



Ein
bisschen
DRUM-
herum



Was ist Yoga und warum ist es so gut für dich?

Yoga ist saualt, bestimmt schon einige Tausend Jahre. Wie lange es Yoga gibt, kann keiner so genau sagen, da kaum etwas darüber geschrieben worden ist. Ganz früher wurde nämlich das Wissen einfach weitererzählt – schreiben konnten damals auch gar nicht alle Leute. Die ältesten Schriften über Yoga sind aber immerhin schon ca. 4500 Jahre alt. So richtig viel Mühe hat sich vor ca. 2000 Jahren in Indien ein Mann namens Patañjali gemacht. Der hat alles, was er über Yoga wusste, aufgeschrieben. Das Schriftstück heißt Yoga-Sutra. Patañjali gilt als Papa-Schlumpf des Yogas. Er hat auch versucht, Yoga in einem Satz zu erklären. Dieser Satz geht so: »Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.« Uff – was soll das jetzt heißen?

Yoga ist nicht nur gut für deinen Körper, sondern es beruhigt auch deinen Geist. Bei diesem Geist handelt es sich nicht um ein Gespenst, das nachts Leute erschreckt, sondern unter Geist versteht man alles, was sich in deinem Kopf so abspielt. Dazu gehören Gedanken, Sorgen, Freude und Stimmungen. Dieser Geist kann durch Yoga ruhiger werden. Manchmal hüpfen einem die Gedanken durch den



Kopf wie eine Horde kleiner, wilder Affenbabys. Das merkt man dann, wenn man sich aufregt und es gar nicht schafft, sich zu beruhigen. Um diese kleinen Affenbabys ruhig zu kriegen, kann es helfen, wenn du auf deinen Atem und deinen Körper achtest. Dadurch sind die Affenbabys abgelenkt und haben dann die Möglichkeit, sich zu beruhigen.

Gefühle und so Zeug

Zum Leben gehört es dazu, dass man manchmal nicht so schöne Gedanken und Gefühle hat. Auch wenn man lieber immer fröhlich wäre, die nicht so schönen Gefühle und Gedanken kommen immer mal wieder und dürfen auch da sein. Es ist sogar ganz wichtig, dass man die hat und spürt. Bei mir sitzen die oft im Bauch – so als hätte ich da einen festen Knoten. Manchmal ist es schwierig, so einen Gedanken oder ein Gefühl wieder aus dem Bauch rauszulassen. Durch Yoga habe ich gelernt, wie ich meine Gefühle und Gedanken beobachten kann und sie dadurch auch wieder loslassen kann, damit sie dann auch verschwinden. Gut, nicht wahr?!

Nur wie soll das jetzt gehen, die Gedanken und Gefühle loslassen? Bei den Yogaübungen soll man sich immer wieder Zeit lassen und auf seinen Atem und Körper lauschen. Wird mein Bauch eine runde Kugel, wenn ich einatme? Spannt es im Oberschenkel, wenn ich diese oder jene Übung mache? Indem du auf deinen Körper achtest, lernst du auch, auf deine Gedanken und Gefühle zu achten, und das ist richtig super. Das nennt man übrigens Achtsamkeit.

Wenn man zum Beispiel wütend ist und die Augen schließt, kann man im Körper spüren, wo die Wut sitzt, das ist bei jedem immer ein bisschen anders. Bei mir fühlt sich die Wut so an, als hätte ich einen Kloß im Hals. Manche merken, dass das Herz schneller schlägt, andere spüren sie im Bauch. Wo steckt denn bei dir die Wut? Oder Freude?

In dem Moment, in dem ich mir Zeit lasse und darauf achte, wie sich das Gefühl in meinem Körper anfühlt, ist das Ganze dann auch gar nicht mehr so schlimm. Den Trick geht übrigens bei allen Gedanken und Gefühlen. Probiere es einfach mal aus. Einfach Augen zu, dir Zeit lassen und nach innen gucken.

Was Yoga so mit uns machen kann

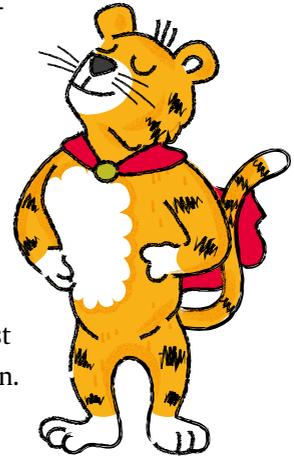
Wenn du mit Yoga anfängst, wirst du vielleicht die ersten paar Male noch keine Veränderung merken. Manchmal dauert das, aber irgendwann tut sich etwas. Bewegung und Sport sind sowieso gut für uns und jede Sportart hat ihre Vorteile. Wenn du dich aber für Yoga entschieden hast, dann wartet eine große Kiste voller schöner Überraschungen auf dich.

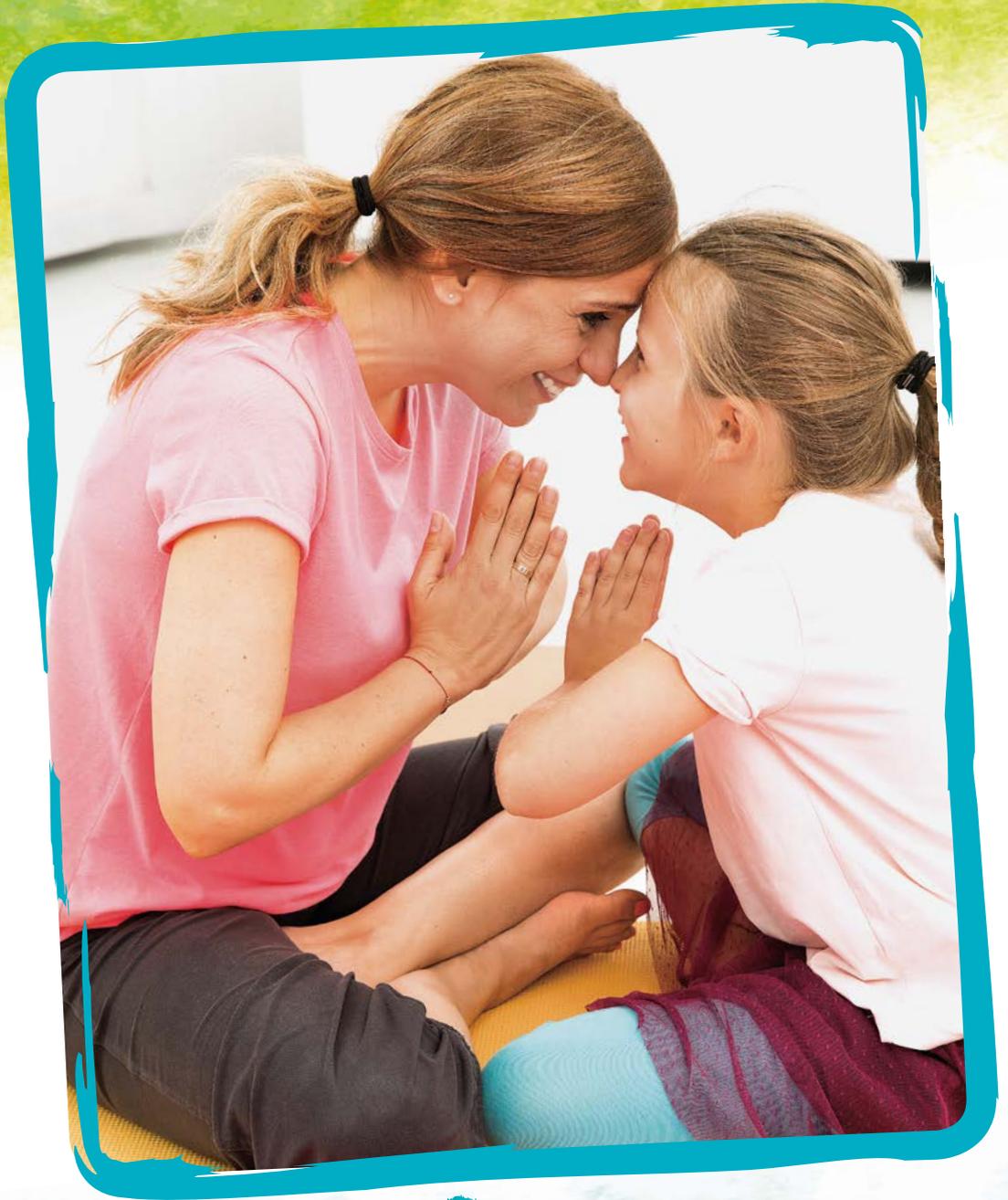
Die ersten Veränderungen wirst du an deinem Körper spüren. Du wirst mit der Zeit gelenkiger, stärker und lernst deinen Körper besser kennen. Außerdem weiß man heute, dass Yogis, so nennt man Leute, die Yoga machen, weniger Schmerzen haben und besser schlafen können. Viele Übungen

gen verbessern auch dein Gleichgewicht, und da sie immer ein bisschen gehalten werden, wirst du ganz von selber ausdauernder und deine Muskeln werden stärker. Durch das Anspannen und Entspannen bekommst du zusätzlich eine bessere Durchblutung. Das ist wiederum prima für dein Immunsystem: Das heißt, dass du dich zum Beispiel nicht so oft erkältest, weil dein Körper Abwehrkräfte hat, die Krankheiten plattmachen können. Außerdem verbessert sich durch Yoga deine Haltung.

Ganz schön viel, was Yoga so mit einem anstellen kann, nicht wahr?! Und das sind nur die körperlichen Vorteile. Hier noch einige geistige Veränderungen, die wir erleben können, wenn wir immer wieder auf die Matte gehen:

Weil du beim Yoga lernst, voll und ganz auf deinen Atem und deine Haltung zu achten, kannst du mit der Zeit insgesamt besser bei der Sache bleiben, ohne dich ablenken zu lassen. Das ist gerade in der Schule richtig klasse. Außerdem ist erwiesen, dass Yogis weniger Stress und schlechte Laune haben. Yoga kann auch dafür sorgen, dass man weniger Angst hat. Da der Kindergarten- oder Schulalltag manchmal ganz schön vollgepackt sein kann, ist es ganz gut, wenn du zwischendurch immer mal wieder zur Ruhe kommen kannst. Du kannst dann alles, was du erlebt hast, und deine Gefühle in Ruhe sortieren. Das Schöne daran: All das passiert ohne Wettbewerb. Keiner von uns muss beim Yoga höher, schneller, weiter kommen. Jeder macht, wie er oder sie kann, und alles ist gut, so wie es ist.





Wie funktioniert dieses Buch?

Dieses Buch ist genau das Richtige für Yoga-Anfänger und auch für erfahrene Mini-Yogis. Eigentlich für alle, die Lust auf Yoga haben. Du kannst die Yogaübungen allein machen oder auch mit deinen Eltern oder Freunden. Unsere Yoga-Quatsch-Kids machen dir alle Übungen vor. Sie sind keine erfahrenen Yogis, aber sie haben alle total viel Spaß dabei. Sie zeigen dir, wie einfach Yoga sein kann. Mit dabei bin ich, die Yoga-Fee Tanja, und Tieschy, der Tiger, der ist zuständig für die lustigen Infos in diesem Buch.

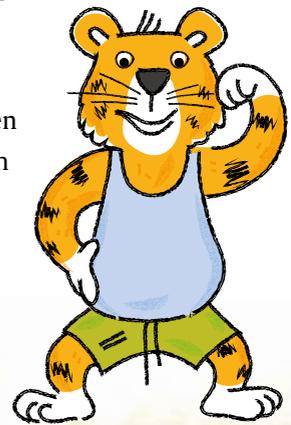
Die komplizierten Yoganamen für die Übungen werden ersetzt durch Quatschnamen, die komplizierten Namen kann sich sowieso keiner merken, nicht einmal der Yogalehrer selbst. Ich spreche hier aus Erfahrung, da ich auch in meinen Stunden manchmal durcheinanderkomme. Adho Mukha Svanasana klingt doch eher wie ein Medikament gegen Reizhusten und nicht wie ein »pieselndes Einhorn«, oder? Und da wären wir auch schon beim nächsten Punkt: Damit man sich die Yogaübungen besser merken kann, habe ich für die Übungen lustige Bilder erfunden, zum Beispiel »glitzernder Regenbogen« oder »gackernde Delfine«.

Wir zeigen dir drei Einheiten mit jeweils 12 Asanas, so nennt man die Yogaübungen. Du kannst dir je nach Lust und Laune eine Einheit aussuchen. Es geht immer los mit einer Atemübung und einem Sonnengruß (den zeige ich dir gleich), dann kommen die 12 Übungen. Damit du sie dir besser vorstellen kannst, hab ich zu jeder Reihe eine Geschichte geschrieben. Das Ganze endet dann mit einer Fantasiereise. Diese Fantasiereise ist deine Belohnung für die Übungen, die solltest du dir auf keinen jeden Fall entgehen lassen. Lass dir die Reise am besten von einer vertrauten Person vorlesen, damit du ganz ins Fantasiereich eintauchen kannst.

Was brauchst du dazu?

Neugierde ist schon mal prima. Vorher aufs Klo gehen ist eigentlich immer super, egal was du so vorhast. Wenn wir das schon mal erledigt haben, dann brauchen wir nur noch eine rutschfeste Unterlage. Eine Matte wäre klasse, aber ein rutschfester Teppich mit einem Handtuch drauf reicht auch aus. Am besten macht man Yoga in bequemen Klamotten, zum Beispiel im Pyjama oder in T-Shirt und Jogginghose. Außerdem ist es gut, wenn du nicht gerade erst gegessen hast, denn wir wollen ja nicht, dass das Essen bei den Übungen im Bauch rumdrückt.

In diesem Buch gibt es nicht sehr viele Erklärungen, weil zu viele davon mich immer verwirrt haben. Wenn mir in einer Stunde die Übungen zu lange erklärt wurden, wusste ich oft gar nicht mehr, auf was ich



alles gucken soll. Wenn du nach dem Lesen dieses Buches noch mehr wissen möchtest, kannst du einen Yoga-Kurs für Kinder besuchen.

Übrigens: Vielleicht klappt eine Übung nicht beim ersten Mal oder sie sieht bei dir anders aus als im Buch abgebildet, das ist nicht schlimm. Mache die Übung so, wie es angenehm für dich ist. Schmerzen sollst du nie haben und Langeweile auch nicht. Du kannst dir für jede Übung Abwandlungen ausdenken, musst nicht alles so machen, wie's hier abgebildet ist, und wenn du mal aus einer Übung rausstolperst: lachen und weiter geht's. Du musst die Übungseinheiten auch nicht unbedingt bis zum Schluss machen, Abkürzungen sind erwünscht und erlaubt. Am Anfang reichen fünf bis zehn Minuten Yoga auf einmal völlig aus.

