

Thai- Kinderyoga für zuhause

Nicht nur wir Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche haben mit Stress und Leistungsdruck zu kämpfen. Thai-Kinderyoga hilft ihnen, wieder zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu spüren.

TEXT ■ SANDRA WALKENHORST UND TOBIAS FRANK

MODELS ■ SANDRA UND LOUIS WALKENHORST

FOTOS ■ HANNA WITTE





K

inder brauchen Berührung für ihre Entwicklung, zum Lernen und zum Wachsen. In vielen Familien ist hierfür nicht mehr ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit vorhanden, weil der Terminkalender voll ist. Stress und Leistungsdruck entstehen dabei nicht nur in der Schule, sondern oft auch in der Freizeit. Manchmal scheint es, als würden wir unsere Kinder „überfordern“, damit sie später ja alle Möglichkeiten und Chancen haben. Zeit für Muße, kreative Entwicklung und auch für liebevolle Berührung bleibt dabei häufig auf der Strecke.

Doch Zeitmangel ist nur ein Grund für Berührungsmangel. Manchmal fällt es Eltern schwer, physischen Kontakt herzustellen: Entweder aus eigener Unsicherheit heraus, weil sie selbst es nie in ihrer Kindheit so erfahren haben, oder weil sich insbesondere Jugendliche in der Pubertät ihres Körpers unsicher sind und oft nicht wissen, ob sie nun Körperkontakt wollen oder nicht.

Dabei ist Berührung so essenziell und lebenswichtig! Ganz instinktiv benutzen wir ihn auch in verschiedensten Lebenslagen – wir legen die Hand auf eine schmerzende Stelle, wir trösten, indem wir jemandem eine Hand auf die Schulter legen oder ihn in den Arm nehmen. Berührung führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und schafft ein Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit. Es gibt einen Spruch, der sinngemäß sagt, dass man sich mit Berührung gegenseitig repariert – ein wundervolles Geschenk.

Was ist Thai-Kinderyoga?

Thai-Kinderyoga ist eine Möglichkeit, liebevollen Körperkontakt herzustellen. Dabei werden Techniken aus der Thai-Yoga-Körperarbeit speziell an die körperlichen und seelischen Bedürfnisse von Kindern angepasst. Dadurch entstehen Vertrauen, Verbindung und ein Gefühl von Liebe, Geborgenheit sowie Zusammengehörigkeit. Achtsam und empathisch zu sein, ist ebenfalls wichtiger Bestandteil der Körperarbeit und wirkt sich auch positiv auf den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen aus. Durch das Geben wie auch das Empfangen werden die Sinne geschult, sowohl für den eigenen Körper als auch für den des Partners. Thai-Kinderyoga erreicht nicht nur den Körper, sondern auch Herz und Seele.

Thai-Kinderyoga kann Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit bieten, wieder zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu spüren und sich selbst und der eigenen Intuition zu vertrauen.

In der Kind-Haltung zur Ruhe kommen

In dieser Sequenz zeigen wir dir einige einfache Techniken, die für Kinder aller Altersstufen angenehm sind. Du kannst diese Techniken in deinen (Kinder-)Yogakursen anwenden und die Schüler anleiten, in Partnerarbeit oder in Einzelarbeit zu massieren. Außerdem ist es eine wundervolle Methode, um den eigenen Kindern Berührung zu schenken. Gerade Eltern von Jugendlichen wissen, dass diese Zeit für alle Beteiligten bisweilen herausfordernd ist und es mitunter nicht einfach ist, den Kontakt zu den Jugendlichen nicht zu verlieren. Hier ist Thai Yoga eine tolle Möglichkeit, denn diese Art des Körperkontaktes ist meist für die Jugendlichen sehr angenehm, denn auch sie brauchen den liebevollen Kontakt, gerade weil sie sich oft in ihrer Haut nicht mehr wohlfühlen und sich alles verändert.

Die Kind-Haltung (Balasana) ist für Kinder und Jugendliche eine sehr angenehme Haltung. Sie bietet Schutz und vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Schließlich ist uns diese Haltung sehr vertraut, nämlich aus dem Mutterleib.

Bei der kindlichen Anatomie sind vor allem die Größe und das Gewicht zu beachten, der Druck auf den Körper sollte nicht zu stark ausgeführt werden. Kinder sind meist noch beweglicher und die Gelenke weicher. Starke Zugbewegungen (besonders bei jüngeren Kindern) sind daher zu vermeiden, da diese im schlimmsten Fall zu einer Luxation führen können. „Weniger ist mehr“ ist daher im Thai-Kinderyoga ein gutes Motto: Übe lieber sanfte, langsame und flächige Berührungen aus als zu starken intensiven und punktuellen Druck. ■



Grundsätzlich gilt:

langsam und bewusst

Alle Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Steigere die Druck- oder Stretchintensität schrittweise. Wenn du unsicher bist, frag einfach nach.

entspannt geben

Achte darauf, dass du beim Geben selbst entspannt bleibst und eine für dich bequeme Körperhaltung hast. Um es dir selbst leicht zu machen, lass die Arme bei den meisten Techniken gestreckt.

leicht und spielerisch

Nimm das Ganze nicht zu ernst. Wenn du selbst Freude hast und das Kind auch, machst du alles richtig. Und es kann entspannend sein, auch mal gemeinsam zu lachen.





Das Sakrum erden

Platziere die Handballen auf dem Kreuzbein (Sakrum) des Kindes. Die Finger zeigen dabei nach außen. Gib mit der Ausatmung des Empfängers langsam Druck.

Wirkung: Diese Technik öffnet den unteren Rücken des Kindes und hat eine beruhigende und erdende Wirkung.



Workshop

Einstimmung

Bevor du beginnst, schließ die Augen und nimm dir als Gebender einen Moment, um dich einzustimmen und zur Ruhe zu kommen. Lass es deinen aufrichtigen Wunsch sein, dem Kind etwas Gutes zu tun. Und vertrau darauf, dass sich deine Berührung gut anfühlt.



Ausstreichen

Streich den Rücken mehrmals aus, um dem gesamten Rücken liebevolle Berührung zuteilwerden zu lassen.

Wirkung: Die flächige Bewegung verteilt die Energie im ganzen Körper und wirkt beruhigend auf das Kind.



Schwingbewegung

Du befindest dich seitlich neben dem Kind in einer hockenden Position. Lass eine Hand auf dem Kreuzbein ruhen. Die andere Hand bringt den Körper von der Seite her in eine schwingende Bewegung. Arbeite von unten nach oben und zurück, und wechsele anschließend die Seite.

Wirkung: Die Schwingbewegung lockert sanft den Körper des Kindes und beruhigt das Nervensystem.



Hände begrüßen

Schenk nicht nur dem Rücken, sondern auch den Händen durch Berührung liebevolle Aufmerksamkeit: Halte die Hand des Kindes mit beiden Händen und massiere sie sanft. Du kannst beispielsweise die Zwischenräume zwischen den einzelnen Fingern sanft austreichen oder auch kreisende Bewegungen beschreiben. Erlaube dir, ganz intuitiv zu berühren. Hauptsache, du bist langsam, sanft und einfühlsam. Dann kannst du nichts falsch machen, und jede deiner Berührungen wird sich gut anfühlen.

Wirkung: Die Hände gelten in der feinstofflichen Anatomie des „Thai Yoga“ als Verlängerung des Herzens. Die Hände zu massieren, hat daher für das Kind eine sehr entspannende, beruhigende und herzöffnende Qualität.



Das schwingende Trapez

Leg die Fingerkuppen links und rechts auf den großen Nackenmuskel des Kindes. Lehn dich nun langsam mit deinem Körpergewicht zurück, um über die Fingerkuppen Druck auf den Trapezius auszuüben. Schwing abwechselnd links und rechts und gib dadurch Zug auf die linke oder die rechte Hand. Die Arme sind dabei vollständig gestreckt wie ein Trapez.

Wirkung: Diese Übung entspannt den Schulter- und Nackenbereich des Kindes, der nicht nur durch schwere Schulranzen, sondern auch durch Stress häufig fest und verspannt ist.



Übergang ins Sitzen

Nach dem schwingenden Trapez bring das Kind für den Abschluss ins Sitzen. Greif die Schultern des Kindes und zieh es in eine aufrechte Sitzposition.



Drehender Kreisel

Während das Kind im Fersensitz sitzt, schenkst du ihm von hinten eine liebevolle Umarmung. Lade es ein, sich zurückzulehnen und sich ganz fallen zu lassen. Beginne nun ganz sanft und langsam, deinen eigenen Oberkörper gemeinsam mit dem Kind wie einen Kreisel zu drehen.

Wirkung: Von hinten umarmt und gehalten zu werden, ist eine wunderschöne Erfahrung, die Gefühle von Liebe und Vertrauen weckt. Zugleich ist dies ein guter Abschluss für unsere Sequenz, weil es das Kind noch einmal ermutigt, ganz loszulassen und sich hinzugeben.

Ausklang

Löse sanft den Kontakt und bring die Hände in der Geste von Namaste vor dem Herzen zusammen. Lass das Kind noch einen Moment lang nachruhen. Tauscht euch gerne anschließend über die Erfahrungen aus.

Tobias Frank ist Begründer von *Thai Yoga* und Autor des Buchs *Thai Yoga – Körper & Seele berühren*. www.thaiyoga.de

Sandra Walkenhorst ist ausgebildete Dipl.-Sozialpädagogin, Kinderyogalehrerin KYA und Thai-Yoga-Lehrerin. Sie entwickelte Thai-Kinderyoga aus ihrer Passion heraus, mit Kindern zu arbeiten. www.thai-kinderyoga.de und www.ahimsa-institut.de

Fotos: Hanna Witte www.hanna-witte.de