

# YOGA ist ein Kinderspiel

Kinderyoga – unnötiger Boho-chic oder effiziente Übungen für Körper und Geist, die Kindern guttun? Kinderyoga-Trainerin Mina Klaudy klärt auf.

Text Lissi Stoimaier Fotos Klara Steinwender, Gabriel Schüers, Shutterstock

**N**amasté! Wer glaubt, Kinderyoga sei ein neu-modischer Schnickschnack, denkt ähnlich wie Mina Klaudy, Yoga-Trainerin und Ausbilderin ([minyo-yoga.at](http://minyo-yoga.at)), früher einmal dachte. Früher, bevor sie selbst Yoga das erste Mal ausprobierte. „Ich komme eigentlich aus dem Leistungssport. Da stand eher ehrgeiziges Trainieren und nicht Entspannung auf dem Programm. Sportarten wie Yoga wurden da eher belächelt.“ Nach der aktiven Karriere widmete sich die Grazerin ihrem Studium zur Volksschul-Pädagogin an der Pädagogischen Hochschule Graz und trainierte Kinder im Geräteturnbereich.

**Der Wendepunkt kam einige Zeit danach.** „Ich hatte einen Punkt im Leben erreicht, an dem ich, ohne schwerwiegende Gründe zu haben, trotzdem relativ frustriert war. Eine Freundin überredete



mich damals, doch einmal mit zum Yoga zu gehen.“ Und siehe da: Es tat gut. Aus dem Probieren wurde schnell ein Hobby und aus dem Hobby schlussendlich eine Leidenschaft, die Klaudy als Trainerin neben ihrem Beruf als Volksschulpädagogin mit Begeisterung weitergibt. „Ich sammelte Erfahrungen in verschiedenen Yogastilen wie Hathayoga, Acroyoga oder Budokon.“ Es folgte bald die Ausbildung zur Kinderyoga-Lehrerin. „Meine Begeisterung für Yoga wollte ich unbedingt auch mit den Kindern

in der Schule teilen, um ihnen schon in jungen Jahren

vermitteln zu können, was ich erst viel später in meinem Leben erfahren durfte.“ Und so unterrichtet sie nun unter anderem bei Bewegungsland Steiermark, Vibes Fitness, aber auch bei Charity-Veranstaltungen und Workshops. →





## „Durch Yoga haben Kinder die Möglichkeit, einfach nur so zu sein, wie sie sind.“

*Yoga-Lehrerin Mina Klaudy*

→ **Einfach Kind sein.** „Kinder sind oft den ganzen Tag in der Klasse, da bietet Yoga die ideale Möglichkeit zur Entspannung.“ Im Gegensatz zum klassischen Erwachsenenyoga laufen die Einheiten mit den Kindern aber anders ab. „Zuerst gibt es die Phase des Ankommens, danach wird viel gelaufen und gespielt. Wenn sich die Kids ausgetobt haben, folgen die Asanas, sogenannte Körperpositionen. Da trifft dann der herabschauende Hund auf die Kobra, gefolgt vom Sonnengruß und der Heldenstellung. „Das Ganze immer verbunden mit Geschichten, die ich erzähle, sowie mit Spielen.“ Ohne Zeitdruck, Konkurrenzdenken und Leistungsdruck finden die Kinder so einen besseren Zugang zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und Gedanken und haben dadurch die Möglichkeit, einfach nur so zu sein, wie sie sind. „Am Schluss folgt dann die Entspannungsphase, die mit einigen Minuten im Vergleich zum Yoga für Erwachsene recht kurz gehalten ist. „Zu guter Letzt gibt es eine Erzählrunde, bei der die Kinder die Möglichkeit haben, etwas zu sagen. Sie müssen aber nicht, wenn sie nicht wollen. Das ist der große Unterschied zur Schule, wo es meist ums Müssen geht.“

**Fürs Leben lernen.** Ziel von Kinderyoga ist es, in fantasievollen, spielerischen und kreativ aufgebauten Einheiten Kinder mit Yogaübungen vertraut zu machen. Die Beweglichkeit und die Haltung, genauso wie die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Körpermotorik werden gefördert. Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung

und Atem-Wahrnehmung werden kindgerecht mobilisiert. „In der Schule lernen Kinder viel fachliches Wissen, dabei ist es genauso wichtig, ihnen beizubringen, wie man mit Stress, Frust oder Prüfungsangst umgeht.“

**Für die ganze Familie.** Beliebte ist aber nicht nur das Kinderyoga. Auch Familienyoga wird immer häufiger praktiziert. „Diese Einheiten bieten Familien Gelegenheit, sich auf eine andere Art und Weise besser kennenzulernen und eine spannende und entspannende Eltern-Kindzeit zu erleben.“ Gemeinsam Spaß zu haben, steht im Vordergrund dieser Einheiten. „Es wird getanzt, gelacht, gebastelt und gesungen. Atem- und Entspannungsübungen, die auch gezielt gegen Stress wirken, werden erlernt. Außerdem gibt es Einflüsse aus dem Acroyoga, dem Partneryoga.“

**Wunsch für die Zukunft.** In der Volksschule Geidorf, in der Mina Klaudy als Lehrerin unterrichtet, stehen bereits sechs Stunden Kinderyoga auf dem Stundenplan. „Fünf Stunden werden vom Verein Bewegungsland Steiermark gefördert, eine vom Land Steiermark. Ein großer Wunsch wäre es, Kinderyoga als Schulfach zu etablieren, so, wie es zum Beispiel in England und zum Teil in Deutschland schon üblich ist.“

Für Interessierte bietet Mina Klaudy auch eine Weiterbildung für Erwachsene an, die „Yoga-Spiele-Kiste“ heißt, wo von der Oma und dem Papa bis zu Pädagogin alle lernen können, Yogaspiele in den Alltag zu integrieren. ●

## ENTSPANNUNG FÜR KINDER

### MALEN

Malen entspannt – egal ob inspirierende Malbücher, Mandalas oder einfach das selbstvergessene Ausmalen mit Buntstiften. Malen beruhigt das Gehirn und stoppt den unermüdlichen Gedankenfluss. Durch die Konzentration und Fokussierung auf das Ausmalen entsteht innere Ruhe, die wiederum die Voraussetzung dafür schafft, Stress abzubauen. Der Kopf wird frei. Hilft übrigens auch bestens bei Erwachsenen.

### KLANGSCHALEN

Klingen, schwingen, spüren – die positive Wirkung von Musik und Klängen auf Körper und Geist ist nicht neu. Diesen Effekt nutzt auch die Arbeit mit Klangschalen, denn die feinen Schwingungen der Klänge wirken sich positiv auf die Sinneskanäle aus. Sie lösen einen auditiven Reiz aus, der sowohl entspannend als auch angst- und stressreduzierend wirkt. Durch die Klangarbeit lernen Kinder spielerisch intensives Zuhören, Konzentration und Aufmerksamkeit, Ruhe und Entspannung sowie Kreativität.

### FANTASIEREISE

Bequem hinsetzen oder hinlegen und schon kann es losgehen mit dem Vorlesen einer Geschichte. Mithilfe der Geschichte versuchen die Kinder, sich in einen Ort oder eine bestimmte Situation hineinzusetzen oder sich daran zu erinnern, durch das Zuhören und „Erleben“ der Geschichte kommen die Kinder zur Ruhe und Gelassenheit. Besonders Kinder, die Geschichten lieben, werden gut mit diesem Verfahren entspannen können.

