

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 6

**Artikel:** Sich der Welt öffnen

**Autor:** Leonardi, Lorenza

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992068>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sich der Welt öffnen

Über den Nutzen von Yoga muss man nicht mehr viel sagen: Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit, der Kraft und der Widerstandsfähigkeit sind einige der viel gepriesenen Auswirkungen. Bei Kindern, die regelmässig Yoga betreiben, konnten sogar Verbesserungen der Konzentration, des Selbstwertgefühls und der Willenskraft beobachtet werden.

Text: Lorenza Leonardi; Foto: Lucio Contino

«**A**m Ende der Lektion fühle ich mich leicht wie eine Feder und in Einklang mit mir selber.» Die 11-jährige Alessia besucht seit rund einem Jahr regelmässig Yogakurse bei Chantal Grandjean, die seit fast 30 Jahren Yogalehrerin ist. Chantal Grandjean legt in ihren Yogalektionen grossen Wert darauf, dass die Kinder «sich der Welt gegenüber öffnen», ihre Wahrnehmung, die Motorik sowie den Orientierungssinn weiterentwickeln. Die junge Alessia erklärt: «Ich habe mit Yoga begonnen, weil ich mich oft sehr gestresst fühlte. Früher kam ich manchmal sehr gereizt nach Hause, weil mich irgendwelche Situationen im Schulalltag übermäßig generiert hatten. Heute kann ich mich viel schneller beruhigen und fühle mich dadurch gleich besser.» Veränderungen, die auch ihre Yogalehrerin bemerkt hat. «Alessia verhält sich für ihr Alter sehr reif und strahlt eine gewisse Weisheit aus», sagt Chantal Grandjean. Es sei ein wichtiges Ziel, dass die Kinder lernen, sich zu entspannen und, wie es der Begriff Yoga suggeriere, sich selber zu relativieren. Das Wort stammt aus dem Sanskrit-Vokabel *yui*, was wiederum das Konzept der Einheit, der Verbindung zwischen den unterschiedlichen Existenz- und Persönlichkeitsebenen erklären will.

## Strenge Sanftmut

Das ideale Alter, um mit Yoga zu beginnen, liegt laut der Yogalehrerin bei fünf, sechs Jahren. Das heißt, ab dem Moment, wo Kinder nicht mehr so stark auf sich selber fixiert und fähig sind, andere nachzuahmen. Im Gegensatz zu Erwachsenenkursen, wo es vor allem um Atmung sowie um Koordination von Bewegungen und Atmung geht, sind die Lektionen für Kinder bei Grandjean etwas lebhafter, von Kreativität geprägt. «Es gibt immer wieder Überraschungen. Vor allem auch, weil der Rhythmus mit den Kindern viel höher ist und man als Lehrerin viel präsenter sein muss.» In der Tat lässt sie die Kinder während der ganzen Stunde keinen Moment lang aus den Augen: Sie kontrolliert, ob die Übungen richtig ausgeführt werden und schreitet wenn nötig sofort ein, um sie zu korrigieren. Die Anweisungen entsprechen ihrer Art: sanftmütig und geduldig. Und auch wenn es zwischendurch etwas laut wird, bleibt sie ihrem Motto «Lehre mit Liebe» treu.

Grandjean vergisst aber nie, dass Kinder genau definierte Grenzen benötigen. Sie erinnert sich: «Während einer Lektion waren die Kinder alle überreizt. Es war laut, alles ging etwas drunter und drüber. Ich erklärte ihnen, dass es so nicht geht und dass mich ihr Verhalten traurig macht. In der folgenden Lektion verhielten sich die Kinder komplett anders.» Für die Yogalehrerin ist diese Art von Feedback wichtig. Und sie regt das auch bei den Kindern an. Dazu dient ihr ein Ritual zum Schluss der Lektion. «Wir versammeln uns im Kreis, und alle dürfen angenehme und unangenehme Gefühle ausformulieren, die während des Unterrichts aufgekommen sind. Mir liegt viel daran, dass sie lernen, positive und auch negative Erlebnisse zu benennen.»

## Bilder und Töne

Rituale dienen ihr auch als Einstimmung in die Lektion. Alessia liegen das Rätsel am Anfang der Stunde und die Geschichte zum Schluss besonders am Herzen. «Wir haben immer einen Heidenspass, wenn wir den Gegenstand erraten müssen, an den die Lehrerin gerade denkt. Den Gegenstand setzen wir dann auch immer für die ersten Übungen ein.» Das können ganz unterschiedliche Objekte sein: ein Bambusstab, ein Ball oder sogar ein Körperteil, wie die Füsse oder der Mund.

Musik hingegen ist kein fixer Bestandteil der Lektionen. «Es kann vorkommen, dass ich Perkussionsinstrumente wie Rasseln oder Handtrommeln einsetze. Doch das ist keine Konstante in den Kursen», erklärt die Lehrerin. Sie ist ohnehin der Meinung, die Kinder seien heutzutage ständig von Lärm, Krach oder Musik umgeben. Mit der Zeit ergebe sich daraus eine fortdauernde Geräuschekulisse, die unser Gehirn nicht mehr bewusst registriert. Wenn sie also Musik einsetzt, dann dient sie immer einem ganz bestimmten Zweck. Sei es, um bestimmte Anweisungen zu unterstützen oder für rhythmische Untermalung oder um die Kinder zum genauen Hinhören zu ermutigen.

## 2000 Jahre Erfahrung

Im Yoga steht alles in Beziehung mit Aufmerksamkeit, mit Empfänglichkeit und mit der Entdeckung individueller Fähigkeiten und innerer Schönheit. Eigenschaften, die Chantal Grandjean besonders schätzt. Um sich der eigenen Qualitäten bewusst zu werden, sei es wichtig, Selbstachtung und -vertrauen bereits im frühen Kindesalter zu entwickeln. Während ihrer Lektionen schafft sie den Kindern Möglichkeiten, damit sie sich einmalig und wichtig fühlen können. Es überrascht deshalb nicht, dass sie immer wieder Sequenzen einschaltet, in denen ein Kind abwechselungsweise in die Rolle des Lehrers schlüpfen darf und den anderen ein paar Übungen vorzeigt, die

sie dann ausführen sollen. Einer der Knaben litt, als er mit Yoga begann, ganz stark unter mangelndem Selbstvertrauen. Heute sei er viel offener und selbstbewusster, erzählt die Lehrerin. «Sie sollen alle das Gefühl haben, ein kleiner Star zu sein, dass sie etwas erreicht haben, das nur ihnen selbst gehört.» Zu dieser Einstellung gehört deshalb das Lob. Wie auch die Befreiung von Vorurteilen und Spontaneität. Alle diese Elemente entsprechen dem Geist des Yoga Sutra, dem Text, der vor über 2000 Jahren niedergeschrieben wurde und in dem nie von den negativen Seiten der Dinge die Rede ist. Im Gegenteil, man versucht, sich auf das Positive zu fokussieren. «Nicht zuletzt dank Yoga können Kinder lernen, Konflikte in friedlicher Art zu lösen, indem sie Alternativen zu Aggressivität finden, die derzeit in Dialog und Konfrontationen die Vorherrschaft zu haben scheint.» ■

Kontakt: [chantal.grandjean@gmx.ch](mailto:chantal.grandjean@gmx.ch)

## Kommentar

### «Labels können problematisch sein»

In einer Welt, in der Kinder immer mehr von Reizen aus ihrer Außenwelt überflutet werden, sind meditative Körperübungen, die Achtsamkeit und Konzentration erfordern, wichtiger denn je. Wer also in diese Richtung arbeitet, bietet den Kindern wirklich eine wertvolle Unterstützung. Und dass sie sich in ihrer Arbeit von der Yoga-Tradition inspirieren lässt, ist sinnvoll und verständlich. Schliesslich bietet das Yoga-System mit seinen – oftmals an die Tierwelt anlehnnenden – Körperübungen einen Rahmen, der die Fantasie der Kinder anregen kann.

Yoga ist und war immer schon eine offene Tradition. Um einen festen Kern von Grundprinzipien konnten sich die konkreten Übungen und Methoden immer wieder ihrer Zeit anpassen. Dabei wurde beibehalten, was auch wirklich funktionierte, und ausgemerzt, was keinen bleibenden Wert für die Yoga-Adepten aufwies. Dieser Kern von Grundprinzipien wurde von Patanjali in den Yoga Sutras festgehalten. Man muss sich aber meiner Meinung nach bewusst sein, dass die 196 Aphorismen der Yoga Sutras als Gedächtnissstütze für Männer geschrieben wurde, die in Abgeschiedenheit und Askese lebten.

Daher scheint mir in diesem Zusammenhang mit «Yoga für Kinder» das Label Yoga etwas problematisch. Es gibt auch in unserem Kulturreis viele gute Ansätze, um Kinder dabei zu unterstützen, sich in ihrer Erlebniswelt zurechtzufinden und zu behaupten. Dabei spielt das Label oft weniger eine Rolle als die Arbeit und Persönlichkeit der Lehrer/-in.



*Martin Rumo ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der EHSM und selber diplomierte Yogalehrer.*

Kontakt:  
[martin.rumo@baspo.admin.ch](mailto:martin.rumo@baspo.admin.ch)



## KURS für Sportlerbetreuung

Basisausbildung für kompetente Sportlerbetreuung

### THEMEN:

- Sportmassage
- Stretching
- Doping
- Taping
- Sportverletzungen
- Sporternährung

**Leitung:** Jack Eugster, Masseur des Schweizer Eishockey - verbandes mit seinem Team

**Kursort:** Sport- und Fitnesscenter Schumacher in Dübendorf

**Kosten:** Fr. 390.--inkl. Mittagessen (Sie erhalten Material im Wert von Fr. 200.--)

**Dauer:** 2 Tage jeweils Sa/So

Anmeldungen: Jack Eugster  
Postfach 2176  
8600 Dübendorf 2

### KURSDATEN 2010

- 23./24. Jan. 10
- 17./18. April 10
- 12./13. Juni 10

oder E-Mail: [jack@medcoach.ch](mailto:jack@medcoach.ch)

oder Natel: 079 211 61 18

INTERNET: [www.medcoach.ch](http://www.medcoach.ch)



## Weekend im Wallis

**Freitag bis Sonntag ab Fr. 98.- pro Person inkl. Vollpension**

- Unterkunft im Mehrbettzimmer oder Doppelzimmer (Aufpreis)
- Gratis Benützung der Sportinfrastruktur mit Hallenbad und Dreifachturnhalle etc.
- Nur wenige Gehminuten zur Luftseilbahn Fiesch-Eggishorn

[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)

3984 Fiesch/Wallis, Telefon 027 970 15 15, info@sport-feriencenter.ch



Berner Fachhochschule  
**Eidgenössische Hochschule  
für Sport Magglingen EHSM**

## Masterstudium Spitzensport 2010–2012



Die EHSM lanciert im September 2010 den zweiten Studiengang «Master of Science EHSM in Sports mit Vertiefungsrichtung Spitzensport» – ein schweizweit einmaliges Angebot. Das interdisziplinäre, praxisorientierte Studium eröffnet interessante berufliche Perspektiven im System Spitzensport oder in spitzensportnahen Bereichen.

### Zulassungsbedingungen

- Bachelorabschluss im Bereich Sport oder äquivalente Ausbildung auf Hochschulstufe und mehrjährige Erfahrung im Spitzensport
- Eigene Leistungssportbiografie von Vorteil

### Dauer

- 3 Semester Vollzeit
- Verlängertes Teilzeitstudium möglich

### Information und Anmeldung

Bundesamt für Sport BASPO  
Eidgenössische Hochschule  
für Sport Magglingen EHSM  
Sekretariat Sportstudien  
2532 Magglingen  
Tel. +41 (0)32 327 64 70  
[office.ehsm@baspo.admin.ch](mailto:office.ehsm@baspo.admin.ch)

[www.ehsm.ch](http://www.ehsm.ch)

### Anmeldetermin

31. März 2010

### Studienbeginn

20. September 2010

BASPO  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO