

Schule St. Joseph Yoga

Wenn der Gong ertönt, wird es im Yoga-Raum ganz still, denn jetzt konzentrieren sich alle Kinder auf ihren Herzschlag. Erstaunlich, diese Ruhe, eben noch sind die Kids über den Schulhof getobt, jetzt ist „Om“ angesagt. Elf Kids haben die Matten ausgerollt, sind heute im Yogakurs bei Erzieherin Laura Roca. Yoga ist ein Wahlpflichtkurs der Katholischen Schule St. Joseph, genau wie Töpfern, Werken und das japanische Brettspiel „Go“. In diesen Fächern gibt es keine Noten, aber sie gehören bei St. Joseph zum Lehrplan, werden regelmäßig angeboten. Die Schulstunde Yoga beginnt mit einer Begrüßung, einem Bewegungsspiel und dann geht es auch schon los mit den „Asanas“, den Körperstellungen. „Ich finde, die Übungen entspannen und machen Spaß“, sagt Saheliya (8) und Klaas (8) ist so auf den Geschmack gekommen, dass er sogar zuhause Yoga macht. Seine Lieblingsübung: Der „Sonnengruß“. In der Kinderyogagruppe von St. Joseph geht der so: „Ich grüße die Sonne. Ich grüße die Erde, denn ich bin ein Held des Lichts. Ich baue Brücken, kein Berg ist mir zu hoch – ich schaue immer nach vorne. Ich grüße den Himmel und ich grüße alle Kinder der Welt.“ Die kleinen Yogis sprechen den Text mit und führen dazu die klassische Bewegungsabfolge des Sonnengrußes aus. Mit dem Text kann man sich die Übungen besser merken. Die Achtjährigen machen gut mit, sind begeistert bei der Sache. „Ich möchte, dass sie runterkommen und ruhiger werden“, sagt Erzieherin und Kinderyogalehrerin Laura Roca. „Einige der Kollegen können kaum glauben, dass manche Kinder, die sonst sehr unruhig sind, sich in der Yogastunde entspannen können, aber es funktioniert.“ Sie berichtet, dass die Kinder sich anschließend voller Energie und gleichzeitig entspannt fühlen. „Yogatraining motiviert und gibt Power!“ Laura Roca praktiziert selbst seit Jahren Yogaübungen und ist von der heilenden Wirkung der Asanas überzeugt, auch die Spiritualität möchte sie den Kindern vermitteln. Achtsamkeitstraining und Meditation gehören zur Yogastunde genau wie die Entspannung am Schluss. „Yoga steht stellvertretend für die Vielfalt, die wir hier an der Schule St. Joseph leben“, erklärt Schulleiter Sebastian Stahlberg. Es ist ihm wichtig, die Kinder nicht nur über den Unterricht zu erreichen, sondern ihnen auch Kreativität und Lebensfreude zu vermitteln. Und: Yoga hilft bei kleinen Alltagsbeschwerden – Laura Roca zeigt den Kids Techniken, wie sie mit Rückenschmerzen vom vielen Sitzen, mit Stress oder Wut selbst fertigwerden. Da wirkt Yoga Wunder und auch bei der Konzentration auf die nächste Mathearbeit kann die eine oder andere Übung ganz hilfreich sein.