

Yogaunterricht für Kinder: Literaturempfehlungen von Annette Blühdorn

Innerhalb des Iyengar-Yoga-Systems ist keine spezielle Ausbildung für das Unterrichten von Kindern vorgesehen, d.h. alle Lehrerinnen und Lehrer mit der Qualifikation Introductory können Kinder unterrichten. Dennoch trägt eine gewisse Vorbereitung sicher zum guten Gelingen des Unterrichts bei. Man kann sich mit LehrerInnen austauschen, die auf diesem Gebiet Erfahrung gesammelt haben, vielleicht in deren Stunden hospitieren oder auch assistieren, außerdem hilft ein Blick in die Literatur zu dem Thema, die sehr umfangreich ist. Als Iyengar-Yoga-LehrerInnen beziehen wir uns natürlich primär auf die Texte, die Iyengar-Yoga-LehrerInnen oder die Iyengars selbst verfasst haben. Zwei entsprechende Titel werden hier vorgestellt. In der Fülle des Angebots bin ich aber auch bei einem Buch hängen geblieben, das zwar nicht aus dem Iyengar-System stammt, das jedoch gerade dazu eine hervorragende Ergänzung darstellt. Darauf gehe ich zuerst ein.

R. Sriram, Kornelia Becker-Oberender, *Yoga für Kinder und Jugendliche*, Via Nova, Petersberg, 2015, 224 Seiten

Eine Rezension und ein Interview mit Sriram (Yoga aktuell 4/16) haben mich auf das Buch und auf die Autoren, besonders auf Sriram, aufmerksam gemacht. R. Sriram stammt aus Tamil Nadu in Indien, lebt jedoch seit 1987 auch in Deutschland, er hat Unterrichtserfahrung mit Kindern und Jugendlichen in beiden Ländern. Er lehrt in der Tradition von T.K.V. Desikachar und hat mehrere Bücher zur Philosophie des Yoga veröffentlicht. Kornelia Becker-Oberender ist diplomierte Pädagogin und Sozialpädagogin, sie arbeitet seit langem in der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist außerdem Yogalehrerin (BDY/EYU) und langjährige Schülerin von Sriram.

Die Autoren formulieren im Vorwort eine klare Zielsetzung des Buches, nämlich die „Synergien zwischen der alten Tradition (des Yoga) und der modernen Pädagogik in Bezug auf die Begleitung von Kindern und Jugendlichen allen zur Verfügung zu stellen“ (S.7). In der Einleitung werden die für das Buch grundlegenden Eckpfeiler erläutert, also einerseits das Konzept von Yoga, andererseits das der Pädagogik für Kinder und Jugendliche. Hieraus ergibt sich dann die Zweiteilung des Buches.

Teil 1 geht von der Welt der Kinder aus: Die Autoren setzen sechs wichtige Lernbereiche von Kindern und Jugendlichen – wovon nur Körperwahrnehmung physisch ist, die anderen Bereiche sind eher mental, emotional, psychisch, z.B. Widerstandskraft, Selbstachtung, Aufmerksamkeit – in Beziehung zu Yoga und erörtern für jeden dieser Bereiche die Bedeutung, die Yoga hier spielen kann. Teil 2 geht den umgekehrten Weg: Die Autoren stellen Yoga als ein pädagogisches Konzept vor und untersuchen, wie die Möglichkeiten, die Yoga bietet, auf die Lebenswelt und Erziehung von Kindern angewendet werden können.

Der erste Teil nimmt etwa zwei Drittel des Gesamttextes ein. Hier vermitteln die Autoren zu jedem der sechs Lernbereiche in gesonderten Kapiteln theoretisches Hintergrundwissen, und zwar durch kurze Abhandlungen und erklärende Gespräche miteinander. Im Anschluss werden als praktische Umsetzung spezielle Übungsfolgen im Hinblick auf diesen Lernbereich vorgestellt, durchschnittlich jeweils etwa zehn Asanas, wobei drei Altersstufen unterschieden werden, nämlich Vorschulkinder (5-7-Jährige), Grundschulkind (8-11-Jährige) und Jugendliche (12-16-Jährige). Für jede Altersgruppe werden die ausgewählten Übungsfolgen in Zeichnungen präsentiert, meist mit Anweisungen zu Verweildauer, oft auch zur Atmung, aber – und das ist ein klares Defizit des Buches – ohne Namen und ohne Erklärung, wie die Kinder in die Haltung hineinkommen und wie sie die Haltung auflösen. Der oder die Unterrichtende muss hier selbst entscheiden.

In dem kürzeren Teil 2 geht es um die Pädagogik und Didaktik des Yoga, d.h. um die Fragen, was man Kindern und Jugendlichen durch Yoga vermitteln kann, und welche Methoden hierfür am besten geeignet sind. Dazu gibt es einige wirklich pragmatische und nützliche Hinweise. Eine der wichtigsten Voraussetzung ist laut den Autoren ein qualifizierter Yogalehrer, der oder die den Kindern nicht primär möglichst viele Asanas beibringt und sie in ein, wenn auch noch so gut gemeintes, System zwingt, sondern sie als Menschen mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen ernst nimmt und sie die Welt des Yoga entdecken lässt. Drei pädagogische Schlüssel bietet der Yoga dafür an, nämlich 1) Körperübungen, 2)

Atemübungen und 3) philosophische Inhalte, und diese werden als Zugangsmöglichkeiten zur Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen im zweiten Teil des Buches kapitelweise erläutert. Sriram spricht sich aktiv dafür aus, mit Kindern philosophische Fragen, z.B. nach dem Lebenssinn, nach Gerechtigkeit etc., zu thematisieren, weil seiner Meinung nach jedes Kind ein tiefes Bedürfnis nach Aufklärung dieser Fragen verspürt, und „es sollte in unserer Gesellschaft darüber mit den Erwachsenen nachdenken dürfen“ (S.155). Er hält diesen Ansatz für umso fruchtbarer, je weniger man die Kinder, wie es in der populären Yogaliteratur sehr oft der Fall ist, auf Phantasie Reisen schickt, in deren Verlauf sie z.B. als Schmetterling oder Wolke die Welt betrachten und erleben. Das soll der Entspannung dienen. Statt ihre Gedanken auf Entscheidendes auszurichten, bindet man die Kreativität der Kinder jedoch an Hirngespinnste, wodurch man sie letztlich vom Ziel und Wesen des Yoga entfernt (S.84, S.154). Aus meiner Unterrichtserfahrung kann ich Ähnliches berichten, nämlich dass man auch die Identifizierung der Kinder mit dem, was ein Asana repräsentiert, nicht überstrapazieren sollte. Als ich einmal die Kinder aufforderte, in Shalabhasana die Arme und Beine zu heben und dabei die Heuschrecke zu erspüren, sagte ein Mädchen prompt: „Ich bin aber keine Heuschrecke, ich bin ein Mensch.“

Am Ende des Buches präsentiert Anhang 1 „Alle Haltungen im Überblick“, und zwar zunächst in Form einer Liste, die die Namen der Haltungen nennt, kategorisiert sowohl nach verschiedenen Bewegungsmustern (stehend, sitzend, kniend etc.) als auch nach Schwierigkeitsgrad (einfach, schwierig, anspruchsvoll) und den Altersstufen der Kinder, anschließend in Photographien, auf denen je ein Kind das Asana ausführt. Das oben bereits erwähnte Defizit der fehlenden Anleitungen für die Asanas wird jedoch nicht behoben: auch hier findet man keine Details zur Ausführung der Haltungen. Verwirrend ist außerdem, dass Haltungen gelistet werden, die in keinem der vorgeschlagenen Übungsprogramme aus Teil 1 vorkommen. Manche Haltungen sind anders benannt als üblicherweise im Iyengar-System, was zwar gewöhnungsbedürftig, aber kein unüberwindbares Hindernis ist. Anhang 2 enthält eine Sammlung von kurzen Geschichten, die verschiedenen Aspekten von Yama und Niyama zugeordnet sind und sich kulturell auf neutralem Boden bewegen. Sie sind für den Yoga-Unterricht an Schulen im deutschsprachigen Raum sehr geeignet. Es folgen ein Glossar der verwendeten Sanskrit-Begriffe mit Seitenverweisen, ein Glossar zu den verwendeten Yoga-Sutra-Textstellen, ebenfalls mit Seitenverweisen, Quellennachweise und abschließend eine Literaturliste.

Das Buch ist äußerst interessant, denn die Autoren verfolgen einen ungewöhnlichen Ansatz, indem sie den Yogaunterricht sowohl ausgehend von der Lebenswelt der Kinder als auch von den Möglichkeiten des Yoga her darstellen, und zwar umfassend, kompetent und solide. Ein Mangel ist, dass in den Übungsprogrammen keinerlei Erklärungen zu den Asanas gegeben werden. Potential für Verbesserung hat auch das Layout: In die Texte und Gespräche eingestreut sind Zitate bekannter Yogis oder Pädagogen, die inhaltlich zwar äußerst erhellend sind, allerdings größer gedruckt als die Kapitelüberschriften, so dass einem die Orientierung im Text nicht leicht gemacht wird. Verschiedene Textpassagen sind zudem in verschiedenen Farben gedruckt, wodurch die Seiten unruhig wirken. Der Versuch, durch unterschiedliche Farben und Größen im Druckbild Ordnung zu schaffen, wirkt auf manche Augen eher irritierend. Trotzdem ein ausgezeichnetes und sehr empfehlenswertes Buch.

Swati Chanchani, Rajiv Chanchani, *Yoga for Children. A Complete Illustrated Guide to Yoga*, 176 Seiten, UBS Publishers' Distribution Pvt. Ltd., New Delhi, Bangalore, Chennai, Kolkata, Patna, Kanpur, London, 1995 (danach mehrmals neu aufgelegt)

Swati und Rajiv Chanchani sind renommierte Iyengar-Yoga-Lehrer mit langjähriger internationaler Erfahrung. Gemeinsam leiten sie das Yog-Ganga Centre im Norden Indiens am Fuß des Himalayas. In den 90er Jahren begannen sie, sich für den Yogaunterricht an Schulen zu engagieren, und in diesem Zusammenhang entstand 1995 ihr gemeinsames Buch *Yoga for Children*, das inzwischen auch in andere Sprachen übersetzt wurde, allerdings nicht ins Deutsche. In Bezug auf das Äußere fällt das Buch durch sein Querformat auf – und durch eine sehr schwache Seitenbindung: Wenn man es regelmäßig benutzt, wird es zu einer Loseblattsammlung.

Der Auftakt gerät extrem knapp. Nach einer kurzen Danksagung und einem Vorwort von B.K.S. Iyengar, dem das Buch zusammen mit Geeta und Prashant gewidmet ist, folgt recht unvermittelt die Einführung

in die Geschichte des Yoga. Die Autoren formulieren keine Zielgruppe, sie binden das Buch nicht in einen Rahmen ein, man erfährt nicht, aus welcher Motivation und mit welcher Zielsetzung es geschrieben wurde. Die Adressaten des ersten, wesentlich längeren Teils, sind offensichtlich Kinder und Jugendliche, der zweite Teil wendet sich explizit an Yogalehrer und Eltern.

Bevor die Autoren im ersten Teil die Haltungen vorstellen, gehen sie kurz und sehr effizient auf die Grundlagen des Yoga ein, stellen also Patanjali, seine Sutras und den achtgliedrigen Yogaweg vor, außerdem geben sie Tipps für das richtige Üben. Das alles geschieht in einfachen Worten und wird durch Geschichten und Bilder lebendig gemacht. Auch die folgenden Erklärungen der Haltungen sind durch Bilder und Geschichten ausdrucksvoll gestaltet, wodurch die Asanas sehr anschaulich werden. Alle Geschichten sind, was nicht überraschend ist, im mythischen Indien angesiedelt, einer Welt, die jedoch für westeuropäische Kinder der Gegenwart nur schwer zugänglich ist. Die Namen der Götter und Helden, die Schauplätze, die Konflikte sind für sie fremd und nicht wirklich lebensnah, insofern ist dieser Teil des Buches nicht ohne Weiteres in den Unterricht an deutschsprachigen Schulen zu integrieren. Ungeachtet dessen ist die Präsentation der Haltungen äußerst gelungen: Neben Photos von Kindern, die die Haltungen ausführen, gibt es einfache, stilisierte Zeichnungen, sowie präzise, systematische und gut verständliche Anweisungen, außerdem Hinweise auf die jeweilige Wirkung des Asana. Die Haltungen werden geordnet nach den bekannten Kategorien (Standhaltungen, Sonnen- und Umkehrhaltungen etc.) vorgestellt. Die Systematik und Pädagogik des Buches sind also primär an den Gegebenheiten des Yoga ausgerichtet. Am Ende des ersten Teils findet man anatomische Zeichnungen, die den menschlichen Körper erklären, drei aufeinander aufbauende Kursprogramme und eine graphische Darstellung aller im Buch eingeführten Asanas mit ihren Sanskrit-Namen. Die meisten Haltungen sind auf dem Introductory-Syllabus zu finden, aber es gibt auch anspruchsvollere Asanas, die dem Junior- oder Senior-Intermediate Niveau entsprechen, mit Gorakshasana ist auch ein Asana aus der Junior Advanced II Liste vertreten.

Die Empfehlungen für Eltern und Lehrer im zweiten Teil basieren im Wesentlichen auf einem Aufsatz von Geetaji, ‚Yoga for School Children‘, der ursprünglich in *Yoga Rahasya*, 1998, 5(1), S.7-17 erschien und in dieser Ausgabe der *Abhyasa* in deutscher Übersetzung vorliegt. Außerdem finden Eltern und Lehrer hier weitere, anspruchsvollere Asanas für die Kinder sowie Erklärungen zur Theorie des Yoga bzw. zu deren Vermittlung. Das Buch schließt mit einem alphabetischen Index der verwendeten Begriffe.

Yoga for Children überzeugt durch seine äußerst systematische, gleichzeitig inhaltlich leicht verständliche und einladende Darstellung, die kindgerecht ist, ohne kitschig zu sein. Die Photos und gezeichneten Bilder sind durchgehend in schwarz-weiß gehalten, daher unaufdringlich und dezent. Im Unterschied zu dem oben dargestellten Buch von Sriram/Becker-Oberender geht das Buch aber einseitig von den Gegebenheiten des Yoga aus. Zu den Entwicklungsstufen des Kindes und der Frage, mit welchen pädagogischen Mitteln und Zielsetzungen Yoga in Bezug darauf vermittelt werden soll, wird wenig gesagt. Das Buch ist spürbar 20 Jahre älter und stammt zudem aus einem anderen kulturellen Kontext. Es ist trotzdem noch immer eine sehr lehrreiche Inspirations- und Faktenquelle für den Yogaunterricht mit Kindern.

Guruji selbst, Geeta und Prashant haben sich an mehreren Stellen schriftlich zu dem Thema Yoga für Kinder geäußert (siehe unten). Auch in ihren kürzlich veröffentlichten Anweisungen zur Lehrerausbildung der weltweit existierenden Iyengar-Yoga-Vereinigungen (Brief vom RIMYI, 29. März 2017 über Ausbildung und Zertifizierung) erklären Geeta und Prashant, dass Guruji es für wichtig hielt, bereits die Grundschul Kinder im Yoga zu unterrichten. Sie verweisen hierfür auf die fünf Bände von *Yogashastra*, die zusammen einen systematischen Syllabus bilden; und sie betonen, dass wir als Lehrerinnen und Lehrer die darin vorgestellten Asanas unbedingt beherrschen sollten, so dass wir sie jederzeit in der Schule unterrichten können.

Yogashastra, hrsg. vom RIYMI, erschienen bei YOG, Mumbai, Sprache Englisch; Bd.1 auf Deutsch erschienen, Iyengar Yoga Deutschland e.V., o.D.; Bd.2 o.D., 2.Aufl. 2008; Bd.3 2012, Bd. 4 o.D.; Band 5 momentan in Vorbereitung, soll noch 2017 erscheinen (Dank an Rajvi Mehta für diese Information)

Die einzelnen Bände von *Yogashastra* bilden zusammen einen umfassenden Kurs für Kinder bzw. Jugendliche im Alter von 9 bis 17 Jahren. Der Unterricht zielt auf eine Abschlussprüfung, deren erfolgreiches Bestehen auch zum Unterrichten befähigt. Das Ziel der Prüfung ist in allen Bänden insofern präsent, als alle am Ende einen Übungsteil mit vorbereitenden Prüfungsfragen enthalten. *Yogashastra* ist deutlich mehr als eine Anweisung zum Erlernen und richtigen Üben von Asanas: die fünf Bände sind eine Einführung in die Kunst, Wissenschaft und Philosophie des Yoga, so dass sich den Kindern bzw. Jugendlichen der Yoga als ein in sich geschlossenes System auftut. Alle Bücher enthalten neben den ausführlichen Erläuterungen zu den Asanas Kapitel zu Entstehung, Philosophie und Mythologie des Yoga, zu Anatomie, außerdem jeweils am Ende Übungssequenzen, in den Bänden 1 und 2 auch Vorschläge für vorbereitende Bewegungsabläufe. Die theoretischen Informationen werden von Band zu Band umfangreicher, detaillierter und komplexer, sie bauen aufeinander auf. Im Bereich der Philosophie führt beispielsweise Band 1 in einfachen Worten und auf der Grundlage von Geschichten die acht Glieder des Yoga ein, die beiden folgenden Bände vertiefen die Informationen, indem sie gesondert zuerst auf *bahiranga* und *antaranga sadhana* (Band 2), dann auf *antaratman sadhana* (Band 3) eingehen. Der vierte Band erklärt nach einer kurzen Einführung in Patanjalis Yoga Sutras ausführlich das Konzept von *citta*, in diesem Kontext auch die drei *gunas*, die fünf *vrttis*, die fünf *kleshas* und die Methoden, die zur Beruhigung von *citta* führen. Im Bereich der Lehre vom menschlichen Körper vermittelt Band 1 auf zwei Seiten die wichtigsten Informationen und Begriffe zu dessen äußerem Erscheinungsbild, die folgenden Bände gehen nacheinander auf Anatomie, Physiologie, Nerven- und Hormonsystem ein, Band 3 enthält einen Abschnitt, in dem Asanas als Linderungsmittel für im Kindesalter häufig vorkommende Beschwerden wie z.B. Asthma, Mandelentzündung, Husten oder Kopfschmerzen vorgestellt werden, in Band 4 gibt es darüber hinaus eine Einführung in die wichtigsten Konzepte des Ayurveda.

Der Schwerpunkt von *Yogashastra* liegt aber auf der Asanapraxis. Die Asanas werden sehr systematisch in den Kategorien Stehhaltungen, Sitzhaltungen, Vorbeugen, Rückbeugen usw. vorgestellt. In allen Bänden fallen die meisten Haltungen in den Bereich des Introductory-Syllabus, allerdings sind schon in Band 1 Haltungen aus den Junior Intermediate und sogar Senior Intermediate (Simhasana) Listen zu finden. Anspruchsvolle Asanas höherer Niveaustufen tauchen in den folgenden Bänden vermehrt auf. Gleichzeitig werden einzelne Haltungen, die bereits in einem Band erklärt wurden, im nächsten wieder aufgenommen, weiter entwickelt und vertieft. Die Erklärungen der Asanas sind unübertroffen gut; schrittweise und methodisch durchdacht wird erläutert, wie man in die Haltung gelangt und aus ihr herauskommt, immer begleitet von mehreren Zeichnungen, die die einzelnen Stationen exakt wiedergeben. Oft werden verschiedene Methoden gezeigt, um in eine Haltung zu kommen, es gibt genaue Angaben dazu, wie lange die Kinder in der Haltung bleiben sollen. Ab Band 2 werden auch die Wirkungen der Haltungen erklärt. All diese Informationen sind so fundiert und detailliert, dass man Teile davon ohne Weiteres auch in den Unterricht mit Erwachsenen integrieren kann. In diesem Vorzug liegt aber auch das Defizit von *Yogashastra*.

Anders als beispielsweise in dem Buch von Sriram/Becker-Oberender lässt sich in *Yogashastra* kein differenziertes pädagogisches Konzept erkennen. Fragen dazu, wie Yoga die Lebenswelt und Entwicklungsphasen der Kinder beeinflusst und wie dementsprechend der Yogaunterricht zu gestalten wäre, werden kaum berücksichtigt. Insofern sind die Bände etwas eindimensional, d.h. Yoga steht ganz im Zentrum, Yoga zu lernen ist das Ziel und die Aufgabe der Kinder und Jugendlichen. Als pädagogischer Ansatz ist das sehr unkompliziert gedacht und setzt absolut lernwillige SchülerInnen voraus, die ihren LehrerInnen in allem ohne Widerstand und eigenes Nachdenken folgen. Dem entsprechend ist der Ton in *Yogashastra* oft recht autoritär. Beispielsweise heißt es in Band 1 zu Beginn des Kapitels, das die Asanas einführt: „Jetzt wirst du die Asanas lernen. Als ein Svadhyaya musst du sie lernen und üben, bis du sie fehlerfrei beherrschst.“ (S.47). Das ist der bekannte, strenge Ton der Iyengars, den man kennen und akzeptieren muss, um sich daran nicht zu stoßen. Für Kinder an Grundschulen im deutschsprachigen Raum mag eine solche Anweisung aber irritierend, beinahe bedrohlich klingen. Ganz abgesehen davon, dass die Vorstellung eines fehlerfrei ausgeführten Asanas zweifelhaft ist. Wir

nähern uns im Üben doch dem Ideal des Asanas immer nur mit unseren meist beschränkten körperlichen Fähigkeiten an. In Band 2 wird den Kindern bei der Erklärung, was Weisheit ist und welchen Beitrag Yoga dazu leisten kann, nahegelegt: "A wise child studies, does homework, obeys elders" (S.11). Solche SchülerInnen sind im deutschsprachigen Raum sicher nicht die Norm. In Band 3 wird die Basis für diesen Ansatz erläutert, nämlich das in der Kultur Indiens tief verankerte Verhältnis des Gurus zu seinem Schüler, dem Sishya. Die Fürsorge des Gurus gleicht der einer Mutter für ihr Kind (S.13), der Sishya ist seinem Guru gegenüber „obedient, ever ready to follow the teachings, devoted, disciplined, simple, humble and patient (S.12). Zwar ist es richtig, dass Kinder eindeutige Ansagen brauchen, denn nur innerhalb eines fest abgesteckten Rahmens können sie sich sicher bewegen. Der absolute Gehorsam, den das traditionelle Konzept des Gurus fordert, ist heutigen Kindern in Europa jedoch fremd und schwer zu vermitteln. Und das Ideal von Weisheit würde man aus europäischer Sicht spätestens seit der Aufklärung und insbesondere seit den Erfahrungen des 20. Jahrhunderts wohl völlig anders definieren, nämlich einen eigenständigen und kritischen Geist betonen.

Wenn also Geeta und Prashant in ihrem jüngsten Brief zur Ausbildungssituation erklären, die Bände von *Yogashastra* seien für alle Kinder, unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund und ihrer jeweiligen Glaubensrichtung, gleichermaßen geeignet, ist das wohl nicht realistisch. Tatsächlich scheint *Yogashastra* darauf auch gar nicht ausgerichtet zu sein, denn in Band 3 wird von den verschiedenen Übungs- und Unterrichtszielen an erster Stelle genannt: "to introduce children to the heritage and culture of India", und erst an zweiter „to create an interest in yoga“. Dass Yoga ein Kulturgut Indiens und als solches Teil der indischen Identität ist, wird übrigens auch in einer der neuesten Ausgaben von Yoga Rahasya (Vol. 24, Nr.1, S.34) betont. Übereinstimmend mit dieser Sichtweise wurzeln die Geschichten in Band 1, die der Veranschaulichung der acht Glieder des Yoga dienen, ausschließlich in der indischen Mythologie und Götterwelt, die Bände 3 und 4 stellen neben der indischen Heilkunst auch berühmte indische Yogis und Weise vor. All diese Informationen tragen gewiss dazu bei, ein Gesamtbild der Tradition und Kultur Indiens zu entwerfen. Doch ebenso gewiss sind sie für die dort lebenden Kinder und Jugendlichen sehr viel leichter in einen Kontext einzuordnen als für diejenigen anderer Kulturkreise, denen die Anknüpfungspunkte an ihre eigene Lebenswelt fehlen. Ohne entsprechende Modifikationen dürfte es daher schwierig sein, die Bände von *Yogashastra* beim Unterricht von SchülerInnen im deutschsprachigen Raum zu gebrauchen.

Abschließend kann man festhalten, dass *Yogashastra* inhaltlich anspruchsvoll, sehr umfassend und sehr systematisch aufgebaut ist. Die Darstellung der Asanas kann nicht besser sein, die Teile zu Philosophie und Anatomie sowie zur indischen Mythologie und Kultur vermitteln einen Schatz fundierten Wissens. Den gesamten Kurs zu unterrichten, setzt jedoch langfristigen, kontinuierlichen Unterricht voraus, was derzeit in den Lehrplänen der Schulen in Deutschland und Österreich nicht vorgesehen ist. Man kann also, wenn man im deutschsprachigen Raum Kinder und Jugendliche unterrichtet, wohl nur einzelne Aspekte aus den Bänden in die eigene Unterrichtsplanung integrieren. Und man muss die Vermittlung der Kursinhalte an die pädagogischen Realitäten in deutschsprachigen Schulen und an die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen anpassen. Ganz sicher sind die Kursinhalte für Kinder und Jugendliche aller Kulturkreise und Religionen geeignet, doch für die Art der Vermittlung gilt das nur mit Einschränkung.

Am besten ist es wahrscheinlich, die genannten Bücher parallel und gleichzeitig zu benutzen, denn sie ergänzen sich gegenseitig: *Yogashastra* liefert einen insgesamt beinahe wissenschaftlichen Ansatz und beispiellose Ausführlichkeit im Bereich der Vermittlung der Asanas, *Yoga for Children* ist fundiert, kindgerecht und realistisch im Umfang des Angebots, Sriram und Becker-Oberender erklären zwar nicht, wie man die Kinder in die Asanas bringt, aber sie liefern ausgezeichnete Anregungen für Vermittlung von Yoga in einem größeren pädagogischen Kontext.

Abschließend hier eine Liste mit Beiträgen zu dem Thema, veröffentlicht in *Yoga Rahasya*:

Vol. 5, Nr. 1, 7-17

- Yoga for school children (Geeta S. Iyengar)
Der Artikel liegt in dieser Ausgabe der Abhyasa in deutscher Übersetzung vor.

Vol. 6, Nr. 4

- Guruji answers questions on introducing yoga to children
- Starting the children's therapy class at the Institute

Vol. 14, Nr. 1

- The art of teaching yoga to adolescents (B.K.S. Iyengar)
- Yoga during adolescence (Ms Firooza Razvi)
- Teaching Iyengar Yoga to teenagers in High School (Ms Anastasia Yatras et al)
- A glimpse into yoga through the eyes of adolescents (Ms Rajvi Mehta)
- Impressions of teenaged students on yoga (Mihir, Kreena & Kruna, Daanesh)

Vol. 14, Nr. 2

- Yoga to children (B.K.S. Iyengar)
- Yoga curriculum for school children (B.K.S. Iyengar)
- Revealing the qualities of yoga to children (Prashant S. Iyengar)
- Hints of teaching yoga to children with special needs (Ms Art H. Mehta)
- Combining Iyengar Yoga in treating children with emotional problems (Ms Hagit Shifroni)
- Traditional stories on yama and niyama (Ephrat Michelson & Hui Chun Mo)
- What the children of Bellur have to say

Vol.16, Nr. 4

- Teaching yoga to adults & children: the differences