

MIT KIND

Körper und Geist etwas Gutes tun und gemeinsame Zeit genießen – Pilates-, Yoga- und Qi-Gong-Kurse für Eltern und Kinder liegen derzeit voll im Trend. Andere Varianten sind Eltern- und Kinderkurse zur selben Zeit, aber in getrennten Räumen, oder Elternkurse mit paralleler Kinderbetreuung. In den Eltern-Kind-Kursen werden schon die Babys spielerisch mit in speziell auf die Phase nach der Schwangerschaft ausgelegte Übungen einbezogen und somit die Bedürfnisse des Kindes und des Elternteils in Einklang gebracht. Babymassagen in der Tradition des Qi Gong schaffen zudem Verschnaufpausen, in denen die Berührung und somit die Bindung zwischen Eltern und Kind im Zentrum stehen. Sobald die Kleinen auf zwei Beinen stehen, können sie selbst aktiv werden. Partnerübungen stärken das Vertrauen. Geschichten und Fantasiereisen schaffen Auszeiten vom alltäglichen Trubel und haben einen positiven Einfluss auf die kreative Entwicklung des Kindes.

# Sport? Entspannend!

Die Zeiten, in denen Yoga, Pilates und Co. als spirituell und langweilig verschrien waren, sind lange vorbei. Fernöstliche Entspannungstechniken begeistern die Massen und werden als Allheilmittel für Körper und Geist beworben. Doch was steckt eigentlich genau hinter den exotisch klingenden Namen?

Text: Corinna Hess

Ich selbst war lange Zeit skeptisch: Zum Sport gehen bedeutete für mich körperliche Anstrengung, Schweißperlen und Kilometer auf dem Laufband. Heute stehe ich an der Rezeption eines der zahlreichen Fitnesszentren, die wahlweise Pilates-, Yoga- oder Qi-Gong-Kurse anbieten. Warum? Die Antwort ist einfach: Verspannungen, hin und wieder Rückenschmerzen und die anhaltenden Empfehlungen meiner Freundinnen. Zugegeben, ein bisschen neugierig bin ich auch ...

## Yoga

Als ich zum ersten Mal im Lotossitz auf der dünnen Yogamatte sitze, bin ich gespannt: Ich habe lange keine Gymnastik gemacht. Die Ruhe, die in dem großen Raum mit den hellen Fenstern herrscht, ist ungewohnt. Da ich einen Anfängerkurs besuche, werden alle Übungen genau erklärt und vorgemacht. Wir starten einfach, mit der Uttanasana, einer stehenden Vorwärtsbeuge. Ich bin beeindruckt von der Gelenkigkeit des Yoga-Lehrers. Bei mir sieht das Ganze etwas weniger elegant aus, doch bin ich nicht die Einzige, die mit den Fingerspitzen kaum den Boden berührt. „Ihr werdet mer-

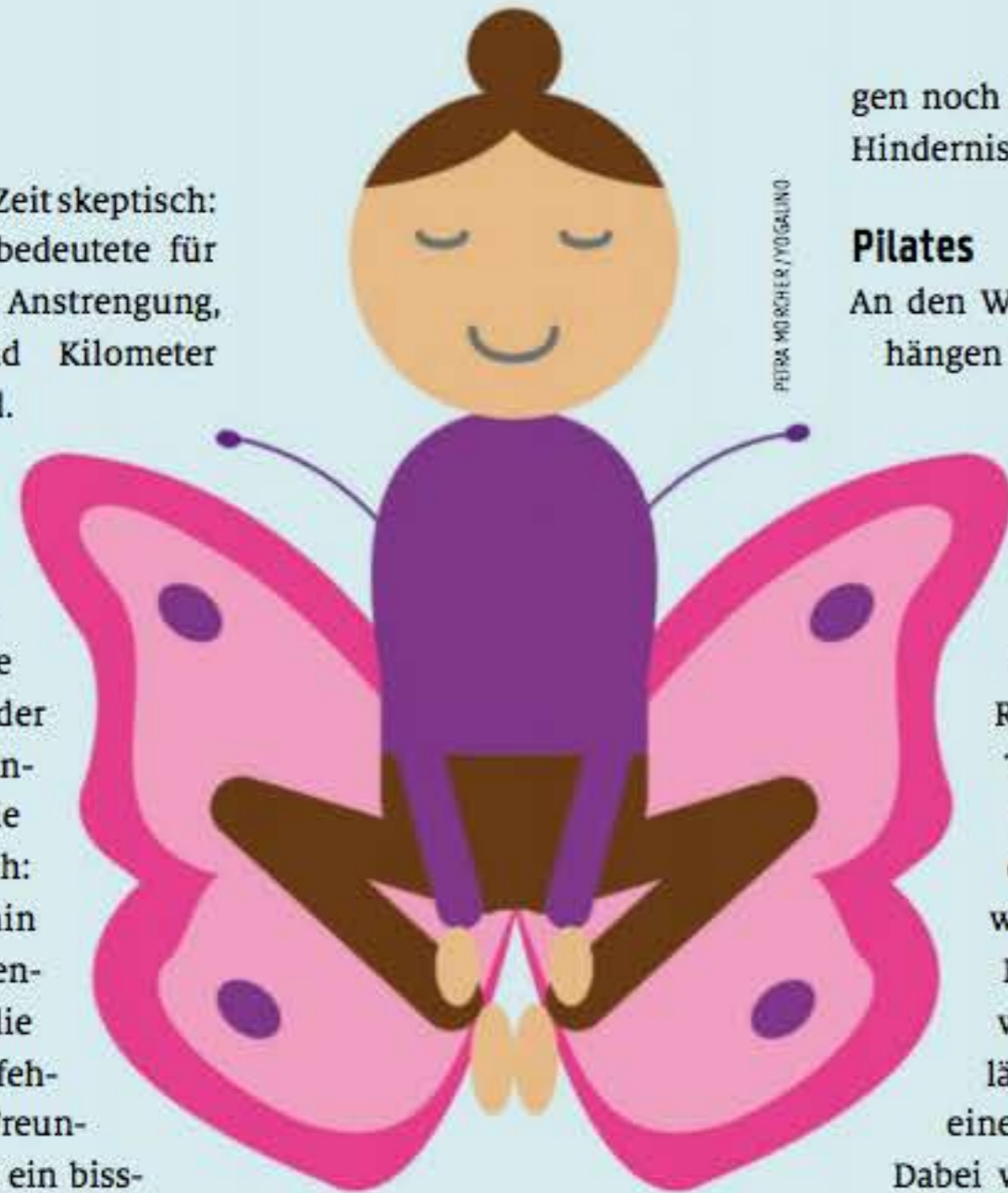
ken, wie es bei jedem Training etwas leichter wird“, ermutigt uns der Yoga-Lehrer. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien und somit im Hinduismus. Es zielt auf die harmonische Integration von Körper und Geist ab. Heute gibt es eine Vielzahl verschiedener Yoga-Arten, die sich in Bewegungsabläufen, Anstrengungsgrad und meditativem Anteil unterscheiden. Alle aber dehnen und kräftigen den Körper und entspannen den Geist. Yoga beansprucht tiefer liegende Muskelgruppen, was zum Beispiel Rückenschmerzen lindert und Verspannungen vorbeugt. Solange die Übungen zuvor mit dem Lehrer abgestimmt wurden, stellen weder Vorerkrankun-

gen noch Schwangerschaften ein Hindernis dar.

## Pilates

An den Wänden des Kursraumes hängen Thera-Bänder, in der Ecke liegen Gymnastikbälle. „Der Fokus beim Pilates liegt auf der Körpermitte, dem Bauch, dem Beckenboden und dem Rücken“, erklärt uns die Trainerin zu Beginn. Diese Muskelgruppen, das sogenannte „Powerhouse“, stellen das Kraftzentrum für alle weiteren Bewegungsabläufe dar. Wir starten mit einer Übung für den Bauch.

Dabei werden wir immer wieder darauf hingewiesen, unsere Atmung zu kontrollieren: „Spannt den Beckenboden an und atmet hörbar durch den Mund aus.“ Ich muss mich konzentrieren, um die Bewegung meines Körpers und meine Atmung zu kontrollieren, spüre jedoch jeden Muskel arbeiten. Pilates ist eine Kombination aus Kraft- und Gymnastikübungen. Diese werden langsam, kraftvoll und konzentriert durchgeführt und immer wieder kontrolliert, um Fehler zu vermeiden. Anstrengende Trainingsabschnitte wechseln sich mit kurzen Phasen der Entspannung ab. Geschult wird dabei insbesondere die tiefer liegende Muskulatur in der Körpermitte, um die Körperspannung zu verbessern. Somit



PETRA MORCHER / YOGALINOS

können Rückenschmerzen und Verspannungen nach langem Sitzen oder Stehen vermieden und die Haltung bei alltäglichen Handlungen nachhaltig verbessert werden.

## Qi Gong

Schon bevor ich den Kursraum für meine erste Qi-Gong-Stunde betrete, vernehme ich den Klang meditativer Musik. Ausgehend von den Zehenspitzen wird der ganze Körper in kreisenden Bewegungen aufgewärmt und gelockert, was erste Verspannungen und Blockaden abbauen soll. Ebenso harmonisch wie das Aufwärmen empfinde ich auch die Bewegungen während des restlichen Trainings: Alle Figuren gehen in fließenden Bewegungen ineinander über und erinnern mich an einen langsamen Tanz. Es fällt mir leicht, den Anweisungen zu folgen und im Zusammenspiel mit der Musik zu entspannen. Nach dem Qi Gong fühle ich mich nicht völlig ausgepowert, sondern eher wacher als zuvor. In der Vorstellung der chinesischen Meditationskunst Qi Gong ist der gesamte Körper mit Energieleitbahnen durchzogen, durch welche Qi, die sogenannte Lebensenergie, fließt. Stress und ungesunde Lebensumstände können den Fluss der Lebensenergie blockieren. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qi Gong dienen daher der Verbesserung des Energieflusses und nur indirekt der Muskelstärkung – Ziel ist die vollkommene Konzentration auf den eigenen Körper. Aufgrund der einfachen und langsamen Bewegungsabläufe eignet sich Qi Gong einmal mehr zum Stressabbau sowie zum Wiedereinstieg nach einer längeren Pause.



## MIT BUCH

**Yoga für Kinder – 50 entspannende Übungen für die ganze Familie.** 50 grifffeste, übersichtlich illustrierte Karten mit Übungsanleitungen, kategorisiert unter anderem in Atem, Balance, Spiel, Partner oder Zeit für dich. **Tara Guber, Leah Kalish, Moses 2017, ISBN 978-3-897-77910-5, 14,95 Euro**

**Komm, wir machen Yoga! Die schönsten Partnerübungen für Eltern und Kinder.** Klare Fotoanleitungen, fantasievolle Eltern-Kind-Yoga-Sessions, Yoga-Tipps bei Alltagsbeschwerden sowie eine Audio-CD mit Massagen und Entspannungsübungen. **Sonja Zernick-Förster, Südwest 2013, ISBN 978-3-517-08912-6, 19,99 Euro**



**Yogalinos. Das Kinder-Yoga-Spiel.** 21 Yoga-Positionen für Einsteiger auf runden Bierdeckeln im Stoffbeutel, selbsterklärende, ansprechende Grafiken, Faltblatt mit kurzer Texterläuterung. Mit neutraler Rückseite und Wunsch-Joker spielerisch einsetzbar. **Petra Morcher, 2017, 19,95 Euro, yogalinos.de**

**Jules Yoga**  
**YOGA • MASSAGEN • REISEN**  
 Kurse in Bilk und privat zuhause  
[www.julesyoga.de](http://www.julesyoga.de)

**Rundum Yoga**  
**YOGA open & free**  
 Special offer\*  
 07. / 08. Oktober 2017  
 Alle weiteren Infos unter [www.rundumyoga.de](http://www.rundumyoga.de)  
\*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft am 07. / 08.10. sparst Du bis zu 101,- Euro

**WIR LASSEN EUCH NICHT HÄNGEN!...**  
 ...wir finden für Dich das passende Outfit zu jedem Anlass!  
 - herzlich • abgemant • wenig -  
**Klamotte Süd:**  
 Aachener Str. 10  
 40223 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 - 5 88 48 04  
[www.klamotte.de](http://www.klamotte.de)  
**Klamotte Düsseldorf:**  
 Münsterstr. 147  
 40476 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 - 48 88 78 88  
[www.klamotte.de](http://www.klamotte.de)  
**Klamotte**  
 Kindersecondhand- & Umstandsmode