

# Yoga für Kinder



Grundgedanken  
für Eltern, Erzieher, Lehrer & Therapeuten,  
die selbst Yoga mit Kindern praktizieren wollen



- ein Erfahrungsbericht -



Angelika  
Liefke

Bildungsstätte für Yoga

Rosenstrasse 8, 91781 Weissenburg Tel. 09141 - 997222  
info@bst-yoga.de www.bst-yoga.de

## Liebe Interessenten !

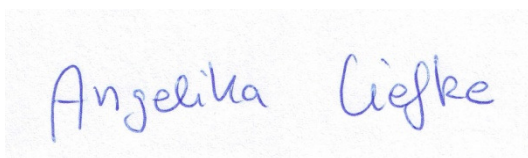
Die folgende Beschreibung über das Üben mit Kindern basiert auf den Erfahrungen der letzten Jahre meiner Tätigkeit als Yoga- und Atemlehrerin. Da ich meinen Schwerpunkt auf die Yogapraxis für Erwachsene gelegt habe und keine Kinderkurse mehr anbiete, aber immer wieder danach gefragt werde, möchte ich Ihnen mit der folgenden Beschreibung meinen Ansatz und meine Erfahrungen mitteilen und Sie ermutigen, selbst mit den Kindern zu üben.

Die wesentlichste Grundlage ist Ihr eigenes Interesse an den asanas, den Körperübungen, die Sie z.B. durch einen Yogakurs oder aus eigener Auseinandersetzung kennen. Dann haben Sie eine konkrete Vorstellung von dem Bild der Übung, dem Namen und der Ausführung. Eine Grundlage kann hierzu das Buch „Die Seelendimension des Yoga“ von Heinz Grill sein. Das Wesentlichste ist Ihre eigene Freude an diesen Bewegungen, man muss sie nicht „können“.

Das zweite Standbein ist Ihr persönlicher Bezug zur Natur. Der kann durch Beobachtungen während des Jahreslaufes immer wieder vertieft und erweitert werden. Möchte man die seelische Seite in der Natur studieren, so empfehlen sich Seelenübungen, die eine Sinnesentwicklung hierfür fördern.

In der Praxis mit den Kindern lernt man bald, dem Einfachen und Naheliegenden einen Wert beizumessen, denn das greifen die Kinder erfahrungsgemäß am freudigsten auf. Und der Erwachsene steht nicht unter dem selbstaufgelegten Druck, etwas bieten zu müssen.

Viel Freude wünsche ich Ihnen!



Angelika Liefke

# Yoga für Kinder

(ab 5./6. bis ca. 12. Lebensjahr – Vorschule, Grundschule, Aufbauschule bis ca. 5.,6. Klasse)

## Die Kinder erleben Tiere, Pflanzen und Naturerscheinungen und formen diese mit ihrem eigenen Körper nach

Kinder leben naturgemäß noch in einer näheren Beziehung zur Schöpfung als Erwachsene.

Sie erleben sich als Teil von der Natur und erfreuen sich natürlich an ihr.

Gerade aber, weil die Entfremdung in der heutigen Zeit schon sehr stark eingesetzt hat und dies zunehmend mehr kleinere Kinder betrifft, ist für eine gesunde Entwicklung des Kindes der Naturbezug sehr wesentlich und steht hier im Yoga mit Kindern ganz im Mittelpunkt.

Diesem Kinderyoga ist ein Menschenbild zugrunde gelegt, wo der **Mensch mit dem Tier-, Pflanzen- und Mineralreich zunächst in einer Einheit** bestanden hat und sich über die Zeiten hinweg eine Trennung heraus entwickelt hat.

Diese Anschauung hat Goethe in seiner Naturforschung, wo er die Materie immer als ein lebendiges Gebilde betrachtete, dargelegt. Auch Rudolf Steiner hat die Entwicklungsgeschichte des Menschen aufs Ausführlichste dargestellt. Im Kapitel „Körperübungen für Kinder und Jugendliche als Begleitung zur Erziehung“ in dem Buch „Erziehung und Selbsterziehung“ beschreibt Heinz Grill, ausgehend aus diesem Menschenbild heraus, wie eine Yogapraxis für Kinder aussehen kann.

In dieser Sichtweise besteht eine Wesensverwandtschaft des Menschen zu den Tieren, Pflanzen und Mineralien, die beim Spiel unbewusst in **Erinnerung** kommen. Der Mensch trägt die Eigenschaften in sich und erkennt sie in seinem Gegenüber wieder. Es entsteht einerseits eine Beziehung zum Gegenüber, andererseits nimmt sich das Kind auf unbewusste Weise wahr. Es erlebt ein Heimat- bzw. ein Geborgenheitsgefühl und findet damit in sich zu einer Mitte.

Es erfährt, was es in sich trägt und belebt dies durch das Spiel. Damit ist eine **schöpferische Aktivität** verbunden, die die Seelenkräfte aktiviert und als direkter Gegensatz zur Konsumhaltung gesehen werden kann.

Da die Kinder das Wesenhafte aufnehmen, ist eine möglichst **authentische Vermittlung** zu den Tieren und Blumen von Seiten der Lehrkraft notwendig.

**Daher sollten emotionale oder verniedlichende und kommerzialisierte Bezüge, wie sie in der Werbung, in Comics oder modernen Kinderbüchern bestehen, vermieden werden. Auch die Geschichten sollen die Kinder in einen Realitätsbezug führen und nicht in sich schon entfremdet sein.**

**Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Einfache genügt, um die Kinder zu interessieren.**

**Es bedarf daher keiner Animationen und Attraktionen oder Belohnungen, um die Kinder zu motivieren.**

## Wesenseigenschaften von Blumen und ihr Ausdruck in der Körperübung



Das Gänseblümchen steht bald wieder auf, wenn es zusammengetreten wird.  
Die Kinder ahmen diese Eigenschaft mit dem „Hochschnellen“ nach.



Die Rose wächst in einer ätherischen Leichtigkeit, frei von der Schwerkraft, dem Licht entgegen  
und öffnet ihre edle, rote Blüte. Die Leichtigkeit in der Aufrichtung, und den Edelmut der Rose empfindet das  
Kind im „Schulterstand“ nach.

## Die Körperübung- Bewegungserfahrung am eigenen Leib

Die Körpergebärden bleiben im Kinderyoga spielerisch und werden nur so lange eingenommen, wie das Kind es von sich aus vermag. Es wird keinerlei Perfektionszwang ausgeübt, alles bleibt in einem **freien Spiel**. Der Wert liegt im Spiel der Bewegung selbst, nicht im Endergebnis.

Dies gilt besonders für die Kleinen. Sie freuen sich an den Übungen, zeigen den Erwachsenen ihre Ergebnisse, probieren selbst neue Übungen und Möglichkeiten aus. Die Fortschritte stellen sich auf diese Weise natürlich und zwangfrei ein. Im Vordergrund steht ein Freudeerleben, das auch wieder für den Betrachter anregend wirkt.

Die **Bewegungserfahrung** motiviert das Kind weiterhin zum eigenen Handeln, fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, stärkt die Selbstwahrnehmung und allgemein das Selbstvertrauen des Kindes.

Die älteren Kinder, besonders die Jungs in der Vorpubertät, möchten sich schon mehr vergleichen und beweisen. Sie sind aber dennoch für die zarten Wesenseigenschaften der Blumenwelt empfänglich. Dies zeigt, dass ein inneres Bedürfnis nach Seelenqualitäten, trotz eines vielleicht etwas überbetonten äußeren Gehabes besteht.

### Entlastung des Nervensystems durch die Bewegung.

**Die körperliche Bewegung stellt eine Art Gegenpol zum Nervensystem dar und wirkt der heute sehr früh einsetzenden nervlich- intellektuellen Überforderung wesentlich entgegen.**

Nervosität, Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit, Angstzustände, Schlafstörungen oder Kopfwahl waren ursprünglich Beschwerden von Erwachsenen, die im Spannungsfeld des Lebens stehen. Dass diese Symptome verstärkt bei Kindern auftreten, deutet auf veränderte Lebensbedingungen hin, in denen die Kinder heute hineingestellt sind.

Als sehr problematisch erachte ich die intellektuellen Anforderungen, die den Kindern im Rahmen von Lehrplänen schon früh in Kindergärten zugemutet werden.

Da heute bei den Kindern regelmäßige Bewegung stark zurückgegangen ist und auch von den Erwachsenen im Allgemeinen nicht mehr in dem Maße wie früher gefördert wird, kann deren Bedeutung für die Entwicklung des Kindes vielfach kaum mehr wirklich nachvollzogen werden.

Insbesondere die **Bewegung im Freien**, wo man den Witterungsbedingungen in den unterschiedlichen Jahreszeiten ausgesetzt ist, z.B. Wind fühlt, die Sonne in ihrer Intensität erlebt, Kältereizen empfindet, oder Erfahrungen mit Regen und Nässe an der eigenen Haut erlebt und auch unangenehmes einmal durchstehen muss, ist nahezu verloren gegangen.

Sie können in einem einfachen **Selbstversuch** nachvollziehen, wie durch körperliche Bewegung das Nervensystem entlastet wird, wenn Sie spazieren gehen oder Sport treiben. (Dabei spielt auch die Umgebung und deren bewusste Wahrnehmung eine Rolle.) Nach einiger Zeit werden die Gedanken spürbar freier und die emotionalen Belastungen relativieren sich, werden nicht mehr so wichtig genommen oder können aus einer freieren Perspektive betrachtet werden. Sie fühlen dann eher eine größere Nähe zum eigenen Körper, nehmen ihn wahr, fühlen sich in ihm mehr integriert und allgemein ruhiger, entspannter, angstfreier und zufriedener.

# Tiere, Naturerscheinungen und Gegenstände in der Körperübung



Fische



Kamele



Heuschrecken



Bögen



Ein Pflug



Felsblöcke

## Bewusster Verzicht auf Entspannungsmethoden, Atemtechniken und Meditation

Um den seelischen Entfaltungsraum zu fördern, ist es günstig, bewusst auf Techniken und Methoden jeglicher Art, insbesondere auf Entspannungstechniken und Atemübungen zu verzichten. Ebenso haben hier auch keine Meditationsübungen, Suggestionen oder Affirmationen Platz. Es sollten zudem keine langen Ruhephasen von den Kindern eingefordert werden.

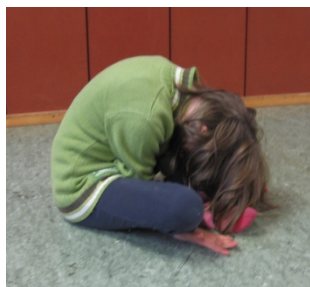
### Bewegung und bildhaftes Erleben anstatt Entspannungstechniken

In den Yogastunden wird gerade die Bewegungsfreude gefördert und die Kinder werden bewusst nicht zur bewegungslosen Ruhe geführt, nur in ganz kurzen Momenten kommen sie völlig zur Ruhe.

Die Unruhe ist mehr ein Ausdruck von einem unerfülltem Innenleben oder innerer Zerrissenheit, bzw. auch als eine „gesunde Reaktion“ auf die vielen Umwelteinflüsse, welche die Kinder heute mehr als früher verarbeiten müssen, zu bewerten.

Der Ansatz zur Entspannung liegt hier also in der **Förderung des inneren Erlebens**, dies führt die Kinder zur Ruhe, es erfüllt sie und lässt sie in der Ruhe nicht leer ausharren.

Beispielsweise schätzen die Kinder den „**Kieselstein**“. Er ist klein, rund und meist glatt und von weißlich-beiger oder gräulicher Farbe. Er liegt beispielsweise in einem Bachbett, das Wasser fließt vorbei oder knapp darüber und die Sonne erwärmt ihn.



Der Kieselstein

Mit dieser oder ähnlicher Vorstellung nehmen die Kinder den „Kieselstein“ ein, erleben sich so rund, und in sich ruhend wie ein Stein eben ist. Sie sind innerlich aber sehr rege mit ihrer Vorstellung beteiligt und darauf kommt es an. Freudig verlassen sie die Stellung, was übrig bleibt, ist das bildhafte Erleben, das sie noch eine Zeitlang begleitet. Nebenbei sind sie ein paar Sekunden zur Ruhe gekommen und haben sich in ihrem Körper in dieser Haltung erlebt.

Obwohl der Yogaunterricht zwar geordnet, aber durchaus lebhaft ablaufen kann, ist die Wirkung dennoch im Nachhinein von **Ausgeglichenheit und Ruhe** der Kinder gekennzeichnet. Im privaten Umfeld, wie auch in Kindergarten oder Schule, fügen sich die Kinder leichter in das soziale Umfeld ein und kommen mit den Anforderungen besser zurecht.

## Nicht die Technik, sondern der beseelte Mensch steht im Mittelpunkt

Die **Problematik der Entspannungstechniken liegt in der Technik** selbst, bzw. in dem Versuch über eine naturgemäß leblose Technik, eine Mechanik oder eine Erziehungsmethode ein seelisches Problem der Kinder zu lösen.

Eine seelische Entfaltung kann aber nur durch ein seelisches, also lebendiges Element gefördert werden. Und dies geht in erster Linie vom Menschen selbst aus. Die zwischenmenschlichen Wechselbeziehung, das Motiv und die Ausstrahlung der Persönlichkeit kann daher wichtiger gewertet werden, als die Methode, die angewendet wird.

Die Wechselbeziehung zwischen Erwachsenen, Kind und dem Inhalt, der vermittelt werden soll basiert auf einem „aus sich heraus zu gehen“, „bzw. „hin über gehen“ zum Anderen. Dies ist ein Prozess, der, wenn ein Interesse am Gegenüber besteht, ganz natürlich eintritt und sehr aufbauend wirkt.

In der Anwendung einer Technik muss diese zwischenmenschliche Begegnung nicht stattfinden. Man kann sie mechanisch anwenden, ohne seelische Beteiligung und bleibt dann gerne in einem passiven Hoffen auf Erfolg, in einer Erwartungshaltung. Die spiegelt sich auch auf die Kinder wieder, sie werden unzufrieden und fordernd. Man nimmt hier mehr von außen „in sich hinein“, und lernt nicht mehr „aus sich heraus zu gehen“.

Eine sehr problematische Entwicklung hinsichtlich der seelischen Beziehungsfähigkeit zeigt sich bei Computerspielen, wenn die Kinder mit Kunstfiguren umgehen, ja scheinbar kommunizieren, obwohl hier die lebendige Seele im Gegenüber fehlt. Sie können hier keinerlei Beziehung aufbauen, da das lebendige Gegenüber fehlt. Die „Kommunikation“ ist eine rein mechanische Abhandlung.

Ein Zusammenhang zu der zunehmenden Gefühls- und Gewissenlosigkeit, sowie Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen allgemein dem Lebendigem, den Menschen und Tieren gegenüber, ist sicher nicht ganz weit hergeholt.

Man benötigt natürlich praktische Möglichkeiten der Vermittlung, die sogenannte Methode.

Doch kann man sich während des Unterrichts oder auch im Nachhinein fragen, wie sehr man innerlich beteiligt war und sich selbst in Beziehung zu den Kindern und Inhalten bringen konnte.

## Die lebendige Atmung

So wesentlich wie es für den Erwachsenen ist, sich mit dem lebendigen Atem bewusst auseinanderzusetzen, in seiner Natur zu ergründen und durch ein Freilassen zu respektieren, so wenig Gegenstand ist er im Kinderyoga.

Atemübungen, wo beispielsweise ein Stofftier auf den Bauch des Kindes gelegt wird, um die Bauchatmung bewusst zu machen, werden nicht angewandt.

Auch Verbindungen von gezielten Ein- und Ausatmungen mit Körperbewegungen, wie es im klassischen Hatha- Yoga praktiziert wird, sind nicht Gegenstand des Unterrichtes, geschweige denn klassische, geführte Pranayama- Atemübungen.

Selbst wenn Kinder heute schon frühzeitig Atemstörungen aufweisen, können diese nicht durch bewusst gesteuerte Atemübungen behoben werden!

## Sozialer Aspekt

Während die Yogaübungen bei Erwachsenen ganz individuell „auf der eigenen Matte“ ausgeführt werden und jeder mit der Aufmerksamkeit bei sich bleibt, ist der soziale Aspekt bei den Kindern ein wesentlicher Faktor.

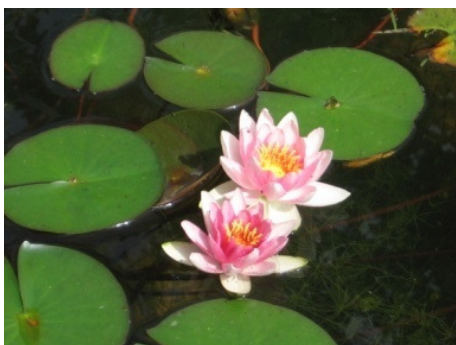
Die Ausrichtung der Matten in der **Kreisform** hat sich bewährt, wo die Kinder auf den Mittelpunkt des Kreises ausgerichtet sind und sich so auch anschauen können. In der Mitte kann etwas stehen, das Inhalt des Kurses ist, beispielsweise Blumen, und so anregend wirkt. Gleichzeitig bedarf es der Aufmerksamkeit die Stunde über, dass jenes unversehrt die Übungen überdauert.

In der Kreisform können die Yogaübungen in vielen Spielvariationen miteinander geübt werden.

- Beispielsweise kann aus dem Schulterstand durch ein Zusammenlegen der Köpfe und Hochführen der Beine ein Dach gebaut werden, indem sich die Füße berühren. Gehen die Kinder dann wieder aus der Stellung heraus in die Gegenbewegung, dem Fisch, so erleben sie sich immer noch in der Kreisform und ihr ästhetisches Empfinden wird gefördert.



- In der „Seerose“ formt jedes Kind zunächst eine einzelne Blüte nahe am Boden. Es ahmt die Blüte auf der Wasseroberfläche nach und stellt sich mit der Matte das runde, Blatt vor, das so flach ist wie die Wasseroberfläche selbst. Wenn dann die Hände ineinander gelegt werden bilden alle zusammen eine große Blüte, die sich öffnen und schließen kann und etwas Geschicklichkeit erfordert, damit keiner aus dem Kreis heraus fällt.



## Methodische Möglichkeiten

Es sind jetzt natürlich noch viele Fragen offen, wie man praktisch vorgehen kann.  
Was vermittele ich, wie vermittele ich es. Ein paar Anregungen:

- Die Dauer kann man nach der Fähigkeit zur Aufmerksamkeit ausrichten, beispielsweise im Rahmen von 15 – 45 Minuten.
- Der Ablauf der Übungen orientiert sich mehr an dem Thema, als an einer klassischen Abfolge wie z.B. im Erwachsenen yoga. Ein Thema gibt hier eine Grundordnung für das Üben vor. Beim Thema „Blumenwiese“ können Übungen, die Blumennamen haben, ausgewählt werden. Beim Thema „Bach“ können z.B. Tiere, die im und am Wasser leben hinzukommen, eine Brücke führt über den Bach, Bäume stehen daneben usw.
- Eine rhythmische Wiederholung, eine Wiederkehr von Bekanntem tut den Kindern sehr gut. Sie langweilen sich dabei nicht, sondern versetzen sich immer wieder von neuem in die Sache hinein und vertiefen ihr Erleben.
- Sie machen gerne ihre Lieblingsübung vor, die dann jeder nachpraktiziert.
- Die schon bekannten Übungen können in einem Memoriespiel entdeckt werden und bei richtigem Aufdecken machen sie alle Kinder nach.
- Der Übungsablauf kann gut mit Musik- und Singspielen verbunden werden.

Hier wird jeder Pädagoge aus seinem Erfahrungshintergrund schöpfen können und die neuen Gedanken mit ihnen verknüpfen lernen.

Im **Anhang** finden Sie **Literaturempfehlungen** für ein Eigenstudium und eine kurze Beschreibung über **Yoga mit Jugendlichen**.

Ich wünsche Ihnen eine konstruktive Auseinandersetzung,  
bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

**Fotos:** Angelika Liefke

Bilder aus den Kinderyoga - Kursen in Nennslingen, Weissenburg und der Grundschule Pappenheim

## Literaturempfehlungen

Verständlich wird die hier vorgeschlagene Umgangsart erst so richtig, wenn die menschliche Seele und ihre Entwicklungsmöglichkeiten in den Mittelpunkt rücken. Es ist nicht die Technik, die Leistung oder die Methode, die so erbaulich wirkt, sondern das Interesse am Anderen und die Begegnung zwischen den Menschen selbst.

Heinz Grill hat in seinem Werk der „**Neue Yogawille**“ die Seelenentwicklung in den Mittelpunkt gestellt und daher kann ich diese Bücher als Arbeitsgrundlage empfehlen. Sie sind im Synthesia - Verlag erschienen.

- **Die Seelendimension des Yoga**  
**Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg** Heinz Grill (Ausgabe 2010),  
Das Standardwerk für die seelisch orientierte Yogaübungspraxis.  
Ein Grundlagenbuch für Anfänger, Fortgeschrittenen und Yogalehrer.
- **Erziehung und Selbsterziehung -**  
**Die Seele als schöpferisches Geheimnis der werdenden Persönlichkeit** , Heinz Grill  
Ein grundlegendes Buch zum Thema der seelischen Entwicklung und deren Förderung in der Kindererziehung. Ein Kapitel ist ausführlich dem Kinderyoga gewidmet.
- **Kinderyoga**, Margot Rasshofer, Eigenverlag  
Als Yogalehrerin und Erzieherin hat Frau Rasshofer die Anregungen aus dem Buch „Erziehung und Selbsterziehung“ aufgegriffen und in die Praxis umgesetzt.  
Empfehlenswert, um sich ein Bild über eine mögliche praktische Umsetzung zu machen.  
Direkt bei der Autorin zu beziehen: [margot.rasshofer@gmx.de](mailto:margot.rasshofer@gmx.de)
- **Seelenübungen**, Heinz Grill  
Die Seelenübungen sind praktische Übungen, um die eigenen Seelenkräfte zu schulen und eine tiefere Beziehung beispielsweise zur Natur oder den Mitmenschen zu entwickeln.  
In dieser Broschüre sind sechs wesentliche Seelenübungen beschrieben.
- **Wie wirken Medien auf Kinder und Jugendliche?**, Heinz Grill  
Die kleine Broschüre zeigt die Problematik und einen möglichen schöpferischen Prozess im Umgang mit Medien auf.
- **Momo**, Michel Ende , 1973  
Ein wohlbekanntes Buch, das sich in viele Herzen eingeschrieben hat.  
Es lohnt sich, es wieder einmal zu lesen, da es den Umgang und die Entstehung der Zeit auf phantasievolle und doch realistische Weise beschreibt und zudem die pädagogische Situation, wie man sie heute in unseren Kindergärten und Schulen vorfindet, erstaunlich treffend charakterisiert.

# Yoga mit Jugendlichen

Im Übergang vom Kinderyoga, das je nach Entwicklungsstand noch in der Form bis zum 12., 13. Lebensjahr beibehalten werden kann, beginnt spätestens mit 13, 14 Jahren eine neue Form der Übungspraxis. Diese kann bis zum Ende der Jugendzeit, bis um 21. Lebensjahr beibehalten werden und gleicht sich allmählich dem Erwachsenen yoga an.

## Spannkraft in der Bewegung und Grenzerfahrungen

Die Jugendlichen benötigen nun einen völlig anderen Stil im Umgang mit dem Körper und den Übungen im Vergleich zu den Kindern. Der Umgang mit den Yogaübungen entspricht schon mehr dem der Erwachsenen. Der Schwerpunkt liegt hier aber besonders auf den spannkraftigen Übungen, wo die **Spannkraft der Wirbelsäule** und des Körpers im Mittelpunkt stehen.

Das bildhafte Naturerleben und das gebärdenhafte Körperbewegungsspiel, wie es bei den Jüngeren sehr ausgeprägt war, weichen zugunsten des Erlebens der eigenen Spannkraft im Körper zurück.

Es darf ein Bemühen um Fortschritt sein, ein Wettstreifen, ein wettkampftartiges Vergleichen mit anderen. Die Jugendlichen sollen ihre **Grenzen erfahren** und im übenden Tun erleben, dass sie ihre **Fähigkeiten entwickeln** und so ihre **Grenzen erweitern** können.

Die Spannkraft, die in diesem Lebensabschnitt angelegt wird, ist eine grundlegende Kraft für das weitere Leben. Sie wird wesentlich durch das Wecken von Interesse entwickelt.

Die Übungsweise mit Jugendlichen trägt also noch einen sehr sportlichen Charakter in sich, sehr spannkraftig- körperbezogen, wetteifernd, vergleichend mit anderen - was später im Yoga mit Erwachsenen keinen Raum mehr erhalten wird.



Die „Schiefe Ebene“ und der „Bogen“ sind Beispiele für spannkraftige Übungen, die Einsatz und Ausdauer erfordern.

## Entspannung und Freie Atmung

Die **Entspannungsphasen** zwischen, vor und nach den Übungen können einen größeren Raum einnehmen und schon mehr dem Erwachsenen yoga entsprechen.

Beispielsweise nehmen Abiturienten gerne an Yogakursen teil, um Prüfungsstress und Prüfungsängste abzubauen. Sie schätzen die Kombination von aktiver, herausfordernder Bewegung im Wechsel mit der bewegungslosen Ruhe in den Entspannungsphasen.

Eine erste Bewusstheit für eine **Freie Atmung** kann während der Übungen langsam gefördert werden. Die Jugendlichen können auf einfache Weise erleben, dass durch eine frei fließende Atmung leichter eine Zwangfreiheit entsteht, die sich positiv auf das Üben auswirkt und sich auch positiv im Umgang mit Ängsten und Prüfungsstress bemerkbar macht.

## Beziehung zum eigenen Körper und Persönlichkeitsbildung

Die Übungspraxis kann den Jugendlichen weiterhin einen ungezwungenen **Raum zur Selbstwahrnehmung und Selbstfindung** schaffen.

Ein sich Kennenlernen, Ausprobieren, Wahrnehmen, Vergleichen, ohne ein bestimmtes Ergebnis hervorbringen oder vorgefertigte Formen übernehmen zu müssen, eröffnet einen Wahrnehmungsraum und fördert ein gesundes Ich - Gefühl des Heranwachsenden.

Den Jugendlichen wird damit Zeit und Freiraum eingeräumt, um sich selbst zu finden.

Dies erscheint in den heutigen Schul-, Studiums- und Ausbildungsgängen dringend notwendig, da die Schüler ein sehr hohes Pensum an intellektuellen Inhalten in einem verkürzten, vorgegeben Zeitraum erfüllen müssen und kaum Zeit bleibt, sich mit der eigenen Persönlichkeit zu identifizieren.

Die Jugendzeit ist eine der **Widersprüchlichkeit**, die sich darin äußert, dass der Körper wächst und stark verändert, das Bewusstsein aber zunächst noch nicht nach kommt. Wie fremd muss sich ein Heranwachsender in seinem Körper fühlen?

Im pathologischen Sinne nimmt die Beziehungslosigkeit bis hin zur **Spaltung zum eigenen Körper** in den letzten Jahren allerdings immer mehr zu. Der Körper kann vielfach gar nicht mehr richtig eingesetzt werden, da z.B. durch eine schlaaffe Haltung Rückenschmerzen bestehen, oder schon eine dem Alter nicht entsprechende Unbeweglichkeit eingesetzt hat. Ein Mangel an motorischen Bewegungsfertigkeiten, und oft auch ein mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind zu beobachten.

## Übergang zum Erwachsenen yoga

Die Inhalte, die bei Erwachsenen praktiziert werden, wie Seelen- und Bewusstseinsübungen, ggf. bewusst geführte Atemübungen (Pranayama), Auseinandersetzung mit inspirativen Schriften und Meditationen, sind für Jugendliche noch nicht geeignet.

Besteht ein Interesse vom Jugendlichen selbst, so können einfache Übungen aus diesen Gebieten vermittelt werden, die mehr allgemeinen, vorbereitenden Charakter haben.

Beispielsweise ist die Seelenübung „Rückverfolgung des Tages“ geeignet, da sie zu einer allgemeinen inneren Ordnung beiträgt und einen konkreten Alltagsbezug aufweist.