

# **DIE BEDEUTUNG DER GESUNDHEITLICHEN ASPEKTE DER YOGAÜBUNGEN IM SCHULWESEN**

Ziel: Können die Yogaübungen dem Lehrer in seiner Arbeit mit den Kindern helfen?

# Die Erkrankungen des Bewegungsapparates bei den Kindern in der Slowakei (Sivák 2001)

- Kinder im Vorschulalter 15%
- Jungere Kinder (Alter von 6 bis 10) 27%
- Ältere Kinder (Alter von 11 bis 15) 60%

# Die häufigsten psychischen Probleme bei den Kindern und Jugend ( R.A.S.T. 2001 )

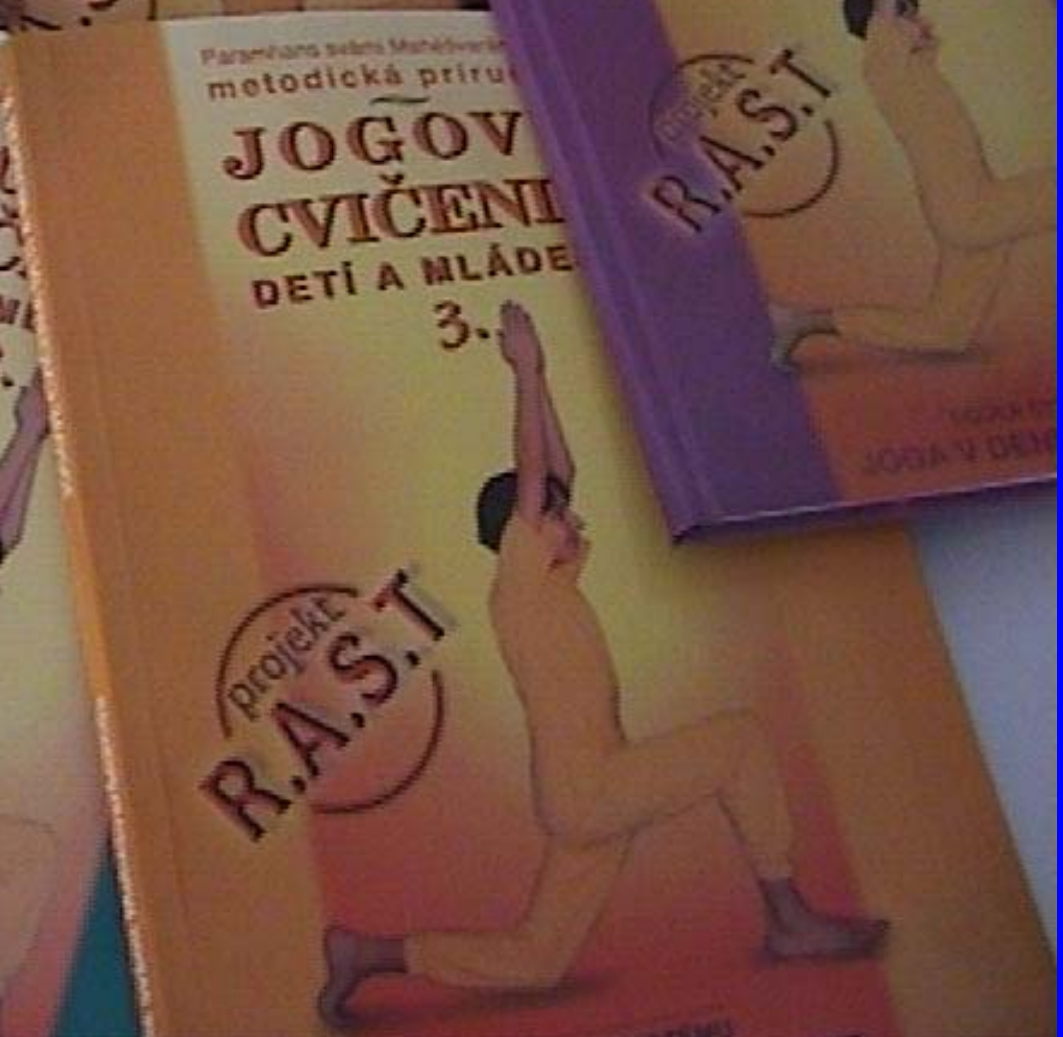
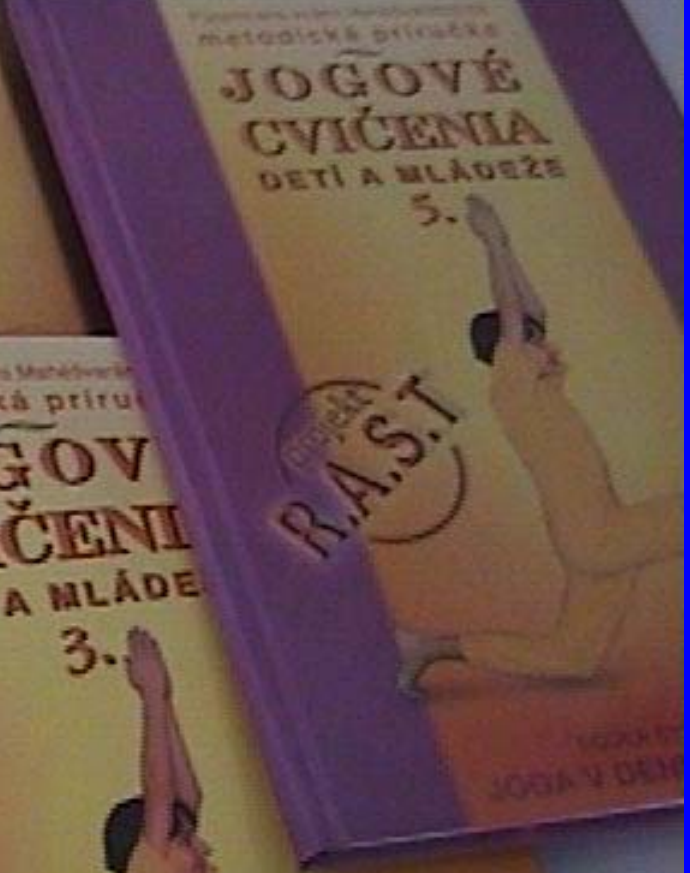
1. Die Konzentrationsstörungen
2. Hyperaktivität
3. Agression

# Projekt R.A.S.T. 2000 – 2001

- R. – Rozvoj (Entwicklung)
- A.– Asertivita (Asertivität)
- S. – Sebadôvera (Selbstvertrauen)
- T. – Tolerancia (Toleranz)
  
- Das Wort „ RAST“ bedeutet auf Slowakisch auch „Wachstum“

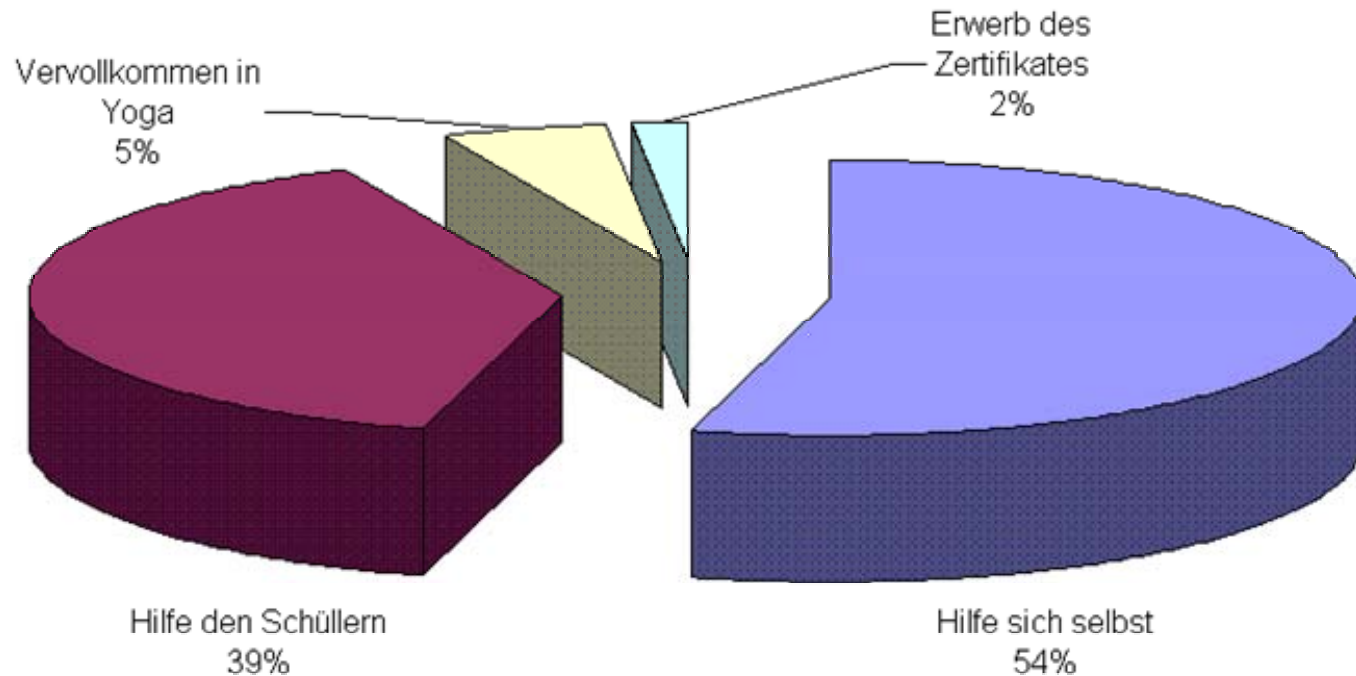
# Der Plan der Ausbildung der Pädagogen in den Yogaübungen nach dem System Yoga im täglichen Leben 2000 – 2001

- |    |  |                     |  |
|----|--|---------------------|--|
| 1. | Allgemeine theoretische Grundlagen der Yogaübungen                           |                     |  |
|    | 6 Stunden (Theorie)  | -                   |  |
| 2. | Die gesundheitlichen Aspekte der Yogaübungen                                 |                     |  |
|    | 8 Stunden (Theorie)  | -                   |  |
| 3. | Die psychologischen Aspekte der Yogaübungen                                  |                     |  |
|    | 6 Stunden (Theorie)  | 10 Stunden (Praxis) |  |
| 4. | Die pädagogisch-psychologischen Aspekte der Yogaübungen                      |                     |  |
|    | 20 Stunden (Theorie)   | 30 Stunden (Praxis) |  |
| 5. | Die Analyse der einzelnen Teile des Systems Yoga im täglichen Leben          |                     |  |
|    | 10 Stunden (Theorie)   | 40 Stunden (Praxis) |  |
| 6. | Austausch von Erfahrungen, Diskussion, Feedback, individuelle Konsultationen |                     |  |
|    | 10 Stunden (Theorie)   | 10 Stunden (Praxis) |  |
|    | Zusammen   |                     |  |
|    | 60 Stunden (Theorie)   | 90 Stunden (Praxis) |  |



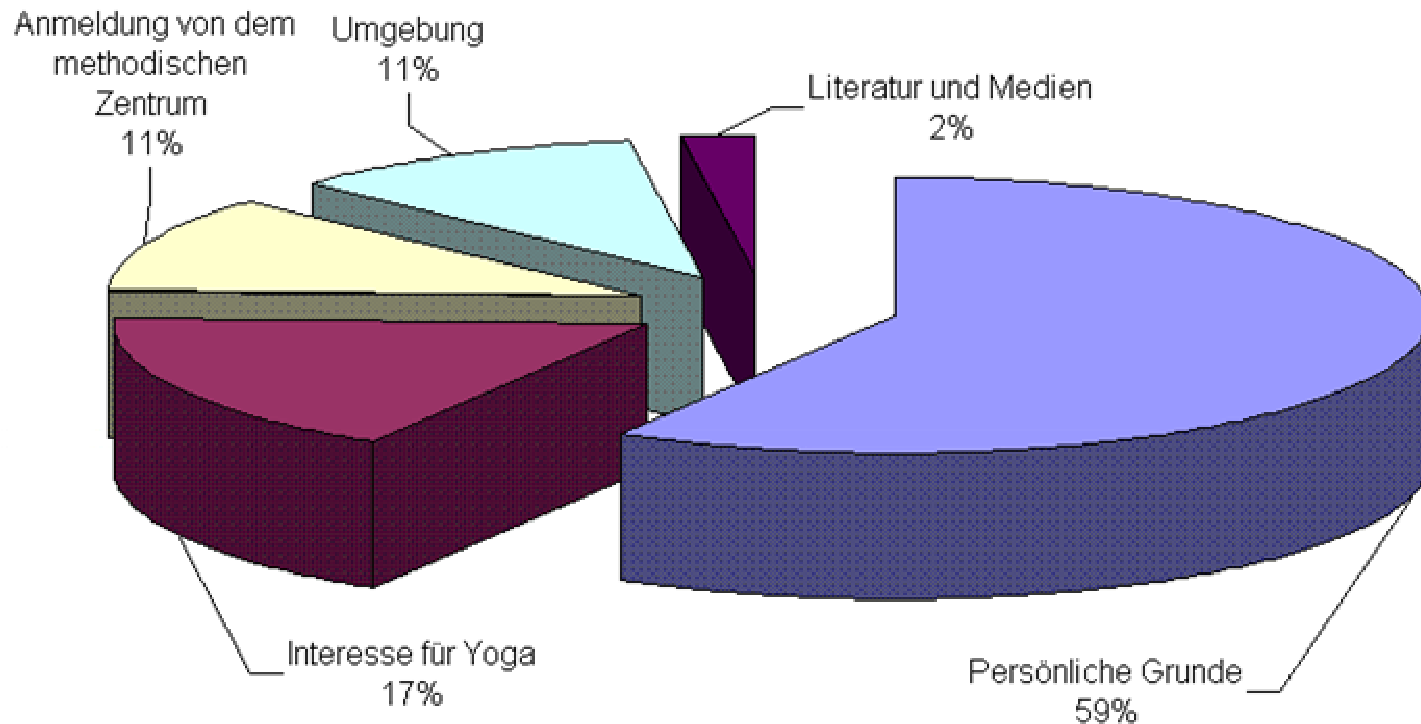
## Was erwarten Sie von dieser Ausbildung ?

(Die Angaben erworben von den Teilnehmern der Ausbildung in den Yogabungen nach dem Projekt R.A.S.T. in Jahren 2000/2001).



## Was hat Ihre Entscheidung an diesem Projekt teilzunehmen beeinflusst ?

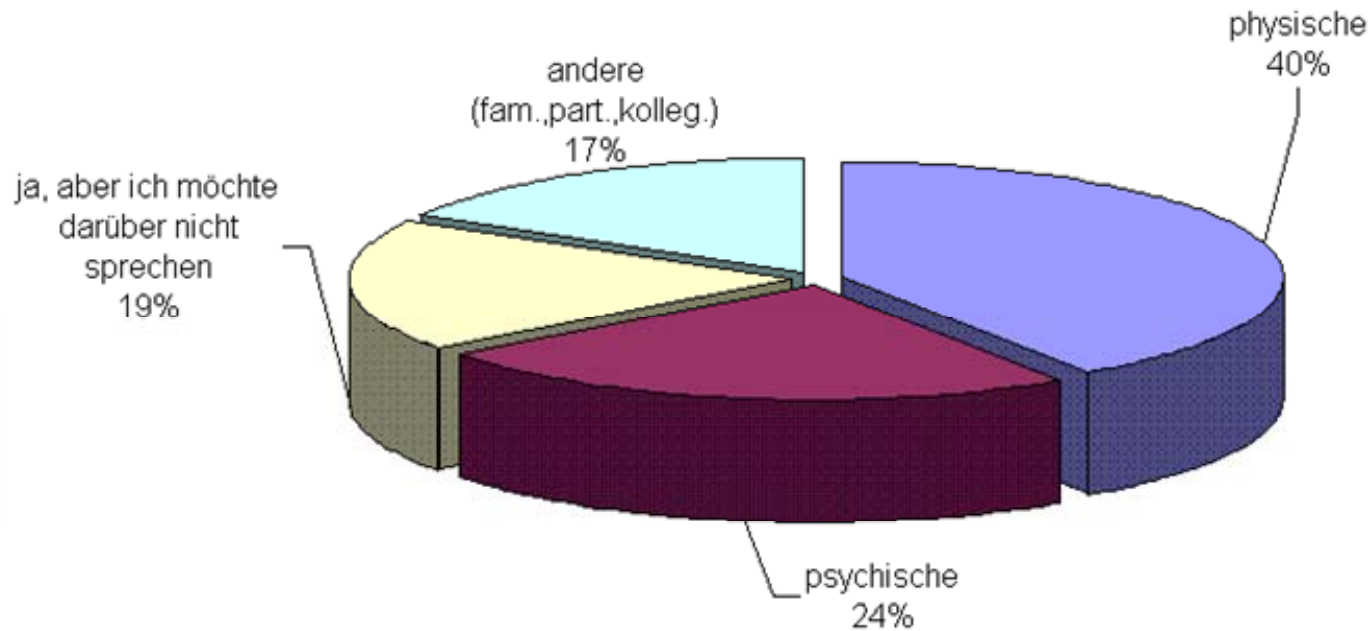
(Die Angaben erworben von den Teilnehmern der Ausbildung in den  
Yogaübungen nach dem Projekt R.A.S.T. in den Jahren 2000/2001).





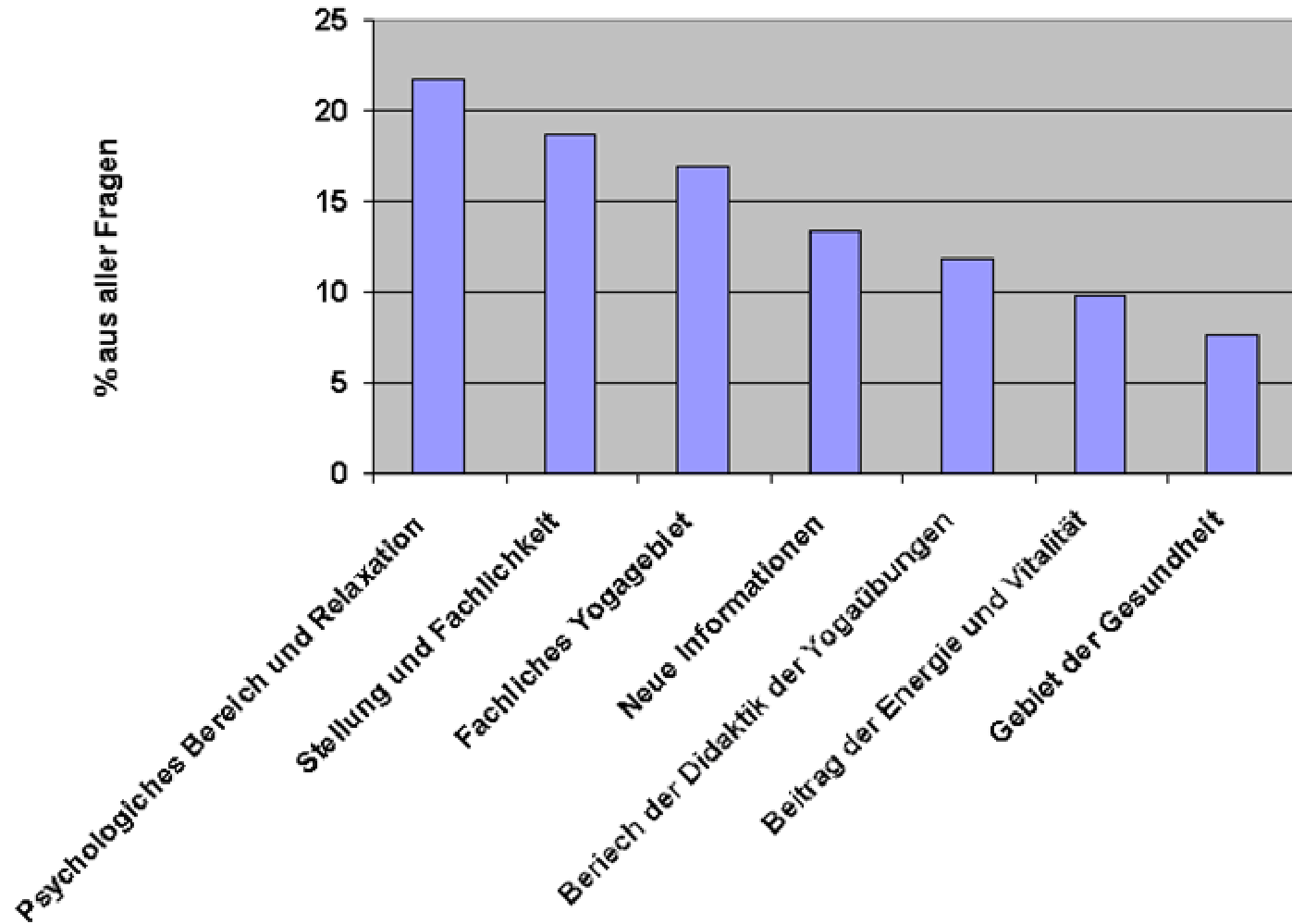
## Haben Sie irgendwelche Probleme ?

(Die Angaben erworben von den Teilnehmern der Ausbildung in den Yogaübungen nach dem Projekt R.A.S.T. in den Jahren 2000/2001).



## Welche Momente haben Sie am meisten angesprochen?

(Die Angaben erworben von den Teilnehmern der Ausbildung in den Yogaübungen nach dem Projekt R.A.S.T. in den Jahren 2000/2001).



# Manche Zitierungen aus den Fragebogen:

- seit ich Yoga mit den Kindern mache hat sich die Atmosphäre in der Klasse verändert und die Kinder sind ruhiger geworden
- ich finde gut die Idee „du kannst, aber muß nicht“
- ich bin der Grenzen und der Verantwortung für die Menschen bewußt geworden
- ich bin wesentlich ruhiger geworden, ich rege mich weniger auf, was aber ein Paradox ist, weil das meinen Mann wütend macht
- ich habe entspannen gelernt
- ich habe die Ordnung in mir selbst gemacht
- seit ich Yoga mache, hat sich mein Heuschnupfen gelindert
- ich habe mein Bein gebrochen und die Yogaübungen haben mir sehr geholfen
- die Ernährung finde ich sehr gut, Vegetarianismus halte ich für einen positiven Moment in meinem Leben
- das Program war wirklich auf dem hohen fachlichen Niveau
- Ich möchte weiter machen

# Beitrag des Programmes R.A.S.T. für den Lehrer

- Verbesserung der psychischen Zustandes des Schülers und Lehrers
- Bessere Kommunikation unter den Kindern und Erwachsenen
- Bildung der adäquaten Wertorientation
- Bildung einer positiven Umgebung ohne negativen Aspekten und Streß für die Arbeit in der Schule und auch im Leben
- Relaxation
- Kommunikation mit sich selbst
- Abbauen von Spannungen und den emotionalen Krämpfen
- Regeneration der psychischen Kräften
- Kompensation der eiseitegen Belastungen
- Vorbeugung und Heilwirkung auf den Bewegungsapparat, vor allem Errankungen der Wirbelsäule, falsche Körperhaltung, Ungleichgewicht der Muskel, Erhaltung der flexiblen Wirbelsäule und der Gelenken
- Vorbeugung und Heilwirkung auf den Atemapparat, auf Erkältungen, Entzündungen der Beinasehöhlen und Asthma, korrigiert falsche Atmung, verbessert die Funktion des Brustkorbes und der Lungen
- Heilung der Allergien (allergischer Schnupfen, Asthma)
- Verbessert physische und psychische Widerstandskraft
- Inspiration für die positive Lebensweise

