

THAI

Kinderyoga

Sandra Walkenhorst



Gegen Stress &
Leistungsdruck

Entspannen durch achtsame Berührung und Blockaden lösen

MEYER
& MEYER
VERLAG

ein kleiner Assist den meisten Menschen sehr guttat und oft wurde die Nackenmassage zum Schluss der Stunde in *Savasana* (Rückenlage zur Endentspannung) gewünscht.

Ehrlich gesagt, hatte ich mir nie wirklich Gedanken darüber gemacht, warum ich gerne berühre oder berührt werde, es war für mich einfach normal. Doch ich stellte mehr und mehr fest, dass meine Auffassung, dass Berührung ganz natürlich und sehr wichtig ist, nicht unbedingt sehr verbreitet war. Während meiner Ausbildung zur Yogalehrerin begann ich, mich vermehrt mit dem Thema zu beschäftigen. So war dann die logische Konsequenz, eine Thai Yoga-Ausbildung zu machen. Was mich dort wirklich erwartete, konnte ich mir nicht in seiner Gänze vorstellen.

Diese fünf Tage haben tatsächlich mein Leben verändert. Klingt umfassend und das ist es auch! Ich hätte mir nicht im Entferntesten vorstellen können, was diese „Arbeit“ mit mir macht. Ich werde nie vergessen, dass ich im abschließenden Gespräch mit meinem Lehrer sagte, dass ich nicht wusste, was ich besser fände, zu geben oder zu empfangen. Schon innerhalb der Ausbildung war mir klar, dass, Berührung in die Welt zu bringen, meine Passion werden würde. Vor allem dieses Feld auch den Kindern zu erschließen, war eines meiner ersten Anliegen.

Während der Ausbildung habe ich mein neu erworbenes Wissen sofort abends an meinen Mann und meinen Sohn weitergegeben, die beide total begeistert waren. Mein Mann als psychologischer Berater und Coach hat sofort festgestellt, dass diese Art, den Körper zu berühren, zu bewegen und zu mobilisieren, einen besonderen Wert hat. Denn unser Körper speichert Gefühle, Erfahrungen, Erlebnisse und auch Stress in der Tiefe. Selbst wenn wir uns mit unseren Schattenteilen, Erlebnissen etc. gut auseinandersetzen, so finden sie sich doch auch immer noch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, in unserem Körper wieder.

Mein Sohn hatte früher viel Spaß am Kinderyoga, doch mit 11 Jahren wurden andere Dinge interessanter und Yoga hatte keinen so großen Stellenwert mehr. Doch Thai Yoga war für ihn ein wunderbares Geschenk, das ich fortan am liebsten täglich ausüben konnte und das hat sich bis heute nicht verändert.

So begann dieser wunderbare Weg, den ich mit großer Freude und viel Liebe zum Tun gehen darf. Ich freue mich jedes Mal, in das entspannte Gesicht des Empfängers nach einer Session zu schauen oder wenn ich Menschen im Rahmen der Ausbildung auf ihrem Weg begleiten und diese kleine Flamme entzünden darf.

In diesem Buch werde ich dir erzählen, worum es bei Thai-Kinderyoga geht. Vor allem möchte ich dir praktische Übungen an die Hand geben, die du sofort in deinem privaten Umfeld oder auch in deiner Arbeit mit Kindern umsetzen kannst. Die Namen einiger Techniken stammen im Übrigen von meinen Yogakindern. Es wird auch ein bisschen Theorie geben, denn ich bin der Überzeugung, dass wir Menschen (einschließlich uns selbst) und deren Bedürfnisse besser verstehen, wenn wir wissen, wie z. B. unser Gehirn funktioniert und warum wir eben sind, wie wir sind.

Zu verstehen, wie wir uns entwickeln und wie sich unsere Welt in den letzten Jahren, teils deutlich, verändert hat, soll zeigen warum Thai-Kinderyoga ein hilfreiches Tool für unsere Kinder und schlussendlich auch für uns Erwachsene in unserem täglichen Umgang sein kann. Außerdem werde ich mich auch mit dem Thema „Berührungsverbot“ auseinandersetzen, das in einige Institutionen bereits Einzug gehalten hat.

Ich werde darauf eingehen, warum Berührung so wichtig ist und ich werde den Alltag der Kinder von heute beleuchten. Da Yoga ein wichtiger Teil meines Lebens und auch von Thai-Kinderyoga ist, wirst du auch einiges aus dem Yoga erfahren. Mit dem einen oder anderen Thema werde ich mich kritisch auseinandersetzen. Mir geht es nicht darum, dich von meiner Meinung zu überzeugen, denn jeder sollte seine eigene Position finden. Doch ich möchte dich einladen, offen und neugierig zu sein. Vielleicht ein bisschen wieder Kind zu werden und dich einzulassen auf ein neues, vielleicht auch anderes Erleben.

Zur Veränderung gehört immer auch Mut. Also wünsche ich uns allen, mutig zu sein, immer wieder zu hinterfragen und nicht alles als gegeben hinzunehmen, einerlei, wer oder was behauptet wird. Jeder hat seine eigene Geschichte und sein eigenes Erleben und hier erfährst du einiges über mich und wie ich Dinge erlebt habe und/oder jetzt erlebe. Vielleicht inspiriert dich der eine oder andere Gedanke.

Vielleicht bereichert dieses Buch dein Familien- und/oder Arbeitsleben. Vielleicht bringt es Mut zur Veränderung und weckt die Lust, Neues zu entdecken. Ich wünsche mir, dass das Buch dazu beiträgt, mehr Berührung in die Welt zu bringen und dass du Freude daran hast! Lasse dich berühren.

Berührte Haut erinnert sich. Immer.

Sandra Walkenhorst im Frühjahr 2019





STIMMEN ÜBER THAI-KINDERYOGA

Das sagen die Teilnehmer der Aus- und Weiterbildungen über Thai-Kinderyoga

„In meinem Beruf nehme ich achtsame Berührung tagtäglich als eine Grundvoraussetzung und Ressource für sichere Bindung, Beziehung und Kommunikation wahr.

Kinder erfahren und begreifen unsere Welt ganz ursprünglich und selbstverständlich aus dem Grundbedürfnis physischen Kontakts mit anderen Lebewesen und der dinglichen Umwelt heraus; entwickeln Selbstbewusstsein, (Selbst-)Vertrauen und Sicherheit im Spüren, Halten und Gehaltenwerden, erleben Bedürfnisse und Emotionen sowie die Kraft des eigenen Wirkens.

Hier knüpft Thai-Kinderyoga für mich an und bietet die Möglichkeit, die in unserer Gesellschaft immer mehr verloren gehende Verbundenheit mit uns selbst, anderen Menschen und ,dem

großen Ganzen' (zurück-)zugewinnen, zu pflegen und weiter zu kultivieren. Kinder, Eltern, Kolleg*innen und alle Interessierten können sich auf eine wunderbar berührende Reise begeben und im Miteinander ihre eigene Natur (wieder-)entdecken.

Ich durfte im Thai-Kinderyoga ein weiteres, wertvolles Puzzleteil für meine Arbeit mit Menschen finden.

Für ihre Inspiration und ihr liebevolles Engagement, Thai-Kinderyoga in die Welt hinauszutragen, bin ich Sandra in Verbundenheit und von Herzen dankbar!" (Benjamin O., (Fach-)Erzieher (für Integration), Kinder-Yogalehrer, Ausbildungsabsolvent)

„Thai-Kinderyoga ist nicht nur körperliche Berührung, sondern es sind Herzen – die Seelen, die sich tief berühren.“ (Lara B.-H., Kinder-Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Keep this energy, it's wonderful“, bekam ich zu Hause zu hören und es passte zu meinem Gefühl, tief berührt worden zu sein. Da wurde etwas in mir zum Schwingen gebracht, ins Fließen ... etwas sehr Harmonisches.“ (Tina D., Ausbildungsabsolventin)

„Du hast es dir zu deiner Aufgabe gemacht, Liebe und Licht, Berührung und Leichtigkeit in die Welt zu tragen. Du hast so eine natürliche und herzliche Art, deine Erfahrungen und dein Wissen weiterzugeben. Und gleichzeitig schaffst du so eine warmherzige Atmosphäre in deinen Kursen. Die perfekte Mischung aus Fortbildung, Wellness für Körper und Seele und Austausch mit Gleichgesinnten. Bitte mache weiter so.“ (Dominique W., Sozialarbeiterin, Yogalehrerin, Ausbildungsabsolventin)

„Diese wundervolle Ausbildung zum Unterrichten von Thai-Kinderyoga hat meine Seele zum Leuchten gebracht. In den drei Tagen, in denen du uns voller Wärme durch die Grundlagen des Thai-Kinderyoga geleitet hast, hatte man zu keiner Zeit das Gefühl, dass man sich in einer Ausbildung befindet, sondern dass wir lernen, in unserem Körper zu sein und mit den Händen zu spüren und mit dem Herzen zu fühlen. Das war ein großes Geschenk, was ich immer mit mir trage