

In der Ruhe liegt die Kraft

Krähle und Hund. Das sind nicht nur Tiere, sondern auch Yoga-Übungen. Michelle übt sie regelmässig.

Michelle steht in Leggings auf einer pinkfarbenen Matte. Mal streckt sie ihre Arme von sich weg, mal führt sie ihre Hände zusammen. Die Schülerin macht seit Kurzem Kinder-Yoga. Michelle weiss, dass Yoga aus Indien stammt und vor langer Zeit entstanden ist. Beim Yoga geht es darum, sich zu entspannen. Und das ist auch Michelles Ziel: Sie möchte ruhiger werden, um besser einschlafen zu können. «Nach der Yoga-Stunde bin ich meistens auch ziemlich müde und glücklich», berichtet sie. Ihre Mutter hat sie auf die Idee gebracht, es einmal auszuprobieren. Und Michelle gefiel's.

Tanz und Bewegungsspiele

Einmal pro Woche trifft sie sich mit anderen Kindern und mit ihrer Lehrerin Sandra Fankhauser in Bern im Yoga-Studio. Die Stunde beginnt

mit einer gemeinsamen Gesprächsrunde, mit Tanz- und leichten Bewegungsübungen. Dann zeigt Sandra den Kindern Figuren, die sie auf ihren Matten nachmachen. Viele Übungen haben Namen: zum Beispiel Baum, Krähle, Hund oder der Sonnengruss. Michelle stellt sich am liebsten so hin wie ein Baum. «Mir macht es Spass, auf einem Bein zu stehen», sagt die Zehnjährige.

Wild und laut

Die Yoga-Lehrerin unterrichtet keine Erwachsene, sondern nur Kinder und Jugendliche. «Kinder-Yoga ist anders als Erwachsenen-Yoga», sagt sie. «Da wird mehr getobt, es ist wilder und lauter, eben ganz

Energien wecken mit dem Lotussitz



Drei Yoga-Positionen:



kindgerecht», erklärt die Expertin. «Wir stellen Tierfiguren zu den Tierübungen auf und gehen mit tollen Geschichten auf Entdeckungsreise. Haben wir getobt, kommen wir auch wieder zur Ruhe, denn das ist ein wichtiger Teil im Yoga», berichtet Sandra weiter.

Manche Yogis, so nennt man Leute, die Yoga praktizieren, können sich super verbiegen und sogar einen Kopfstand

im Schneidersitz machen. Trotzdem muss man für Yoga nicht besonders gelenkig sein. «Jeder kann Yoga machen», weiss Sandra. «Auch geht es nicht darum, besonders gut dabei zu sein. Jeder so, wie er kann.» Auch für Michelle ist genau das wichtig: Spass haben und den Alltag für kurze Zeit vergessen.

Der «Baum» fördert Gleichgewicht und Konzentration.

Wohlfühlen mit Yoga

Yoga stammt aus Indien. Dort entstand Yoga schon vor sehr langer Zeit. Beim Yoga geht es vor allem darum, sich zu konzentrieren. Das bedeutet, man soll alles um sich herum vergessen. Das versucht man durch Atem- und Entspannungsübungen zu erreichen.

Das Wort Yoga heisst übersetzt auch so viel wie «verbinden». Ursprünglich wollten die Menschen durch die Yoga-Übungen eine Verbindung zu ihrem Gott herstellen. Bei uns machen viele Menschen Yoga aber nur als eine Art Sport.