

## Haupteffekte von Kinderyoga auf einen Blick (Auswahl):



- **Nervensystem & Psyche:** Besserer Umgang mit Belastungen, reduzierte Stressempfindlichkeit, Abnahme von Ängsten und depressiven Verstimmungen, verringerte Impulsivität, erhöhte emotionale Stabilität, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung schulischer Leistungen, Abnahme von Schlafstörungen, erhöhtes Selbstvertrauen, Abschwächung von ADHS-Symptomen, Linderung bei Migräne usw.
- **Herz-Kreislauf-System:** Senkung von Bluthochdruck und Cholesterinspiegel, verbesserte Durchblutung, Erhöhung der allgemeinen Fitness etc.
- **Atmungsorgane:** Unter anderem Linderung bei Asthma, erhöhte Lungenkapazität, weniger Erkältungen
- **Bewegungs- und Stützapparat:** Bessere Beweglichkeit und Balancefähigkeit, Abnahme von Muskeltonus und Rückenschmerzen
- **Innere Organe:** Positive Wirkung auf Stoffwechsel und Verdauungsorgane, Unterstützung des Immunsystems, Abnahme von Magen-Darm-Beschwerden usw.

### Pionierarbeit: Wirksame Hilfe bei Schulstress

Yoga ist eine indische Lebensphilosophie und bedeutet sinngemäß „das zur Ruhe bringen der Gedanken“. Während das eigentliche Hauptziel im Yoga darin besteht, durch den Einklang von Körper, Geist und Seele höhere Bewusstseinsstufen zu erlangen, haben hierzulande vor allem die positiven körperlichen und seelischen Auswirkungen Aufmerksamkeit erlangt – insbesondere im Kinderbereich. So geht es beim Kinderyoga statt um Leistung, Wettkämpfe und gute Noten schlicht ums „Sein“, Austoben und Entspannen. In Deutschland gilt Diplompsychologe Prof. Dr. Marcus Stück aus Leipzig als Vorreiter auf

dem Gebiet der Kinderyogaforschung. Schon 1994 untersuchte er im Rahmen seiner Doktorarbeit die Auswirkungen von Yoga auf elf- und zwölfjährige Schüler einer Leipziger Mittelschule. Hierzu entwickelte er ein spezielles Entspannungstraining, das neben den yogatypischen Körper- und Atemübungen auch Phantasiereisen und verschiedene Konzentrationstechniken umfasste. Insgesamt nahmen 48 Kinder an 18 Trainingseinheiten teil und erhielten zweimal pro Woche je eine Stunde Unterricht. Vor und nach den Yogasitzungen führte Stück mit ihnen nicht nur verschiedene Funktionstests durch, sondern untersuchte auch ihre Hautreaktionen als Maß für den jeweiligen Entspannungszustand. Darüber hinaus erhielten alle Schüler Fragebögen, in denen sie unter anderem ihre Stimmung und ihr Konzentrationsvermögen einschätzen konnten. Auch Lehrer und Eltern wurden in die Untersuchung mit einbezogen und zu etwaigen Verhaltensänderungen befragt. Das Ergebnis der Studie war überwältigend: Insgesamt traten in rund 70 Prozent aller Yogastunden Entspannungswirkungen auf, die durch den Hautwiderstand der Kinder messbar waren! Außerdem gaben die Schüler an, durch das Training deutlich besser mit Belastungen umgehen zu können. Knapp



Eltern-Kind-Yoga schenkt Familien wertvolle gemeinsame Zeit



Beim Kinderyoga kommt auch der Spaß nicht zu kurz

40 Prozent der Eltern bekräftigten dies, indem sie angaben, dass ihre Kinder in stressigen Situationen tatsächlich nicht mehr so aufbrausend reagierten. Auch Konzentrationsvermögen und Balancefähigkeit hatten sich bei fast allen Schülern deutlich verbessert, während ihre körperlichen Beschwerden spürbar nachgelassen hatten.

Von Stücks Ergebnissen beflügelt, folgten in den nächsten Jahren zahlreiche weitere Untersuchungen – darunter eine Studie aus dem Jahr 2000 von Lerntherapeutin Dr. Nicole Goldstein aus Heidelberg, die ein Yogaprogramm speziell für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen entwickelte. Ihre Untersuchungen zeigten ähnliche positive Effekte wie jene von Marcus Stück und sogar spezifische Erfolge bei ADHS. So führten Yogastunden mit betroffenen Kindern zu einer deutlichen Abnahme ihrer Hyperaktivität und Impulsivität, zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und zu positiven Änderungen im Sozialverhalten. Vor allem jene Kinder, die vor der Studie ausschließlich mit Ritalin behandelt worden waren, profitierten am meisten durch das Programm.

Mittlerweile sind die positiven Auswirkungen von Kinderyoga in unzähligen nationalen und internationalen Studien nachgewiesen worden.

### Wie wirkt Kinderyoga?

Eine klassische Kinderyogastunde umfasst in der Regel verschiedene Körperübungen (Asanas), Meditationen und eine Reihe diverser Atemtechniken (Pranayama). Viele Yoga-Lehrer vermitteln zudem auch Wissen über positives Denken und gesunde Ernährung.

*„Immer, wenn ich Yoga mache, kann ich abends viel besser einschlafen. Und ich träume dann meist schöne Sachen.“*

*(Jonas, 7 Jahre)*

### Asanas

Zwar können Kinderyogakurse je nach Anbieter und Yogastil variieren, doch sind Körperübungen fast überall ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts. Allein schon durch die Konzentration auf die richtige Ausführung der Asanas und das Wahrnehmen eigener Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag, setzt bei den Kindern eine körperliche

Fortsetzung auf Seite 36