

Mittwoch  
16. Februar 2011

# Tagesanzeiger



Die Kinder sollen in den Lektionen vor allem Spass haben. Nach dem Herumtollen müssen sie aber auch diverse Konzentrations- und Entspannungsübungen machen.

## Wo wilde Buben sich entspannen

Kinderyoga boomt. Gemeinsamkeiten mit dem klassischen Yoga sind erst nach mehrmaligem Hinsehen ersichtlich. Das soll so sein.

**Von Sarah Sidler**

Das Kindergetrampel aus dem Entspannungsraum ist unüberhörbar: Es hallt durch das ganze Treppenhaus an der Riedtlistrasse 27 im Kreis 6. Zwischendurch quietscht ein Kind in heller Freude. Es chlopft und tätscht. Wird hier wirklich Kinderyoga angeboten? Hat Yoga nicht mit Konzentration, Körperspannung sowie exakten Positionen und Atemübungen zu tun? Inmitten des Lärms wirken Kinder und Yoga im Moment noch weniger miteinander vereinbar als angenommen.

Derweil brüllt es auf den Matten. Die Kinder ahmen einen Löwen nach. Um ihren Mut zu stärken und um zu lernen, wie man tiefer atmet. Auf einer Reise um die Weltkugel aus Plastik machen die Yogis auf verschiedenen Kontinenten Halt und imitieren Tiere: So hüpfen die Kleinen wie Kängurus, zischen wie Kobras und bewegen sich wie Hunde. Auf diese Weise verbindet Lehrerin Valishta Anita Upmane klassisches Yoga mit Kinderyoga. Sie bietet in ihrer Schule Yoga-Joy-Kurse für Kinder ab 3 Jahren an.

Wer bei Kinderyoga an einen amerikanischen Trend denkt, liegt nicht daneben. Auch Frühförderung ist ein Thema. Die 35-Jährige holte sich viele Inputs in

Kursen von Rainbow-Kids. Die Organisation ist in den USA beheimatet. Ihr Gründer stammt aus Israel. «Meine Lektionen werden im amerikanischen Stil abgehalten», sagt Upmane. «Kinderyoga muss funny sein.» Die Kinder schreien laut und verhalten sich extrovertiert – ganz anders als im klassischen Yoga. «Meine Stunden eignen sich auch für wilde Buben. Die Essenz Yoga wird erst langsam eingestreut», sagt die ganz in Weiss gekleidete Lehrerin. Sie passe ihre Lektionen der Stimmung der Kinder an – und wenn sie ihr Konzept während einer Stunde fünfmal umstellen müsse. Dann klatscht sie und ruft die neun Kinder im Alter zwischen 4 und 9 Jahren zusammen. Die Steckenpferde werden in die Ecke versorgt.

### Erst tanzen, dann grüssen

Ganz im klassischen Sinn beginnt die Lektion für die Kleinen barfuss und im Schneidersitz auf Yogamatten. Die zwei jüngsten haben Mühe, ihre Beine richtig zu verknoten. Dann fordert Upmane die Kinder auf, ihren Rücken an einem imaginären Faden gerade in die Höhe zu ziehen. Tristan schaut die Lehrerin entgeistert an. Er sehe keinen Faden, sagt er und sehnt sich nach seinem Stecken-

pferd. Bevor die Kinder anhand der Weltkugel auf Reisen gehen, sollen sie ihre Augen eine Weile lang schliessen. Nicht wenige halten sich die Hände davor. Trotzdem klappt die Übung nicht ganz: Die Kinder zwinkern zwischen den Fingern hindurch, zappeln voller Tatendrang und lachen übermütig miteinander.

«Nach ungefähr vier Wochen können sie richtig sitzen», sagt Upmane. Durch Spiele lernen sie, sich zu entspannen. Beispielsweise wird eine schlafende Schlange nachgestellt. Zum Aufwärmen dient in den ersten Wochen ein Tanz, bis die Kinder langsam mit dem Sonnengruss vertraut gemacht werden. Der Sonnengruss ist eine Aneinanderreihung verschiedener Stellungen, die im klassischen Yoga häufig zum Aufwärmen benutzt wird. Für die Kinder wird jede Stellung mit einer Geschichte erklärt. Yoga soll ihnen helfen, ihren Körper kennenzulernen und zu stärken. Sie sollen sich entspannen können und konzentrieren. Gelingt dies?

### Konzentrierter in der Schule

«Die Kinder beruhigen sich durch das Yoga», sagt die Mutter der 9-jährigen Amber und der 6-jährigen Dalia. Ihre

Mädchen würden sogar zu Hause meditieren. Ihr sei besonders wichtig, dass sie lernten, den Rücken gerade zu halten. Ganz anders tönt es bei der Mutter zweier Jungs: «Meine Buben sind nach den Lektionen jeweils voller Energie. Keine nervöse Energie, sondern eine zufriedene und aufgestellte.» Sie hat ihre Söhne ins Kinderyoga geschickt, damit sie flexibel aufwachsen und konzentrierter werden. «Um in der Schule die entsprechende Leistung zu erbringen.» Der Mutter von Tristan ist es wichtig, dass ihr Sohn sich durch Yoga zu einer Persönlichkeit entwickelt, seine Kreativität gefördert wird und dass er lernt, sich zu entspannen. «Jeder findet im Yoga, was er braucht», ist sie sicher.

Nicht nur sie spricht Englisch mit ihrem Kind. Viele Sprachen sind im Entspannungsraum von Yoga Joy zu hören. Die Kinder oder deren Eltern stammen aus verschiedensten Ländern. Gemäss Upmane wird Kinderyoga im Stadtzentrum besser akzeptiert und auch häufiger besucht als am Stadtrand. Dort würden sie und ihr Angebot teilweise noch in die Ecke der Esoteriker gestellt. Doch das werde sich auch dort bald ändern, ist sie sicher. «Yoga für Kinder ist im Kommen.»



Jede Stellung wird den Knirpsen mit einer Geschichte erklärt. Am wirkungsvollsten sind solche über Tiere. Fotos: Doris Fanconi