

Welche Yoga-Übungen sollten Kinder unter 12 Jahren nicht praktizieren?

Es gibt gewisse Übungen im Yoga, wie zum Beispiel alle Umkehrübungen und mudrās, welche Kinder unter 12 Jahren nicht üben sollten. Auch sollten die Kinder den Atem nicht längere Zeit anhalten, wie es in den klassischen Atemübungen praktiziert wird.

Auszug aus dem Buch 'Yogamrita' von Paramapadma Dhiranandaji, Seite 246:

Einschränkungen bei Kinder unter 12 Jahren:

Es ist ein Naturgesetz, dass gewisse Hormondrüsen beim Kind noch nicht aktiv sind. So sind z. B. die Geschlechtsdrüsen, die Schilddrüse und die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) noch nicht aktiv. Die Zirbeldrüse (Epiphyse) kontrolliert die oben erwähnten Drüsen, so dass sich das kindliche Gehirn ohne Unterbrechung entwickeln kann. In der Jugend gewinnen Schilddrüse, Hypophyse und die Geschlechtsdrüsen an Bedeutung, während die Zirbeldrüse in den Hintergrund tritt.

Dadurch kann sich die körperliche und geistige Reife der Jugendlichen entwickeln. Bei einer vorzeitigen Aktivierung dieser Drüsen in der Kindheit kann das Kind einerseits vorzeitig geschlechtsreif werden, andererseits kann das Längenwachstum gehemmt werden und die geistige Entwicklung zurück bleiben.

Leider wird dieser Sachverhalt von einigen Yogalehrern/innen und sogar in vielen Kinder-Yogabüchern missachtet.

Liste der verbotenen Übungen:

- *Jānuśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42f.),
- *Pāścimottānāsana* (Rückenstreckung, S.45),
- *Śayanapāścimottānāsana* (Rückenstreckung liegend, S.45),
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S.54),
- *Kūrmāsana* (Schildkrötenstellung, S. 55)
Bemerkung: Ardha Kūrmāsana (halbe Schildkrötenstellung, S. 53) darf geübt werden.
- *Koṇāsana* (Winkelstellung, S. 56),
- *Vibhaktā Dvipādāsana* (Arm-u. Bein-Dehnstellung, S. 57),
- *Vṛścikāsana* (Skorpionstellung, S. 62),
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.),
Bemerkung: Ardha Sarvāṅgāsana (halbe Kerze, S. 68 f.) darf geübt werden.
- *Halāsana* (Pflugstellung, S.70),
- *Karṇa-Pīḍāsana* (Ohr-Kniestellung, S. 71),
- *Setubandhāsana* (Brückenstellung, S. 72),
- *Pūrṇa Cakrāsana* (volle Radstellung, S. 83),
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.),
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.),
- *Prasārita Pādottānāsana* (Kopf-zur-Erdestellung, S. 99 f.)
- *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 f.).
- Sämtliche *mudrās* dürfen **nicht** geübt werden
- Die 8 klassischen Atemübungen (*Sūryabhedā, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Sītākārī, Bhrāmarī, Mūrcchā* und *Plāvinī*, S. 158-161) aber auch die 6. Atemübung (S. 154 f.) dürfen nicht geübt werden.

Bemerkung: Wenn der Atem nicht angehalten wird, dürfen *Śītalī* und *Sītākārī* geübt werden.