Sekunden schüttet Oxytocin aus, ein natürliches Antidepressivum. Außerdem sagt man diesem Hormon nach, eine wichtige Rolle bei der Vertrauensbildung zu spielen. Es wird unter anderem auch bei stillenden Müttern ausgeschüttet. Mittlerweile gibt es diverse Untersuchungen, die sich alle einig darin sind, dass Berührung wichtig für unsere Gesundheit ist. So wirkt Thai-Kinderyoga auch für den Geber auf positive Art. Wenn wir mitfühlend handeln, erleben wir häufig einen euphorischen Zustand. Im »Buch der Freude« (2016) vom Dalai Lama wird auf Seite 272 von einem sogenannten »Helfer-High« gesprochen. Unser Gehirn schüttet Endorphine aus und das macht ein gutes Gefühl. Hier werden im Gehirn bisweilen sogar dieselben Belohnungszentren angesprochen wie beim Gedanken an Schokolade. Wir halten also fest: Thai-Kinderyoga bietet beiden Teilnehmenden die Möglichkeit, sich gut und gesund zu fühlen und das ganz ohne Nebenwirkungen und Kalorien, wunderbar nicht wahr?

Thai-Kinderyoga mit Jugendlichen ist eine besondere Erfahrung, gerade auch für Eltern Heranwachsender. Wer, wie ich, einen Teenie zu Hause hat, kennt das. Bisweilen verstehen wir einander nicht. Das liegt ganz eindeutig an der der kompletten Neustrukturierung des Gehirns. Zusätzlich kommt der körperliche Aspekt hinzu. Die Jugendlichen fühlen sich oft nicht wohl in ihrem Körper und so ist es schwer, ihnen liebevolle Berührung zu schenken, denn ein Teenie ist meist nicht sonderlich erpicht auf Kuscheleinheiten mit den Eltern. Hier ist Thai-Kinderyoga eine wunderbare Möglichkeit, die Bedürfnisse beider Parteien zu erfüllen. Der Jugendliche erlebt seinen Körper auf angenehme Art und Weise, kann entspannen und erlebt das Lösen von Verspannungen. Meist finden sich schon bei Kindern und Jugendlichen starke Verspannungen im

Schulter-Nacken-Bereich, vor allem durch schwere Rucksäcke, aber auch durch das viele Sitzen. Für Eltern bietet sich hier die Möglichkeit, wieder in liebevollen Kontakt zum Kind zu kommen, denn diese Art der Berührung ist für beide Seiten gut anzunehmen.

So ist Thai-Kinderyoga für alle Altersstufen geeignet, schon die Kleinsten profitieren von der liebevollen Berührung und Aufmerksamkeit, bekommen zudem auch ein gutes Körpergefühl und zusätzlich auch die Möglichkeit zu erleben, wo Berührung vielleicht besonders angenehm und entspannend ist.

Thai-Kinderyoga ist natürlich auch in Kinderyoga-Stunden einsetzbar, so kannst Du zum Beispiel die Kinder anleiten in Partnerarbeit zu üben. Ein großer Gewinn ist Thai-Kinderyoga auch für Kinder mit speziellen Bedürfnissen. In meiner Arbeit an einer Förderschule mit dem Schwerpunkt geistige Entwicklung habe ich Thai-Kinderyoga auch schon vielfältig eingesetzt. Es ist auch in Situationen der täglichen Pflege eine wundervolle Auszeit für die Kids, denn häufig wird Pflege (nicht nur bei Kindern) relativ mechanisch, weil notwendig, ausgeführt.

Also lass Dich berühren und berühre, denn berührte Haut erinnert sich, – immer.



SANDRA WALKENHORST

ist Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin KYA, Thai-Yoga Lehrerin, Mutter eines Sohnes. Seit zwanzig Jahren arbeitet sie mit Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf, seit acht Jahren nebenberuflich selbständig als (Kinder-)Yogalehrerin und Dozentin. Nach der Ausbildung als Thai Yogalehrerin entdeckte sie den hohen Wert dieser Methode auch für Kinder und entwickelte Thai-Kinderyoga. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, liegt ihr besonders am Herzen, den Kindern auf ihrem Weg des Heranwachsens Selbstvertrauen, liebevolles Angenommensein und ihre Fähigkeiten zur Resilienz sowie salutogenetische Faktoren zu stärken. Mehr unter: www.thai-kinderyoga.de und www.ahimsa-institut.de