

Yoga und Trisomie 21

von Heidi Baur

Yoga heißt „Verbindung“ oder „Einheit“ mit dem Ziel, „zu sich selbst“ zu kommen. Im weitesten Sinne auch Selbstverwirklichung. Wenn ich bei mir selbst angekommen bin, kann ich selbst wirksam sein und eigenverantwortlich und selbstbestimmt handeln. Alles, was ich alleine schaffe zu tun, bestärkt mich in meinem Selbstwert und in meiner Schaffenskraft.

Dies wird auf der Matte geübt über Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Mudras (Handgeste oder Handbewegung), Meditation u.v.m.

Die Kinder und Jugendlichen sollen sich über den Körper erfahren, sie sollen über möglichst viele Sinne erleben, sich in ihren Bewegungsübungen entwickeln und letztendlich zu mehr Wohlbefinden in ihrem Körper gelangen. Dabei geht es nicht nur darum, den Körper zu dehnen, sondern auch zu kräftigen und im Gleichgewicht zu üben. Sich von Klängen inspirieren zu lassen und über die Stimme den eigenen Körper als Klangkörper zu nutzen und zu verstehen. Über Phantasie Reisen und Atemrhythmen zu mehr Ruhe und Entspannung zu finden u.v.m.

Eine Vielfalt an Reizen stimulieren die Sinne, das Gehirn und die Wahrnehmungsfähler im Körper. Das Üben findet spielerisch in der Kleingruppe statt. Zu den Asanas gibt es kleine Bildkarten, Geschichten und Bildbeschreibungen. Meistens ist die Einheit von 45 – 60 Minuten in einen guten Rahmen gebettet. Die Kinder, die schon früher da sind, gestalten das Mandala, das sich in der Mitte befindet, mit. Je kreativer, desto besser.



Als Einstimmung sitzt jedes Kind auf seiner Matte und beschreibt in kurzen Worten, wie es ihm geht oder was es heute Schönes erlebt hat. Die Wahrnehmung gegenüber Mitmenschen soll gestärkt werden, das Aussprechen und Zuhören geübt. Die Bewegungssequenz beginnt meistens gleich. Alle sitzen im Kreis auf der eigenen Matte. Das Anfangsritual ist der Sonnengruß, der musikalisch untermalt ist. Dann folgen die Asanas, die für die Sequenz zum Thema ausgewählt wurden. Je nach Stundeninhalt- und

Thema werden Atemübungen, Gesang, kleine Spiele, feinmotorisch Kreatives für Kopf und Hände oder altersgerechte Meditationen eingebaut. Den Abschluss bilden Achtsamkeitsübungen, wie z. B. den eigenen Herzschlag spüren, Händedruck im Kreis spüren oder das Singen von „Om“ oder kurze Konzentrations- und Geschicklichkeitsübungen.

Meine Erfahrung ist, dass die Kinder und Jugendlichen sehr offen auf das Angebot reagieren und sehr motiviert ihren Körper bewegen und darüber schmunzeln, wenn es gelingt. Die ganze Gruppe inspiriert sich gegenseitig, jeder lernt von jedem. Das gemeinsame spielerische Bewegen, das Sich-Freuen über Erfolge und das gemeinsam Erlebte, verbindet. Es verbindet auch jede Einzelne wieder mehr mit der eigenen Wahrnehmung zum Körper, mit der eigenen Atmung und mit dem eigenen Körperwohl – und Glücksgefühl.

Ich selbst bin jede Stunde neu berührt von dem, was entsteht, wie jede sich einbringt, von der Neugierde, Dinge zu entdecken und zu erfahren, von den warmherzigen Begrüßungen, dem authentischen „Da – sein“, den wahren und so gemeinten Worten, dem feinen und liebevollen Umgang miteinander, der Distanz und der Nähe, die in jeder Einheit anders ist, ... und so vielem mehr.

Von Herzen, Heidi

Literatur:

Hepp, Fiona: Kinder – Yoga Lehrmittel. 2021 Wolkenstein
Meier, Karyna: Yoga - Alphabet – Karten. 2021

