

Herrn  
Oberbürgermeister  
Christian Ude  
Rathaus

München, den

10.06.2013

## Antrag

### Yoga für Kinder

**Die LH München bietet an ihren Schulen ( vor allem im Rahmen des Ganztagesunterrichtes), Tagesheimen, Kindergärten und Horten Kinderyoga an und verstärkt das Fortbildungsangebot des Pädagogischen Instituts für Kinderyoga.**

#### **Begründung:**

In der heutigen Mediengesellschaft sind Kinder vielen unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt. Viele sind oft sehr unruhig und können sich schlecht konzentrieren. Auch nimmt der Anteil der Kinder zu, die in jungen Jahren, zum Teil auf Grund von Übergewicht, Bewegungsprobleme haben. Kinderyoga kann hier helfen. Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung. Die Entwicklung hin zu einer immer differenzierteren Motorik ist wichtiger Teil der Hirnentwicklung des Menschen. Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, bilden die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken. Zwar können (früh)kindliche Defizite später ausgeglichen werden, aber nur mit einem deutlich größeren Aufwand.

Auch verbessert die Yoga-Praxis die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u.a. zu einer besseren Lernfähigkeit.

Das Erlernen der Entspannung wird im Yoga nicht isoliert gelehrt und geübt. Vielmehr erfahren die Kinder Entspannung im Kontext von Anspannung, als Gegenstück dazu, als etwas, was zusammengehört. Durch das Prinzip von Anspannung - Entspannung erschließt sich den Kindern ein universelles Mittel zum "Abschalten" bzw. zum "Umschalten". Sie können so lernen, ihre Befindlichkeit selbst zu steuern. Und die Technik zur Entspannung muss gelernt werden. Dann jedoch wird sie - wie Schwimmen und Radfahren - nicht mehr verlernt.

An der Niederlausitzer Grundschule in Berljn Kreuzberg wurde Kinderyoga schon

vor Jahren als Schulfach eingeführt.

Kinderyoga ist ganz anders als Yoga für Erwachsene. Die Kinder brüllen dabei wie Löwen, wandeln sich von einer "Angsthasenblume" in eine "stolze Blume" oder summen wie eine Biene. Sie tauchen in Fantasiegeschichten ein, in denen Tiere aus aller Welt vorkommen, machen Traumreisen oder geben sich gegenseitig eine "Bärenmassage".

Sich wiederholende Rituale, wie eine Minute still sein und gute Wünsche in die Welt schicken, geben den Kindern Sicherheit und Orientierung. Viele Yogaübungen wirken auf das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften und verbessern die Koordinationsfähigkeit, das Körpergefühl und die Konzentration. Aber auch soziale Fähigkeiten werden beim Kinderyoga gefördert. In den Yogageschichten der Yogalehrerin Proßowsky geht es meist um menschliche Werte. Die Kinder lernen, Mitgefühl und Toleranz zu entwickeln und erfahren, wie sie sich entspannen können. Das macht sie nicht nur gelassener, sondern auch emotional stärker und selbstbewusster sagt Thomas Bannenberg, Kinderyogalehrer aus Heidelberg.

Fraktion Die Grünen-rosa liste  
Initiative:  
Sabine Krieger  
Mitglied des Stadtrates