

Yoga für Teenager - Mit Yoga gegen Schulstress und für mehr Kraft und mentale Stärke

Warum ist Yoga für Teenager so wichtig?

Jugendliche stehen heute vor zahlreichen Herausforderungen, die sowohl körperlich als auch emotional belastend sein können. Die Anforderungen in der Schule, der Druck, sich sozial zu integrieren und die ständige Präsenz digitaler Medien können überwältigend sein. Inmitten dieser Belastungen kann Yoga eine wertvolle Unterstützung bieten, um Stress abzubauen, die mentale Stärke zu fördern und insgesamt mehr Balance im Leben zu finden.

Einige wesentliche Gründe für Teen Yoga:

- **Stressabbau und Entspannung:** Schulstress und soziale Erwartungen können bei Teenagern zu hohem Stress führen. Yoga bietet Techniken wie Atemübungen und Meditation, die helfen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.
- **Körperliche Gesundheit:** Während der Pubertät verändert sich der Körper rasant. Yoga fördert die Flexibilität, stärkt die Muskulatur und verbessert die Haltung, was besonders wichtig ist, da die Teenager sehr viel Zeit sitzend in der Schule verbringen.
- **Mentale Stärke und Konzentration:** Durch regelmäßige Yoga-Praxis lernen Jugendliche, sich besser zu konzentrieren und mentale Klarheit zu erlangen. Dies kann sich positiv auf ihre schulischen Leistungen und ihre Fähigkeiten, Herausforderungen zu bewältigen, auswirken.
- **Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz:** Yoga ermutigt zur Selbstreflexion und hilft Teenagern, ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Es fördert die Akzeptanz des eigenen Körpers und die Erkenntnis, dass Perfektion im Leben nicht das Ziel ist.

Konkrete Beispiele: Yoga für Teenager in der Schule und zu Hause

In der Schule:

- **Yoga-Pausen im Unterricht:** Kurze Yoga-Sequenzen können in den Schulalltag integriert werden. Beispielsweise könnten Lehrkräfte Pausen einlegen, in der einfache Yogahaltungen wie der Baum (Vrksasana) oder Atemübungen durchgeführt werden, die helfen, die Konzentration zu verbessern und Spannungen abzubauen.
- **Yoga-AG`s oder Wahlfächer:** Schulen könnten Yoga als AG oder Wahlfach anbieten. Ein regelmäßiger Yoga-Kurs kann den SchülerInnen einen festen Raum bieten, um Stress abzubauen und Techniken zu erlernen, die sie auch im Alltag anwenden können.

- Atemübungen vor den Prüfungen: Vor Prüfungen oder wichtigen Präsentationen können Lehrer Atemübungen wie beispielsweise die Wechselatmung (Nadi Shodhana) anleiten. Diese Übungen helfen, Nervosität zu reduzieren und den Geist zu beruhigen.

Zu Hause:

- Gemeinsame Yoga-Zeit mit der Familie: Eltern könnten mit ihren Teenagern gemeinsam Yoga praktizieren. Dies fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch die familiäre Bindung. Eine einfache Morgen- oder Abendroutine mit einigen Runden Sonnengrüßen (Surya Namaskara) am Morgen und Mondgrüßen am Abend sowie die Kind Haltung (Balasana) können Wunder wirken.
- Yogakurse online oder offline: Es gibt viele Möglichkeiten, Yoga in Kursen zu erlernen, die speziell auf Teenager ausgerichtet sind. Online-Kurse bieten sich sehr gut an, da sie flexibel genutzt und in den eigenen Zeitplan integriert werden können.
- Individuelle Yoga-Praxis: Teenager könnten in den Kursen dazu ermutigt werden, eine eigene Yoga-Praxis aufzubauen. Ein speziell eingerichteter Platz zu Hause fördert die Selbstdisziplin und bietet einen Rückzugsort, um zur Ruhe zu kommen.

Fazit

Yoga kann für Teenager eine wertvolle Unterstützung sein, um den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Es bietet Techniken, die sowohl körperliche als auch mentale Gesundheit fördern, und kann dazu beitragen, mehr Balance und Wohlbefinden zu finden. Durch die Integration von Yoga in den Schulalltag und in das Familienleben können Teenager lernen, Stress abzubauen, ihre Konzentration zu verbessern und ein starkes, gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Sandra Alessio-Siedl, Yoga-Lehrerin für Kinder, Teenager und Erwachsene, Sprachheilpädagogin, Autorin und rhythmisch-musikalische Erzieherin, unterrichtet online und offline Yoga für Teenager.

www.yo-yoga.at

Instagram: yo_yogakids

