

„Kinder-Yoga“ mit Gisela

Gisela Schneider **unterrichtet im Doppelpack:** Yoga und Englisch. Eingebunden in eine fantasievolle Geschichte zu Miriam Makebas „Pata Pata“-Song lernen die Kinder konzentriert Yoga-Übungen.

VON MARTHA AGETHEN

WESEL Auf dem Boden stehen Kerzen, umrahmt von Blüten; auf Matten rundherum sitzen, beinahe feierlich, sieben Kinder im Schneidersitz. Offenbar voller Erwartung, mucksmäuschenstill wird gelauscht, was Gisela Schneider erzählt. Die Heilpraktikerin gibt hier zweisprachige Yogakurse für Kinder ab fünf. Der Raum hat Wohnzimmer-Ambiente, von der Wand leuchtet eine große afrikanische Sonne herunter. Eine friedliche, heitere, entspannte Szenerie, die so gar nicht nach Sport aussieht. Und dennoch startet gleich ganz disziplinierte Körperarbeit; nebenbei wird noch Englisch gelernt.

„Hello to the earth“

„Nice to see you“, begrüßt Schneider jeden einzelnen ihrer Schützlinge und alle wiederholen die Satzmuster, die sich so ganz von selbst im Kopf festsetzen. Lukas, der heute das weiße Schmusefell ergriffen hat, singt kräftig das englische Lied zu Anfang mit; das englische „r“ klingt schon perfekt. Mit Streckbewegungen von Armen und Beinen begrüßen alle die Elemente: „Hello to the heaven“ heißt es da, „Hello to the earth“, und beim Begrüßen des Grases fegen die Hände den Boden. Straffe Körperspannung ist wichtig, straff ist auch die Abfolge der Übungen: Schneider trifft genau die Mitte von Spaß und fleißiger Arbeit, und zwar kein bisschen verschult. Langeweile kommt nicht auf. Zum Schluss wird höchstens ein bisschen müde geschnauft.

Abläufe sind stets ähnlich, Worte und Bewegungen werden verinnerlicht und üben sich nach zehn Wochen Kursdauer ganz wie von selbst. Um Yoga, dessen Ursprung in der indischen Philosophie liegt und der Körper, Seele und Geist quasi „zusammenschirren“ soll, mit Kindern durchzuführen, muss die Sache bunt sein, Spaß machen. Eingebunden in eine fantasievolle



Mucksmäuschenstill und voller Erwartung: Auf dem Boden stehen Kerzen, umrahmt von Blüten; auf Matten rundherum sitzen, beinahe feierlich, sieben Kinder im Schneidersitz. Gisela Schneider führt in erste Übungen ein. RP-FOTO: M.

Geschichte zu Miriam Makebas „Pata Pata“-Song fliegen die Kinder als Adler mit ausgebreiteten Armen auf eine Insel, und lassen – als effektive Atemübung – eine lustig wackelnde Ente auf dem Zwerchfell hüpfen.

Katze, Krokodil und Hund werden nachgeahmt, Pfoten gestreckt und Krallen gezeigt. Manchmal, wie beim Tiger, an der Grenze zur Artistik. Am Ende steht die gegenseitige Bärenmassage; Muskeln entspannen, soziale Instinkte wachsen. Vor dem Nachhauseweg gibt's noch eine Lichtmeditation zwecks Konzentration: „Aufgepasst! Gleich ist

INFO

Anmeldungen

Anmeldungen für Kinder-Yoga am frühen oder späten Nachmittag unter Tel. 0281 2065357.

Der Preis für zehn Sitzungen beträgt 57 Euro, für 20 Sitzungen im **deutsch-englischen** Kurs 114 Euro.

der Rauch weg!“, mahnt Schneider. Yoga ist heute längst etabliert. Im modernen Yoga hat die Bedeutung sich verlagert von der philosophi-

schen auf die Wellness-Ebene. Über die Konzentration auf selbst bekommen auch Kinder Kopf frei; Vielsitzern wird die belsäule gestärkt, Ruhe kehrt und wenn man den Stress d'Pisa, der heute schon im Vorse- alter losgeht, berücksichtigt, der Bedarf auf der Hand.

Schneider erlernte das Fö- training nach der Methode Dr. Suzanne Augenstein. Unt- chungen belegen den Erfolg. dem Jahr 2007 leitet Gisela Sch- der Kurse auch in Schulen, in F- lienzentren und bei der Arbe- wohlfahrt.