

Mehr als Ohm und Namasté – Kinderyoga in der Erstkommunionkatechese Workshop im Rahmen des Forum Katechese 29.06.2024

WAS IST (KINDER-)YOGA?

Yoga ist die Sehnsucht der Übenden nach einer Form von geistigem Frieden und Klarheit, von körperlicher Kraft und Balance.

Yoga ist Einheit. Der Begriff „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten und vermeintlich „heiligen“ Schriftsprachen der Welt. Und zwar genauer gesagt von „yui“ = anjochen, zusammenbinden, anschnüren, anspannen. Deshalb kann Yoga durchaus mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden. Verwandt ist es mit dem deutschen Begriff „Joch“. Dieses Bild, zwei Gäule unter ein Joch zu spannen, passt als Symbol besonders gut, wenn man sich die beiden Gegensätze Körper und Geist vorstellt oder auch das Individuum und das Universum. Das „Anschirren“ symbolisiert, dass es kein einfaches Unterfangen ist, und gleichzeitig entsteht der Eindruck einer Reise: der steinige Weg der Selbsterkenntnis. Wie hart der Weg dann tatsächlich wird, entscheidet der Übende selbst. Für manche endet er im Wellnessbereich des Yogastudios, für andere in einer tagelangen Schweigemeditation.

Yoga ist eine Technik, um mit sich ins Reine zu kommen. Und zwar eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt. Während die Philosophie des Yoga im Hinduismus und Buddhismus wurzelt, ist Yoga, wie es im 21. Jahrtausend von Millionen Menschen geübt wird, auch eine Antwort auf unseren globalisierten Lebensstil: Ein ständig aktiver Geist, ein erschöpfter Körper, das Gefühl von Rastlosigkeit und Hektik haben der alten indischen Technik in der Moderne zu einem anhaltenden Comeback verholfen.

Yoga ist Balance. Ganz sprichwörtlich, wenn wir in Balance-Übungen auf einem Bein stehen, auf den Händen oder dem Kopf, aber auch, wenn wir dabei unsere Geduld und unseren Ehrgeiz auf die Probe stellen. Und erst recht im übertragenen Sinne, wenn wir den modernen Spagat zwischen Arbeit und Familie hinzubekommen versuchen, besser bekannt unter dem Schlagwort „Work-Life-Balance“. Arbeit und Leben als zwei unterschiedliche Kategorien wahrzunehmen, die in Einklang gebracht werden müssen, ist für den Yogi im Grunde eine alberne Vorstellung. Yogis werden sich immer bemühen, egal, ob sie arbeiten, abwaschen, Kinder erziehen und einen Spaziergang machen, jede dieser Tätigkeiten achtsam auszuüben. Wichtig ist, dass das Ziel von Balance-Übungen niemals ist, die Balance zu behalten, sondern sie lediglich zu suchen. So wie das Leben jede Menge Widerstände und Überraschungen für uns bereithält, die uns verlässlich immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen, so versuchen wir auch in unserer Yoga-Praxis immer wieder unsere innere Aufrichtung zu verlieren und wiederzufinden. Bis wir das Fallen irgendwann etwas gelassener nehmen.

Yoga ist Freiheit. Oder anders gesagt: Yoga schafft Bedingungen, die den Zustand von Freiheit in greifbare Nähe rücken. Andere bezeichnen diese Freiheit auch als Flow. Körper und Geist sind eine Einheit und fließen ohne Widerstände. Der Mensch ist völlig frei in seinem Tun.

Yoga ist keine Religion, sondern praktische Lebensphilosophie. Denn während die Kirchen immer leerer werden, können sich Yogastudios vor allem am Sonntag vor Besuchern kaum retten. Die Sehnsucht nach einer Macht, der man sich hingeben und anvertrauen kann, wächst.

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“ – (Patanjali's Yogasutra 1.2)

Beim Kinderyoga steht nicht die genaue Kenntnis der Yogaphilosophie und die innere Erleuchtung im Fokus, sondern eine erhöhte Körperwahrnehmung, eine verbesserte Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen und vor allem Freude an der Ausführung der Yogaübungen. Es geht um spielerische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, Kreativität in den Asanas, Ruhemomente schaffen und ertragen und um ganz viel Spaß.

ANKNÜPFUNGSPUNKTE VON (KINDER-)YOGA UND KATECHESE



- Bibelstellen oder Psalme als Yoga-Einheit, d.h. Bibelstellen genau betrachten, Elemente wie Wasser, Wind, Boot, Kinder, Himmel, etc. herausfiltern und Körperhaltung (Asanas) zuordnen
- Gerne dürfen auch Elemente hinzugefügt werden, wie bspw. die Sonne scheint.
- Wichtig ist:
 - Ein möglichst gemütlicher Raum (Gerne auch Kirchraum)
 - Das Teppich oder Matten bereitlegen
 - Eine Ankommensphase (Lockerung, gerne auch aktive Phase mit viel Bewegung)
 - Hilfsmittel wie Klangschale, Weihrauch, Gong, Koshi, Schellen um Ruhe zu schaffen und Start zu signalisieren
 - Dass du dich wohl fühlst, mit dem was du tust
 - Dass es kein richtig oder falsch gibt
 - Dass du einige Yoga Asanas kennst
 - Zum Abschluss eine Art Savasana/ Ruhemoment zu schaffen (Gerne auch spielerisch)
- Tipps:
 - Aktives, ruhig lautes Spielen
 - Vorbeugen sorgen für Ruhe
 - Löwe lässt Energie raus
 - Rückbeugen für Aktivität
- Link: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/>

KONTAKT

Bettina Chumchal, Referentin für Katechese und Spiritualität
Erzbistum Köln, Generalvikariat
Bereich Jugend-, Schul- und Hochschulpastoral
Fachbereich Spiritualität & Jugendpastoral in Gemeinden

Marzellenstraße 32, 50668 Köln
Postanschrift: Erzbistum Köln, 50606 Köln
T 0221 1642 1244 M 0173 5162233
Bettina.chumchal@erzbistum-koeln.de
www.erzbistum-koeln.de

Yogaübungen

Umkehrstellungen



Kerze



Igel



Brücke



Hund



Känguru



Boomerang

Rückbeugen



Papagei



Kamel



Schlange



Kuh



Faultier



Pinguin

Vorwärtsbeugen



Pferd



Käfer



Schildkröte



Katze



Affe



Storch

Drehungen



Erdmännchen



Flamingo



Lama



Drehsitz



Ente



Fuchs

Seitliches Dehnen



Halbmond



Dreieck



Krabbe



Spinne



Dino



Schere

Gleichgewichtsübungen



Baum



Held



Krähe



Vogel



Stern

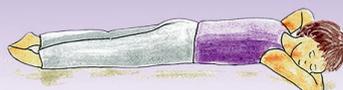


Tänzer

Entspannung



Rückenentspannung



Bauchentspannung



Ohr auf Arm



Stirn auf Arm