

Yoga - voll cool!

Als Kind war ich total unsportlich. Obwohl ich mich in der Schule immer tierisch angestrengt habe, bekam ich kein Lob und keine guten Noten, ich hatte im Zeugnis manchmal sogar eine Drei. Bei der Teamauswahl wurde ich häufig als Letzte aufgerufen und im Hindernislauf ging mir nach der dritten Station meist schon die Puste aus. Bald hatte ich das Gefühl, dass ich das alles nicht gut kann und dass Sport so gar nichts für mich ist. Irgendwann habe ich den Spaß an der Bewegung verloren. Eigentlich schade.

Als Jugendliche habe ich dann Yoga entdeckt. Damals haben noch lange nicht so viele Leute Yoga gemacht wie heute, weil es noch nicht so modern war. In meinem Yogastudio waren viele ältere Menschen. Eure Eltern würden Hippies dazu sagen. Dass die so alt waren, hat mir gut gefallen. Ich hatte dort zum ersten Mal das Gefühl, dass ich mich mit niemandem messen und niemandem etwas beweisen muss. Das war der große Unterschied zum Sport in der Schule. Ich konnte da einfach mitmachen, so gut ich es konnte, und das war auch okay so. Ich habe für Yoga keine schlechte Note bekommen und es gab auch keinen Sieger oder Verlierer.

Das habe ich das eine Zeit lang gemacht und bin immer fitter geworden, und dann habe ich mich auch getraut, andere Sportarten auszuprobieren, wie zum Beispiel Surfen, Inlineskaten oder Skifahren. Ich bin sogar einen Halbmarathon gelaufen, zwar ganz hinten und ganz langsam, aber mit jeder Menge Spaß, und ich hab es geschafft. Bis heute würde ich bei all diesen Sportarten keine gute Note bekommen. Aber dank Yoga ist mir das egal, denn Yoga hat mir gezeigt, dass es viel wichtiger ist, auf sich und seinen Körper zu hören und sich gut zu fühlen bei dem, was man macht.

Dank Yoga wurde ich nicht nur fitter und selbstbewusster, ich habe mir dadurch auch mehr zugetraut. Außerdem habe ich nach den Yogastunden gemerkt, dass ich im Bauch so ein »Jetzt-geht's-mir-gut-Gefühl« hatte. Bevor ich Yoga gemacht habe, war ich ein richtiger Chaot, es konnte mir nie schnell genug gehen. Es gibt in der Welt sehr viel zu tun und zu entdecken. Das kann schön sein, aber manchmal ist das zu viel auf einmal, dann entsteht Stress. Yoga brachte mir bei, damit besser umzugehen. Man wird durch das ruhige und tiefe Atmen und das Halten der Übungen nämlich automatisch ruhiger.



Warum ein Yoga-Quatsch-Buch für Kinder?

Weil ich dir all diese Erfahrungen auch wünsche, habe ich dieses Buch geschrieben. Mit Yoga kannst du biegsamer oder stärker werden, deinen Körper besser kennenlernen oder zur Ruhe kommen. Alle Übungen sind einfach erklärt, du kannst direkt loslegen und Spaß haben. Denn wer sagt, dass Yoga immer so bierernst sein muss und man da nicht lachen darf? Bei den Erwachsenen kommt einem eine Yogastunde manchmal so vor, als dürfe man da keinen Mucks machen. Wir machen es hier anders – hier darf gelacht werden. Die Übungen werden übrigens nicht immer perfekt dargestellt, weil perfekt voll langweilig ist. Die alten indischen Meister waren übrigens oft die größten Scherzkekse, die ihre Schüler immer wieder zum Lachen gebracht haben. Daher machen wir das jetzt genauso. Abgemacht?!

Deine Tanja