

Helen Purperhart Familien-Yoga

Leseprobe

[Familien-Yoga](#)

von [Helen Purperhart](#)

Herausgeber: Oesch



<http://www.unimedica.de/b7299>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Einführung

Über dieses Buch

Das Thema Erziehung ist derzeit in aller Munde. Es wird viel darüber geschrieben und die Erziehungssendungen sind aus dem Fernsehen nicht mehr wegzudenken. Dieses Buch über Familien-Yoga ist kein Handbuch für Erziehung, sondern ein Mitmach-Buch für die ganze Familie. Mithilfe dieses Buches können Eltern auf einzigartige Weise die Entwicklung ihrer Kinder fördern, indem sie sie in Kontakt mit ihrem eigenen Körper und Geist bringen. Teil I des Buches beinhaltet Hintergrundinformationen für Eltern, Erzieherinnen und Erzieher mit einer Erklärung der acht Schritte auf dem Yogapfad, die jeder Yogavariante zugrunde liegen. Weiter werden die Lebensregeln des Yoga behandelt sowie die Frage, wie man in der eigenen Familie das Thema Familien-Yoga einbringen kann. In den Buchabschnitten zwei und drei werden die Grundstellungen erklärt und eine Fülle von Yogaspielen für Eltern und Kinder vorgestellt. Auch die Grundregeln der Massage sowie Beispiele, wie man sich gegenseitig spielerisch massieren kann, werden hier gezeigt. Jede Übung wird ausführlich erklärt, wobei zahlreiche Zeichnungen, die von meiner Familie inspiriert sind, die Textstellen begleiten. Manche Zeichnungen können von den beschriebenen Anweisungen etwas abweichen und wieder andere Zeichnungen dienen rein illustrativen Zwecken. Folgen Sie deshalb immer den Anweisungen im Text. Das Buch kann zu Hause, aber auch in der Kindertagesstätte, im Kindergarten oder in der Schule eingesetzt werden. Wenn im Text von den Eltern oder der Familie die Rede ist, kann damit genauso gut Begleiter, Erzieher oder Gruppe gemeint sein.

Die richtige Haltung

Ihre Haltung als Eltern ist entscheidend für den Erfolg der Familien-Yoga-Arbeit. Wenn Sie um jeden Preis bestimmte Ziele erreichen wollen oder zu leistungsorientiert an die Sache herangehen, werden Sie merken, dass die natürliche Begeisterung der Kinder nachlässt. Die Kunst besteht hier vor allem darin, das richtige Maß zu finden. Wenn Sie sich regelmäßig die folgenden Fragen stellen, werden Sie eine positive Haltung entwickeln können:

1. Sehe ich die Möglichkeit, die Kinder in einem befriedigenden Tempo sich selbst entwickeln zu lassen?
2. Bemerke ich bei mir selbst, dass ich übermäßig stimulare?
3. Sind meine Erwartungen realistisch?
k. Was meine ich damit, wenn ich sage, dass ich etwas gut oder schön finde?
5. Kann ich flexibel auf die Beiträge der Kinder eingehen?
6. Biete ich die Übungen auf dem richtigen Niveau an?

Zuhören und Fragen stellen

Beim Familien-Yoga ist gutes Zuhören und Kommunizieren sehr wichtig. Man kann Kinder dabei unterstützen, das, was sie empfinden, auszudrücken und ihre Emotionen zu benennen, so dass sie mit Emotionen vertraut werden, sie äußern und akzeptieren. Geschieht das nicht, kann es dazu kommen, dass die Emotionen über das Verhalten ausgedrückt werden. Man kann Kinder dazu anregen, sich verbal mitzuteilen, indem man sie erzählen lässt, wie sie die Übungen erlebt haben und wie sich hinterher gefühlt haben.

Struktur und Grenzen

Kinder möchten meist vorab wissen, was sie erwartet. Bieten Sie, als die Eltern, eine Struktur in Form von gegen-

seitigen Vereinbarungen an. Wenn Sie konsequent, sanft und freundlich die Einhaltung der Vereinbarungen überwachen, wird es ganz selbstverständlich werden, dass alle Beteiligten aufeinander hören. Dies ist eine sehr praktische Maßnahme, die für Sicherheit und Klarheit sorgt. Der ruhige Ablauf des Familien-Yoga in Kombination mit den klaren Vereinbarungen gibt Kindern Vertrauen.

Der richtige Zeitpunkt

Bestimmen Sie, die Eltern, in erster Linie für sich selbst, zu welchem Zeitpunkt Sie Familien-Yoga in Ihren normalen Tagesablauf integrieren möchten. Besprechen Sie sich miteinander, um den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen. Sorgen Sie dafür, dass Sie selbst innerlich ruhig sind, und wählen Sie einen Moment, in dem die Kinder auch offen dafür sind.

Der richtige Raum

Für Familien-Yoga ist nicht ein bestimmter Raum Voraussetzung. Es ist aber wichtig, dass Sie einen Raum auswählen, in dem wenig Ablenkung herrscht, der ausreichend Platz für Bewegung bietet und der möglichst komfortabel ist. Sie können zur Sicherheit der Beteiligten die Möbel an die Wand schieben und scharfkantige Gegenstände entfernen oder mit Decken abdecken.

Der richtige Übungsaufbau

Sie können mit Aufwärmübungen starten, gefolgt von einigen Grundstellungen in Kombination mit den Yogaspielen. Die Grundstellungen stammen aus der Yogatradition und werden in Teil 2 gesondert beschrieben. In Teil 3 fließen sie auf spielerische Art in die Yogaspiele ein. Sie müssen also zuerst die Grundstellungen kennen, bevor Sie die Yogaspiele machen können.

Das richtige Alter

Kinder können schon früh mit Yoga beginnen und unter Begleitung die Erwachsenen nachmachen. Die Eltern können selbst am besten beurteilen, ob ihr Kind für Yoga empfänglich ist und welche Übungen es bewältigen kann. Bedenken Sie, dass junge Kinder in Bezug auf ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Gleichgewichtsempfinden noch weniger gut entwickelt sind als ältere Kinder. Schätzen Sie die Intensität und den Schwierigkeitsgrad einer Übung ab und seien Sie flexibel, wenn eine Übung einmal weniger gut ankommt oder wenn die Kinder noch keinen Sinn dafür haben. Die gezeigten Übungen sind im Übrigen ganz allgemein für alle Altersstufen geeignet. Wenn das ausnahmsweise einmal nicht zutreffen sollte, ist es bei der entsprechenden Übung vermerkt.



Helen Purperhart

[Familien-Yoga](#)

Yoga: Spiel, Spass und Bewegung für
Kinder und Eltern

124 Seiten, geb.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de