

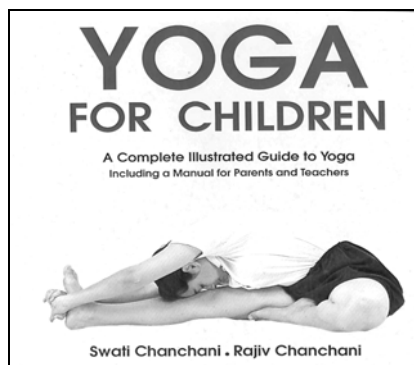
# Bücher zum Thema Kinderyoga

## Reto Zbinden

Im Hinblick auf den kommenden Zertifikatskurs „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche“ sollen an dieser Stelle einige Bücher, vorgestellt werden, die sich mit dem Thema „Kinderyoga“ befassen.

Als Denkanstoss soll eingangs die Frage aufgeworfen werden, was „Kinderyoga“ eigentlich sein soll. Es gibt etliche bestandene Yogalehrerinnen und Yogalehrer, die eher dafür plädieren, dass wenn ein Kind sich dem Yoga zuwenden wolle, es direkt die Übungen so lernen solle, wie sie sind, das heisst im Prinzip, nach Massgabe seiner Möglichkeiten, in einer Erwachsenengruppe mitzupraktizieren. Und in der Tat macht es vielleicht etwas stutzig, wenn im Zusammenhang mit Yoga für Kindern immer wieder als zentrales Charakteristikum genannt wird, es sei ein spielerischer Yoga oder wie es ein Buchtitel ausdrückt: „Yoga ist ein Kinderspiel“. Ist denn nicht das wesentliche Kennzeichen der Spiritualität und damit des Yoga, dass sie für den Menschen eben kein Spiel ist?

Das Thema soll hier nicht weiter ausgebreitet werden, denn es gibt sicher auch gute Gründe, Kinder mit einer altersgemässen Pädagogik an das Gebiet heranzuführen. Man muss sich bei all diesen Bestrebungen aber bewusst bleiben, dass je mehr man Yoga verniedlicht und verkindlicht, desto weniger an echtem Gehalt bestehen bleibt und man am Ende nichts anderes macht, als unter einem grossen Namen Kurzweil zu stiften.



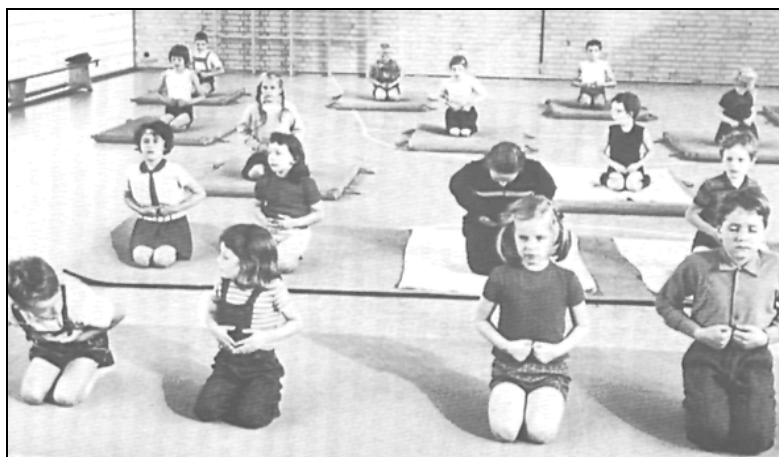
Swati Chanchani, Rajiv Chanchani  
Yoga for Children  
UBS Publisher, New Delhi  
ISBN: 81-86112-22-7

Erfahrungsgemäss sind Bücher, die in Indien publiziert wurden hierzulande schwierig aufzutreiben. Diesem Buch wäre es durchaus zu wünschen, einige Verbreitung zu finden. Erklärt werden etwa 75 Asanas und wie diese von Kindern erlernt werden können, sowie einige Übungsreihen. Das Buch ist reich an nach-erzählten Geschichten aus der indischen Mythologie und liebevoll gemachten Zeichnungen.



Esther- Martina Luchs  
Yoga für Kinder  
Goldmann Verlag  
ISBN:3-442-09040-7

„Yoga für Kinder“ von Esther-Martina Luchs war wohl eines der ersten, wenn nicht überhaupt das erste deutschsprachige Buch zum Thema Kinderyoga und ist heute sicher nur noch antiquarisch erhältlich. Gemäss der Autorin hätten die beiden Yogapioniere Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich bei der Redaktion mitgewirkt. So bildet der Yesudian Stil, das heisst das interiorisierte Üben in Verbindung mit Autosuggestionen die



Kinderyoga in früheren Jahren (aus dem Buch von Esther-Martina Luchs)

Grundlage für die Praxis. Erklärt werden ebenfalls etwa 75 Übungen, wobei die meisten eher einfach bis mittelschwer sind.



Baba Hari-Dass  
Kinder im Garten Yoga  
Tanner und Staehelin Verlag  
ISBN: 3-85931-008-9

Auch dieses Buch kann noch zu den älteren seines Genres gezählt werden. Der Inhalt besteht aus einigen Übungen für Kinder im Vorschulalter gefolgt von etwa 50 Asanas für Kinder von 6-12 Jahren sowie einigen „vergnüglichen“ Gruppenübungen.



Yoga mit Kindern  
Swami Maheshwarananda  
Hugendubel Verlag  
3-89631-250-2

Das recht verbreitete Buch von Maheshwarananda gliedert die Übungen ebenfalls nach Altersgruppen und präsentiert einiges an ergänzendem Material wie z.B. einen Aufsatz über das Wachstum des Kindes oder spezifische Übungsempfehlungen bei bestimmten Konditionen. In diesem Buch werden auch bereits kleine Erzählgeschichten eingestreut, die heute einen wesent-

lichen Bestandteil der Kinderyogaliteratur ausmachen.



Sabina Pilg  
Yoga mit Kindern  
Ravensburger: 3-332-01349-1



Thomas Bannenberg  
Yoga für Kinder  
GU-Verlag: 3-7742-6984-X



Stella Weller  
Yoga kinderleicht  
Urania Verlag: 3-908645-65-4



Mary Stewart, Kathy Phillips  
Kinder spielen Yoga  
Kösel Verlag: 3-466-30353-2



Gisela Floto, Viktor Vogler  
Alles über Yoga mit Kindern  
Ravensburger: 3-332-00857-9

Die fünf oben angeführten Bücher stehen beispielhaft für die neuere Literatur zum Thema Kinderyoga. Inhaltlich sind sie sich in der Regel recht ähnlich und es wird viel Wert auf den farbigen Bildteil gelegt, in dem die Kinder möglichst anmutig dargestellt werden. Teilweise sind die Bücher der Ratgeberliteratur mit eingestreuter Lebensweisheit zuzurechnen. Sie enthalten meist kurze Exkurse zu Themen wie der Yogageschichte, der Ayurveda-Lehre, der modernen Pädagogik oder zu Medizinischem. Oft werden zu den Übungen kleine Geschichten für die Kinder erzählt und manchmal finden auch Traumreisen Eingang. Meistens werden in den Büchern auch Spiele vorgeschlagen welche in das Yogageschehen integriert werden können.



David Fontana, Ingrid Slack  
Mit Kindern meditieren  
O.W. Barth Verlag  
ISBN: 978-3-502-61209-4

Das Buch „Mit Kindern meditieren“ wurde dieses Jahr neu aufgelegt und kann allen empfohlen werden, die Kinder zur Meditation hinführen wollen. Es ist mit viel psychologischem Verständnis geschrieben und beschäftigt sich mit allen wesentlichen Belangen rund um die Meditation mit Kindern.