

Mariane Kohler

GLÜCKSYOGA

Bewegungsspaß mit Kindern

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Titel der Originalausgabe: Enseignez-lui les Yogas du Bonheur
Copyright © der Originalausgabe 2004: Éditions Médicis

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise - sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig - reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

Copyright © der deutschen Ausgabe: Verlag "Die Silberschnur" GmbH

ISBN 978-3-89845-202-1

1. Auflage 2007

Übersetzung: Anja Schmidtke
Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag "Die Silberschnur" · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · Email: info@silberschnur.de

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1 Die Katze als Vorbild	11
Kapitel 2 Das Yoga des Körpers	21
Kapitel 3 Zen leben	67
Kapitel 4 Das Yoga des Herzens	85
Kapitel 5 Der Schatz der Stille	99
Anstelle eines Nachworts... ..	105

Einleitung

Vielleicht geht es Ihnen als Eltern ähnlich wie jenem Vater zweier fünf- und siebenjähriger Jungs, der mich mit besorgtem Blick fragte:

“Ich hatte mir überlegt, mit ihnen in den Zirkus zu gehen... *würde ihnen das überhaupt Spaß machen* (in ihrem Alter fand ich das toll) ...? Die Kinder sind heute so *anders* mit ihren Videospiele, Computern und dem Internet; irgendwie leben sie immer schneller... diese ganzen Skating-Sportarten... und im Alltag düsen sie mit Rollerblades durch die Gegend...”

“Würde ihnen das Spaß machen?“, fragte dieser gewissenhafte Vater, der ein wenig überfordert war von der Lebhaftigkeit seines Nachwuchses und von einer Gesellschaft, in der Wettbewerb, *Haben* und Gewalt großgeschrieben und dabei die Auswirkungen auf das noch formbare Gehirn der Kinder außer Acht gelassen werden.



Beim Gedanken an diesen Vater nahm ich mir vor, dieses Buch zu schreiben. Was fehlt einem Kind, das mit technischen Spielereien überhäuft und mitten in eine scheinbar verlockende Welt gesetzt wird? Oft ist es Aufmerksamkeit, Konzentration und Geistesgegenwart. Auch fällt es ihm schwer, ganz im Augenblick zentriert zu sein – bei gewöhnlichen Aufgaben aufmerksam und ganz da zu sein, ohne sich in Träumereien, in die Zukunft oder in die Vergangenheit zu flüchten.

Hinter solchen Problemen können schlecht beherrschte Gefühle stecken: Furcht, Ängste, die Tendenz zu Hyperaktivität oder auch körperliche Beschwerden, etwa die klassischen “Bauchschmerzen”.

Überzeugungsversuche mit Worten werden bei solchen Kindern kaum Wirkung zeigen. Die beste Abhilfe gelingt hier über den Körper. Denn der Körper besitzt Intelligenz. Er verfügt über eigenes Wissen (daher die der Entspannung und dem Yoga gewidmeten Kapitel dieses Buches). Üben... aber das Buch gibt auch bestimmte Handlungsanreize, wenn diese zum Ziel haben, das Kind anzuregen, andere glücklicher zu machen (Kapitel 3: Zen leben und Kapitel 4: Das Yoga des Herzens).

Dies geschieht dann in Form von Spielen, die nicht weniger wirkungsvoll und lohnenswert sind.

Woran werden Sie sehen, dass Sie Erfolg haben? – Es wird nichts Spektakuläres sein. Lediglich eine empfindsamere und respektvollere Herangehensweise an die Dinge, die sich in den einfachsten, banalsten Handlungen äußert, etwa beim Tischdecken, beim Zubinden der Sportschuhe oder beim Packen des Schulranzens.



Dieses Buch ist für Ihre Kinder geschrieben, es richtet sich jedoch zunächst an Sie. Es nützt nichts, wenn Sie Ihrem Kind etwas beibringen möchten und ihm dabei nicht selbst ein Beispiel geben.

Vieles in diesem Buch ist dem Fernen Osten entlehnt: das Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) und auch das Yoga der Seele. Auch aus dem Zen und dem Buddhismus (aus deren ethischem Blickwinkel) sind Dinge entlehnt.

Der Ferne Osten ist Meister in der Beherrschung des Selbst, in den Techniken des Gleichmutes und im Erlangen von Weisheit. Und genau dies sollten Sie Ihrem Kind anbieten. Weisheit ist das natürliche Schicksal des Menschen; umso besser ist es, wenn man schon in der Kindheit danach strebt...

Alles, was Ihrem Kind hier angeboten wird, ist einfach und für jedes Kind erreichbar. Auch Einfachheit, Askese und Genügsamkeit sind Schätze, die aus dem Fernen Osten zu uns gelangt sind.



Dieses Buch richtet sich an Kinder im Alter von vier bis 12 Jahren. Vier Jahre? 12 Jahre? Natürlich wird der Wortlaut nicht immer der gleiche sein. Die Übungen werden ebenfalls oftmals unterschiedlich sein. Sie erhalten dann jeweils Hinweise darauf.

12. Die Schnecke

- a) Das Kind sitzt auf den Fersen, die Beine sind nebeneinander, die Zehen gestreckt (nicht gebeugt). Es hebt die Arme und streckt sich. Es atmet tief ein.
- b) Es atmet aus und neigt sich dabei mit gestreckten Armen vor. Es legt die Arme hin und legt die Stirn auf der Matte ab... Oder es versucht es zumindest, denn es darf den Po nicht von den Fersen heben.



