



Entspannter Rücken – Lockerung der Rückenmuskulatur



YOGA FÜR JUGENDLICHE

Thai-Teenyoga

Das Yoga nicht nur Erwachsenen gut tut, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Kinder-Yoga ist langsam in der Gesellschaft angekommen und das ist ganz wunderbar. Doch was ist mit den Teenagern?

Text: Sandra Walkenhorst

Nach und nach finden sich auch Angebote für die Teens, doch noch immer sind sie eine Altersgruppe mit wenig Augenmerk. Dabei kann Yoga gerade in diesem Alter so enorm hilfreich und unterstützend sein. Wer mit Teenagern lebt und arbeitet, weiß es sehr gut, die Zeit der Pubertät, des Heranwachsens ist keine leichte – für alle Beteiligten. Starke Veränderungen gehen vor sich, nicht nur im Körper, sondern vor allen Dingen auch im Gehirn. Das Hirn von Teenagern ist ein hoch spannendes Objekt und damit wir die Teens ein wenig besser verstehen, schauen wir uns einmal kurz an, was da in dieser Zeit so vor sich geht. Wenn die Zeit der Pubertät beginnt, sieht man das zumeist recht deutlich am veränderten Körper der Mädchen und Jungen. Den Umbau im Hirn

sehen wir nicht, aber er ist zumeist spürbar, sowohl für die Jugendlichen, als auch für uns »Außenstehende«.

Baustelle Gehirn

Noch bis vor kurzem ging die Wissenschaft davon aus, dass sich das Gehirn in den ersten Lebensjahren entwickelt und dann quasi fertig ist. Doch dem ist nicht so, unser Gehirn verfügt über die Fähigkeit der lebenslangen Veränderung und somit auch des Lernens, Hirnplastizität nennt sich das. Da ist dann der alte Spruch »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« also hinfällig. Somit gibt es keine Ausreden mehr... Aber zurück zum Teenie-Gehirn. Die Umstrukturierung des Gehirns findet von hinten nach vorne statt. Er beginnt also in den »ältesten«

Regionen, nämlich im Bereich des Hör- und Sehsinnes. Das macht im Übrigen auch klar, warum Jugendliche uns manchmal nicht hören, im wahrsten Sinne des Wortes. Das gilt natürlich nicht immer als Ausrede. Während dieser Umstrukturierung ist ein wesentlicher Teil das »Ausmisten«. Das Gehirn schmeißt quasi alles Unnötige weg und bildet neue Verschaltungen, um so seine Effizienz zu erhöhen. Das ergibt auch Sinn, denn wenn wir uns vergegenwärtigen, wie viel und schnell kleine Kinder lernen, kann man sich vorstellen, dass nicht alles tatsächlich wichtig und nötig ist.

Kreative Teens

Das Ganze hat auch nicht nur Nachteile: unser Gehirn ist jetzt so leistungsfähig wie nie mehr wieder. In dieser Zeit der Hirnentwicklung fällt die Entscheidung, welche Fähig- und Fertigkeiten langfristig ge- und verstärkt werden. Deshalb ist nun quasi die beste Zeit musische, künstlerische oder sportliche Talente zu entwickeln. Und nicht nur das. Jugendliche mit etwa 14 Jahren befinden sich auf dem Höhepunkt im Bereich der Gedächtnisleistung, Wahrnehmungsfähigkeit und Intelligenz. Dieses Wissen gebe ich gerne meinen Jugendlichen weiter, denn meist fühlen sie sich nicht richtig oder erleben sich als anstrengend beziehungsweise bekommen von ihrer Außenwelt dies zugeschrieben. Es ist also unglaublich erleichternd zu erfahren, welche Qualitäten diese Zeit doch birgt und dass Jugendliche über wirklich tolle Fähigkeiten verfügen. Das lässt auch das Verhalten der Teenies, das häufig als negativ bewertet und erlebt wird, in einem neuen und viel positiverem Licht erscheinen.

Schlafbedürfnis

Noch ein Wort zum Schlafbedürfnis der Jugendlichen. Häufig ärgern sich Eltern, dass ihre Kids nicht ins Bett wollen und morgens nicht aus den Federn kommen. Hierzu gibt es tatsächlich eine Erklärung: das schlaf-fördernde Hormon Melatonin wird erst später ausgeschüttet (manche Forscher sprechen von etwa ein bis zwei Stunden). Die Jugendlichen können also erst später einschlafen und hierdurch fällt es ihnen natürlich auch schwer, morgens früh aufzustehen. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass der frühe Schulbeginn für Teenager tatsächlich ein Stressfaktor ist. Denn aufgrund der verzögerten Melatonin-Ausschüttung leiden sie quasi unter einer Art Dauer-Jetlag. Dass das nicht gesund sein kann und zusätzlich auch Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit hat, bedarf, denke ich, keiner weiteren Erklärung. Dieses Wissen ist sowohl für die Jugendlichen selbst als auch die Menschen, die mit ihnen leben und arbeiten, erleichternd, denn es hilft zu verstehen, dass man in der Pubertät



vielleicht um zehn Uhr ins Bett gehen soll, aber leider nicht einschlafen kann, da das Gehirn noch nicht »müde« ist.

Emotion und Empathie

Wir können also festhalten, dass das Gehirn von Jugendlichen einer massiven Umbauphase unterliegt und in großen Teilen regelrecht umstrukturiert wird. Trotzdem (oder vielleicht auch gerade deshalb?) ist es in mancher Hinsicht leistungsfähiger als das Gehirn Erwachsener. Das pubertierende Gehirn ist zudem äußerst flexibel und in einer regelrechten Hochphase. Hier seien die Emotionen noch kurz erwähnt. Jugendliche werden bisweilen von ihren Gefühlen regelrecht übermannt. Das Stirnhirn (präfrontaler Kortex) ermöglicht uns Empathie und Einfühlungsvermögen. Wir sind in der Lage, uns in andere Menschen hineinzusetzen und ihr Denken, Fühlen und Handeln zu interpretieren. Zusätzlich ist es dafür zuständig, positiv und negativ zu unterscheiden, sowie



Die Schulter kreisen

unangemessenes und riskantes Verhalten zu erkennen und zu hemmen. Ausgerechnet dieses Areal wird dann in der Pubertät zur permanenten Großbaustelle. Solange der präfrontale Kortex noch nicht ausgereift ist, sind wir also noch nicht in der Lage, Impulse aus anderen Hirnregionen zu beherrschen. Der Verstand hat quasi die anderen Areale noch nicht im Griff. Dies kann im Übrigen etwa bis zum 25. Lebensjahr dauern.

Thai-Teensyoga

Dieser kleine Ausflug in das Gehirn eines Heranwachsenden lässt uns leichter verstehen, warum diese Zeit tatsächlich keine leichte ist. Und das für alle Beteiligten. Und hier kommt, neben Yoga, der auch für Teenager eine tolle Möglichkeit ist, auf unterschiedlichen Ebenen etwas für sich zu tun, Thai-Teensyoga ins



Den Nacken ausstreichen

Spiel. Natürlich benötigen auch und gerade Jugendliche Berührung. Ihr Körper verändert sich und alles ist plötzlich anders und fremd. Sie gehören nirgends so richtig hin, sind quasi »in between«. Auch mein Teenager-Sohn ist nicht mehr sonderlich erpicht darauf, mit Mama zu kuscheln, aber Thai Yoga darf ich und das am liebsten jeden Tag. So kann Thai Yoga gerade für Eltern Heranwachsender ein echter Gewinn in der Beziehung zu ihren Kindern werden. Es findet Berührung statt. Liebevolle Zuwendung. Qualitätszeit. Und das auf eine Art und Weise, die die Teenager gut annehmen können. Zusätzlich erleben sie ihren Körper auf eine andere Art und Weise. Ohne den Druck etwas leisten oder sich vergleichen zu müssen. Sie dürfen einfach sein. Thai-Teensyoga lässt sich wunderbar in Kurse integrieren, gerade befreundete

Mädchen genießen Partnerübungen und die Nähe zueinander sehr. Vor allem, weil es nichts Komisches hat, denn man möchte seine Freundin ja nicht fragen, ob sie mal kuscheln mag, das könnte komisch rüberkommen. Doch in diesem Kontext hat diese Art der Berührung einen Charakter, der gut vertretbar und nicht peinlich ist. So können sich Teenies auch hier Nähe abholen, ohne komischen Beigeschmack. Zusätzlich ist es ein großer Gewinn, denn die vom langen Sitzen häufig verspannte Muskulatur wird gelockert und man kann mal abschalten und entspannen. Das genießen meine Jugendlichen in den Kursen sehr. Vielleicht hast Du ja Lust es einmal auszuprobieren?

Wichtig ist: Achte auf deinen Körper, finde eine bequeme Position, aus der heraus du gut berühren kannst. Deine eigene Klarheit über die Art und Weise der Berührung, deine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem Teenager gegenüber, das Spüren, was der Teenager benötigt, und Liebe, die durch deine Hände fließen darf, sind wichtige Faktoren, um eine angenehme und entspannende Berührung geben zu können. Wenn du mit deiner vollen Präsenz und Liebe bei dem Menschen bist, dann wird Thai Yoga zu einem großen Geschenk für beide Seiten.

Entspannter Rücken – Lockerung der Rückenmuskulatur

Der Teenager liegt in der Bauchlage. Lege deine Hände zu Beginn in Höhe der Nieren auf den Rücken auf. Drehe deine Finger zur Seite und laufe langsam mit sanftem Druck rechts und links an der Wirbelsäule entlang den Rücken nach oben. Du kannst den Rücken auch mit Daumendruck bearbeiten. Finde die Wirbelsäule. Rechts und links von ihr läuft der lange Rückenstrecker entlang. In diese kleine Kuhle (zwischen Wirbelsäule und Muskel) bringst du deine Daumen. Laufe mit den Daumen wechselseitig die Wirbelsäule entlang nach oben. Mache die Abstände groß. So kannst du auch um das Schulterblatt herumarbeiten. Du kannst auch mit gleichzeitigem Daumendruck arbeiten, das ist intensiver, zum Beispiel bei starken Verspannungen. Achtung, keinen Druck auf den unteren Rücken geben. Mit den Daumen kannst du jedoch auch achtsam am unteren Rücken arbeiten.

Wirkung: Der lange Rückenstrecker (*Musculus erector spinae*) wird gelockert und Verspannungen können gelöst werden. Der Daumendruck eignet sich für stärkere Verspannungen.

Tipp: Die Fußzehen des Teenagers sollten nach innen zueinander zeigen.

Die Schulter kreisen

Der Teenager liegt auf der Seite. Du kniest seitlich hinter dem Rücken des Teenagers. Lege deine ihm zugewandte Hand vorne auf die Schulter und deine andere Hand fasst das Schulterblatt. Dann beginne, das Schulterblatt zu kreisen. Das kannst du in beide Richtungen tun.

Wirkung: Diese Übung mobilisiert die Schulter, löst Verspannungen und schafft Raum.

Tipp: Du solltest immer beide Körperseiten bearbeiten. Falls du mehrere Techniken in der Seitlage hintereinander durchführst, bleibe zuerst bei einer Körperseite und wechsele dann erst auf die andere Seite.

Den Nacken ausstreichen

In der Seitlage kannst du wunderbar am Nacken arbeiten. Mit deinem Daumen kannst du den Nacken von unten in Richtung Schädelansatz ausstreichen. Du kannst den Muskelstrang auch mehrmals von unten nach oben ausstreichen und dabei deinen Daumen immer ein wenig versetzen. Du kannst hier auch intuitiv massieren.

Wirkung: So wird der Nacken entspannt und gedehnt. Am Schädelansatz befinden sich außerdem Triggerpunkte, die durch sanften Druck Verspannungen und Kopfschmerzen lösen können.

Tipp: Deine freie Hand kann an der Schulter liegen, so hältst du Kontakt und gibst Sicherheit. In dieser Position kannst du auch den Kopf massieren.



SANDRA WALKENHORST

ist Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Thai Yogalehrerin und Mutter eines fünfzehnjährigen Sohnes. Seit mehr als zwanzig Jahren ist Yoga ein fester Bestandteil ihres Lebens. Vor drei Jahren entwickelte sie Thai-Kinderyoga, eine Symbiose aus Kinder-Yoga, Thai-Yoga und pädagogischen Elementen. Ihr Herz gehört der Verbindung von Yoga und Berührung für Groß und Klein, doch vor allem dem Kinder-Yoga widmet sie sich mit großer Leidenschaft. Neben Thomas Bannenberg ist sie Ausbildungsleitung an der Kinderyoga-Akademie Heidelberg. Im September ist ihr Buch »Thai-Kinderyoga« erschienen. Mehr zu ihren Ausbildungen und Workshops unter www.ahimsa-institut.de oder www.kinderyoga-akademie.de