

schneller, höher, weiter

Bei Erwachsenen ist Yoga voll im Trend. Aber hast du gewusst, dass es dieses Hobby auch für Kinder gibt? Volgi & Volgine zu Besuch bei den Yogis\* Amani (11) & Sven (9).



# Himmlisch: Yoga für Kinder



## Ursprung von Yoga

*In Indien kennt man Yoga seit über 2000 Jahren. Dort gehören zu Yoga nicht nur Übungen, sondern auch Regeln für den Alltag (z. B. Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Sauberkeit).*

*Ein Ziel ist, Körper, Geist, Seele und Atem in Gleichgewicht zu bringen.*

*Das höchste Ziel eines Yogis ist die Erlösung.*

Das Licht ist schummrig im Yogaraum, leise läuft Musik. Amani sitzt in der «Lotusblüte», Sven im «Denker» auf Matten. Ihre Beine sind furchtbar kompliziert verschränkt. Amani & Sven macht das nichts aus. Aber Volgi hat seine liebe Mühe. Sven beruhigt ihn: «Mit etwas Übung kannst auch du's bald.»

## Jeder kann überall

Ob klein oder lang, beweglich oder schlacksig – jeder kann mit Yoga beginnen. «Beweglich wird man von allein», versichert Amani. Ein weiterer Vorteil: Yoga kann man überall machen, es braucht nichts als bequeme Kleider und eine Matte. «Ein Teppich geht übrigens auch», sagt Sven.

*\*Yogi: jemand, der Yoga macht; Mantra: Wortfolge, die immerzu wiederholt wird (z. B. Om Mani Padme Hum)*

**volgi**

FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS



### So wirst auch du ein Yogi

Viele Yogaschulen bieten Lektionen für Kids an. Z.B. die von Amani & Sven in Liestal: [www.oase-kinderyoga.ch](http://www.oase-kinderyoga.ch). Suche im Internet nach «Kinderyoga», dann findest du sicher auch eine Schule in deiner Nähe.



Viele Yogaübungen klappen auch zu zweit, z. B. der «Schmetterling».



Die «Katze» stärkt die Muskeln in Armen, Rücken, Po und Beinen.



Amani & Sven in der «Kobra» (oben). Ihre Tipps zum «Baum» (unten): Kopf gerade halten und mit den Augen einen Punkt fixieren.

### Alles im Spiel

Einmal die Woche besuchen Amani & Sven eine Yoga-Lektion. Hier singen sie Mantras\*, machen Spiele und lernen neue Übungen. Die haben oft andere Namen als beim Erwachsenen-Yoga, funktionieren aber gleich. Die Übung Ustrasana ist im Kinderyoga das Kamel, Matsyasana der Fisch und Bhujangasana die Kobra.

### Immer schön locker

Yoga hilft auch im Alltag. «Vor einem strengen Tag oder einem Test mache ich manchmal eine Atemübung», sagt Sven und erklärt: »Ich verschliesse mit dem Mittelfinger abwechselungsweise ein Nasenloch und atme durchs eine ein, durchs andere aus. Es beruhigt.« Das merkt sich Volgi. Wer weiss, was Volgi als Nächstes im Schilde führt ...



Viele Mantras beginnen mit der heiligsten Silbe «Om».

