

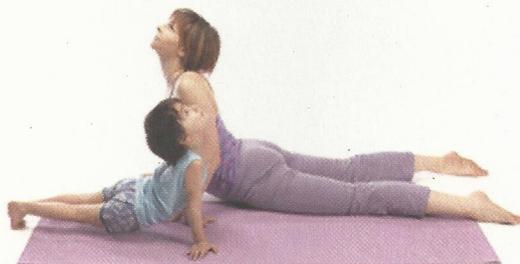
Yoga for the special child

TAMARA PABST *Obwohl es auf den ersten Blick ein wenig seltsam anmuten mag, Yoga mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen zu üben, wird bald klar, dass Yoga genau zu angeborenen Fähigkeiten der Kinder mit Down-Syndrom passt: ihrer Fähigkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein, ihrer Liebe zum Spiel und zur Bewegung.*

Yoga for the special child (Yoga für Kinder mit besonderen Bedürfnissen) baut auf diesen Begabungen auf, um ein besseres Körpergefühl, eine vertiefte Atmung und mehr Konzentrationsfähigkeit zu erreichen. Yoga for the special child kann so eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung der Kinder mit Down-Syndrom massgeblich unterstützen.

Schauen wir uns genauer an, was wir mit Yoga for the special child fördern können. Yoga vermittelt ein gutes Körpergefühl: für Kinder mit Down-Syndrom oder anderen Behinderungen ist der Körper manchmal aufgrund von erlebten Krankheiten oder Operationen nicht eine

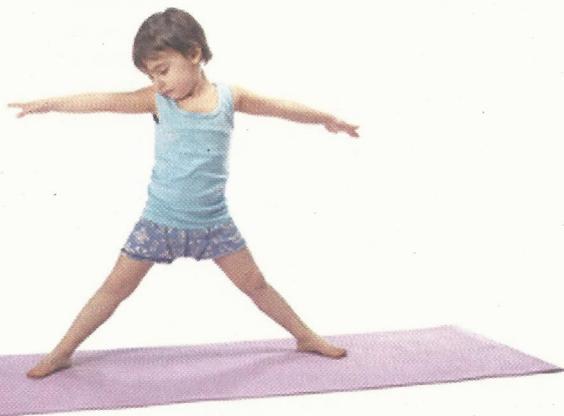
Im Yoga wird der Gleichgewichtssinn und Körpertonus trainiert: Kinder mit Down-Syndrom sind durch den fehlenden Tonus oft ein wenig «wackelig» auf den Beinen. Die Übungen helfen ihnen, Gleichgewichtssinn, Körpertonus und eine aufrechte Haltung zu gewinnen.



Im Yoga vertieft sich die Atmung. Eine gesunde, tiefe Atmung ist essentiell. Dies besonders bei Kindern mit Down-Syndrom, die oft mit Atemwegsinfektionen zu kämpfen haben. Der Atem ist darüber hinaus ein überaus wichtiges Element in der Stimm- und Sprachbildung. Eine gesunde Atmung ist die Basis für eine gute, klare Stimme.

Im Yoga wird die Konzentration gefördert: Yogaübungen setzen sich aus verschiedenen Bewegungsabläufen zusammen. Um diese richtig zusammenzusetzen, muss ihr Kind sich auf diese konzentrieren. So lernt Ihr Kind, bei etwas zu verweilen und sich darauf zu konzentrieren.

Im Yoga wird das Duchhaltevermögen gestärkt: nicht alle Yogaübungen sind immer ganz einfach, «Ich übe und erreiche damit etwas»: hier lernt Ihr Kind etwas ungemein Wichtiges: ich



**Die drei Prinzipien des Yoga sind:
Freude, Gesundheit, Konzentration**

Quelle des Wohlgefühls, sondern des Unwohlseins. Yoga löst dieses Gefühl auf. Ihr Kind erlebt Freude an seinem Körper, Freude darüber, wie es immer stärker und geschickter wird.

bin stark. Wenn ich wirklich will und mir Mühe gebe, kann ich alles erreichen, was ich mir vornehme.

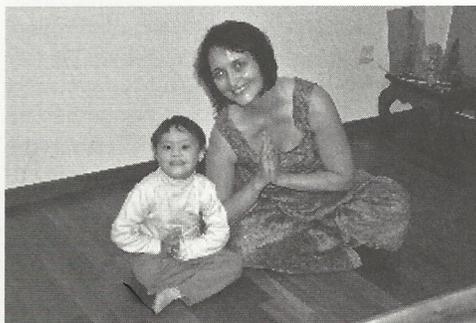
Yoga gibt eine Möglichkeit, Belastungen loszuwerden: negative Gefühle aus dem Alltag können im Yoga in einem sicheren Rahmen in Bewegung umgesetzt werden. So verlieren sie an Schärfe und verflüchtigen sich. Ihr Kind kann sich wieder unbeschwert seiner nächsten Aufgabe widmen.

Yoga wird erlebt und nicht verbal vermittelt: Im Yogaunterricht muss man nicht sprechen können, um die Übungen auszuführen. Anschauen, Nachmachen, Erleben stehen im Vordergrund und nicht die verbalen Fähigkeiten. Yoga ist Da-Sein im Hier und Jetzt: Yoga besteht nicht nur aus Bewegung, sondern hat auch eine ruhige, meditative Seite, in dem das Gefühl von «einfach-da-sein-können» vermittelt wird. Kinder mit Down-Syndrom zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, ganz im Hier und Jetzt sein zu können. Im Yoga erlebt Ihr Kind dafür Wertschätzung. Der meditative Aspekt von Yoga anerkennt diese Fähigkeit als eine der wichtigsten im Leben. Gerade in unserer hektischen Zeit, in der dieses Sich-im-Moment-verlieren-können oft als unwichtig erachtet wird, da es keine Profite generiert, ist es wichtig, einen Rahmen zu finden, in dem die angeborenen «meditativen» Fähigkeiten der Kinder mit Down-Syndrom wirklich anerkannt und geschätzt werden.

All diese positiven Elemente machen Yoga zu einem Instrument, das Kinder mit Down-Syndrom ganzheitlich in ihrer Entwicklung unterstützt und ihnen gleichzeitig und spielerisch fröhliche und gemeinschaftliche Erfahrung vermittelt. Bauen wir Yoga regelmässig im Alltag ein, ermuntern wir die Kinder, später im Erwachsenenalter, mit einer gesundheitsfördernden Aktivität fortzufahren.

Wie ist eine Yoga-Stunde aufgebaut?

Yoga for the special child unterscheidet sich nur geringfügig von Kinderyoga mit nicht behinderten Kindern. Alle Übungen werden individuell an die Möglichkeiten Ihres Kindes angepasst. Das Unterrichtstempo ist langsamer. Die Übungen sind einfach gehalten oder werden in kleinere Schritte zerlegt. Sie als Mama werden manchmal mit einbezogen, je nach körperlicher Verfassung des Kindes. Das Ziel ist nicht die perfekte Form, sondern die Freude am Erleben.



Tamara Pabst mit ihrem kleinen Prinzen

Der Ablauf des Unterrichtes jedoch unterscheidet sich nicht von dem einer Yogalektion für nicht behinderte Kinder: nach einer Aufwärmphase steigen wir mit einer Geschichte in die Stunde ein. Wir setzen sie in Bewegung um, werden Pflanze oder Tier. Dabei begleitet uns Musik. Manchmal kommen Hilfsmittel wie Bälle, Tücher oder anderes zum Einsatz. Immer wieder schauen wir auf den Atem und unterstützen ihn auch mit speziellen Übungen. Ausklingen lassen wir mit einem Moment der Ruhe.

Ganz wichtig in einer Yogalektion sind: Freude am spielerischen Erleben. Spass ... einfach Freude am Da-Sein!

Tamara Pabst, Neuwiesenstrasse 69, 8400 Winterthur, 079 753 38 86

Alle Infos auf: www.om-for-kids.com

Mein Blog mit Gedanken über mein Leben mit meinem kleinen Prinzen: <http://extra-ordinary-people.blogspot.ch/>