

Entspannung in der Schule - geht das?

Beruhigende Musik und tiefes Atmen hört man aus dem Klassenzimmer. Das können nur die rund 15 Mädchen aus dem Projekt Yoga sein. Unter der Leitung des Bad Säckinger Yoga-Lehrers Florian Pfeifer und der Yoga-Hobbysportlerin Frau Demandt wird der Kurs, der ausschließlich aus Mädchen besteht, an den Projekttagen am Scheffel-Gymnasium, in die Lehre und Kunst der Entspannung eingeführt. Neben theoretischen Grundlagen, wie den Bewegungsabläufen und der Kontraktion sowie Konzentration der Muskeln, dürfen die Damen auf ihren Yogamatten natürlich auch selber ran. Während Florian Pfeifer wie die Ruhe selbst wirkt, müssen sich die Teilnehmerinnen doch ganz schön in die Sache reinhängen. Sie nehmen von ihrem Mentor Anweisungen wie „kleiner Hund“, „großer Hund“ oder „gebückter Mond“ entgegen, und während wir unbeteiligt das Ganze beobachten, scheint es das Mädchen ein Begriff zu sein, und sie ahmen ihren Yoga-Lehrer Bewegung für Bewegung nach.

Anschließend stellten wir dem Yoga-Ass Florian Pfeifer noch einige Fragen zu seiner Lebenseinstellung und seinem Hobby. So erfuhren wir alles Wissenswerte über den hinduistischen Sport, die Entspannungslehre Yoga. Er erklärte uns die Bewegungen und Vorteile von Yoga. Und so gingen wir, wie auch die Mädchen entspannt und neu besonnen aus dem Raum.

Jonas Krauß 10a, Sander Frank 10f, Fabian König 10f