

Het effect van kinderyoga

Adem in ... en adem uit!

Dat kinderyoga 'hot' is, daarvan getuigen steeds meer artikelen in kranten en tijdschriften. Dat kinderen graag yoga doen, daarvan kunnen ouders, yogadocenten, maar ook de kinderen zelf getuigen. Hier lees je hoe je yoga kunt gebruiken als instrument in de klas.

Yogatechnieken zijn bijzonder geschikt om toe te passen in het onderwijs. Het is verrassend simpel en doeltreffend. Elke leerkracht kan het leren, ook degene zonder yoga-ervaring. Dit artikel gaat in op de meerwaarde van yoga voor kinderen. Het is bedoeld voor iedereen die voor de klas staat en merkt dat:

- de concentratie verminderd is;
- de drukte is vergroot;
- het leefklimaat beter kan;
- er een slome sfeer heerst.

Wat is yoga?

Yoga is een eeuwenoud, filosofisch onderlegd, samenhangend systeem van oefeningen voor lichaam, ademhaling en denken. Het is een verfijnde en evenwichtige manier om je te ontwikkelen als compleet persoon. Mensen die yoga beoefenen vertellen vaak dat ze zich prettiger voelen, lichter, meer ontspannen zijn en beter om kunnen gaan met stress. Kun je dit effect ook teweegbrengen bij jezelf en de leerlingen in de klas?

Bewegen

Het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen. Buigen, rekken, strekken, draaien, rennen, balanceren ... Kinderen hebben een aangeboren behoefte om te bewegen. Maar op school moet geleerd worden en wij zijn nu eenmaal gewend om dat zittend op een stoel aan een tafeltje te doen. Hoe ouder de leerlingen worden, hoe minder beweging ze aangeboden krijgen. Dit heeft grote gevolgen voor de gezondheid van de kinderen. Hun

rug is krom, de inwendige organen komen in de verdrukking en er is weinig ruimte voor de longen. Daardoor wordt maar een beperkt deel van de totale longcapaciteit aangesproken en komt er te weinig zuurstof in het bloed. Wist je dat 20 procent van de beschikbare zuurstof naar de hersenen gaat? Alleen al daarom zou een paar keer per dag rekken en strekken heilzaam zijn. Yogaoefeningen zijn hiervoor bijzonder geschikt. Het is een bekend verschijnsel dat kinderen die de neiging hebben om voortdurend primair te reageren een verminderd lichaamsbewustzijn hebben. Iets wat yogadocenten ook vaak constateren. Door yogaoefeningen aan te bieden in klas, vergroot het lichaamsbewustzijn van alle kinderen. Ze zijn daardoor evenwichtiger in hun reacties.

Ademen

Gemiddeld kan een mens drie weken zonder eten, drie dagen zonder water maar slechts drie minuten zonder adem. Vreemd eigenlijk, dat we ons zo weinig bezighouden met dit vitale onderdeel van ons leven. Ademoefeningen zijn een vast onderdeel van yoga. Volgens yogi's zijn adem en denken elkaars spiegel: een onrustige, hoge, versnelde adem zorgt voor onrustige gedachten. En aan de andere kant: een rustige diepe buikadem zorgt voor rust en kalmte in het denken. Jonge kinderen hebben een natuurlijke, ontspannen buikadem. Veel volwassenen zijn dit in de loop van hun leven ergens kwijtgeraakt. Daarom is het belangrijk dat kinderen adembewustzijn ontwikkelen. Ademoefeningen zor-

Jonge kinderen hebben een natuurlijke, ontspannen buikademhaling

gen niet alleen voor een gezonde toevoer van zuurstof in alle cellen in het lichaam, maar ze vergroten ook de concentratie.

Denken

De aandacht van leerkrachten voor de ontwikkeling van het denk- en leervermogen van leerlingen is groot. Om te leren is concentratie nodig. Maar wat is concentratie eigenlijk? Hoe doe je het en wie kan het onder woorden brengen? Concentratie: van wie leren kinderen dat? Van de leerkracht? Van hun ouders?

Vaak zeg je als leerkracht tegen een kind: concentreer je eens op je werk, laat je niet afleiden, hou je bezig met jezelf in plaats van met anderen! Yoga heeft hiervoor prachtige oefeningen. Je zegt niet: 'concentreer je', maar je leert het kind hoe het te *doen*. Bepaalde yogaoefeningen zijn erop gericht om het concentratievermogen te verhogen, bijvoorbeeld evenwichts- of ademhalingsoefeningen. Ook deze zijn uit te voeren in een klas, zonder geschuif van tafels of stoelen.

Yoga op school

Een organisatie die zich bezighoudt met yoga op school is Kidsyoga. Yogadocente Femmy Brug is aan deze organisatie verbonden. Ze leerde veel yogatechnieken in haar opleiding in Engeland en zag ze daar toegepast worden. Ook tijdens haar bezoeken aan India, waar yoga oorspronkelijk vandaan komt, was ze getuige van de toepassing van yoga in de klas. Deze yogaoefeningen zijn door haar verder ontwikkeld en aangepast aan de Nederlandse onderwijssituatie. Zij heeft diverse leerkrachten opgeleid. Enkele kenmerken van haar methode zijn:

- leerkrachten begrijpen wat ze doen en waarom ze het doen;
- het geleerde wordt aan den lijve ervaren, waardoor het beter beklijft en persoonlijke betekenis krijgt;
- het geleerde is direct toepasbaar in de klas (korte interventies);
- de technieken zijn vaak in spelvorm, voor kinderen leuk om te doen;
- de yoga is toepasbaar in alle groepen van het basisonderwijs.



Fotografie: Femmy Brug

Kidsyoga bestaat uit een klein team van yoga-docenten die de workshops kunnen geven. Zij hebben naast de kinderyoga-opleiding een volledige 4-jarige yoga-opleiding gevolgd. Zij hebben ook een module 'train-de-trainer' afgerond en brengen ieder hun eigen expertise mee. De workshops worden gegeven aan groepen van maximaal 15 leerkrachten. Het programma duurt één dag en kan ook op locatie gegeven worden. Hieronder vind je enkele yoga-oefeningen uit de cursus waarmee je zelf in de klas aan de slag kunt.

Zelf aan de slag

Hieronder staan enkele oefeningen beschreven, die je kunt toepassen in de klas. Er wordt aangeraden om ze eerst zelf te proberen, voordat je ze toepast bij de leerlingen. Daarna doe je ze een paar keer terwijl je tegelijkertijd hardop de instructie uitspreekt. Vervolgens kun je de oefeningen vanuit je eigen beleving inspreken en voordoen in de klas.

De boom

Een klassieke yogahouding, makkelijk toepasbaar in de klas.

- Goed voor: het versterken van spieren en botten van het staande been; het bevorderen van de souplesse van het heupgewricht; het vergroten van de concentratie; het strekken van de flanken, dit geeft ruimte aan het ademhalingsstelsel; het bevorderen van een rustgevend gevoel en het gevoel van 'gegrond' zijn.

*De boom,
een klassieke
yogahouding*



Rust door
meditatie

- Tekst: 'Kom naast je stoel staan. Neem het gewicht op je rechervoet. Plaats je linkervoetzool tegen de binnenkant van je rechterbeen, net onder de knie. Let erop dat je linker knie nu naar buiten wijst. Strek je armen omhoog als takken van de boom, ook je vingers. Hou je ogen stil, op ooghoogte, gericht op één punt.'
- En verder: herhaal met het andere been. Het is belangrijk om de oefening altijd aan beide kanten te doen.

Wuivende palmboom

- Goed voor: een gezonde en flexibele rug; het strekken van de longen; een diepe ademhaling!
- Tekst: 'Strek je armen langs je oren omhoog. Stel je voor dat je wuift als een palmboom in een zachte bries. Blijf met je zitvlak stevig op je stoel zitten en beweeg je bovenlichaam heen en weer, als de boom die wuift in de wind.'

Gewrichten 1

- Goed voor: de samenwerking van linker- en rechterhersenhelft; het vergroten van de concentratie vóór een toets; het losmaken van de polsgewrichten (ná bijvoorbeeld schrijven en computeren); het versterken van de schouders.

- Tekst: 'Zit rechtop, strek je armen op schouderhoogte. Maak zachte vuisten van de handen, duimen binnenin, krul de vingers eroverheen. Draai rondjes met je vuisten, maar hou de armen volkomen stil. Doe dit vijf keer naar één kant, vijf keer de andere kant op. Draai nu dezelfde kant op met beide vuisten. Nu ook naar de andere kant, met beide vuisten.'

Gewrichten 2

- Goed voor: het losmaken van de schoudergewrichten; het voorkomen van ophoping van spierspanning in schouders en nek. (Deze spierspanning ontstaat onder andere door: langdurig computer gebruik, intensief schrijven en rekenen, en ander werk waarbij kinderen over een tafel gebogen zitten. De spanning ontstaat ook door angst en zenuwachtigheid.)
- Tekst: 'Strek je armen op schouderhoogte naar voren, handpalmen omhoog, breng je vingertoppen op je schouders. Je ellebogen wijzen nu naar voren. Maak circulerende bewegingen door je ellebogen omhoog te brengen dan naar achter, naar beneden en weer naar voren. Maak vijf cirkels, beginnend naar voren en vijf cirkels de andere kant op.' (Eindig altijd met één cirkel naar achteren, dit geeft ruimte in de borst, voor de adem.)

Concentratie

Een 'mandala' is een geometrisch patroon. Het heeft een middelpunt en is symmetrisch opgebouwd. Zoek een afbeelding van een mandala op internet en laat de kinderen deze inkleuren. Het werken vanuit het middelpunt of náár het middelpunt toe heeft een effect op emotie, energie en gedrag: als de kinderen druk zijn kun je ze vragen aan de buitenkant van de mandala te beginnen en naar binnen te werken. Als de kinderen introvert zijn, en de aandacht is te dromerig, vraag ze dan van binnen naar buiten te werken. Meestal hoeft je geen specifieke aanwijzing te geven. Laat de mandala voor zich spreken. Kinderen zullen aansluiten bij hun eigen behoefte en óf van binnen óf van buiten beginnen! Laat de kinderen in stilte kleuren.

Visualisaties

Het vermogen zelf beelden te creëren en te

Laat de
mandala
voor zich
spreken

zien, is aanwezig in ieder kind en is essentieel voor creatief- en probleemoplossend denken. Met behulp van korte visualisaties in de klas kunnen leerkrachten kinderen stimuleren dit beeldend vermogen – in de wereld van vandaag, waarin veel beelden voor kinderen worden ingevuld – te behouden. Je kunt het zo gebruiken om een onderwerp te introduceren.

- Tekst: 'Wordt rustig en stil, doe je ogen dicht en stel je voor ...

Stel je voor dat je langzaam wakker wordt en dat je niet in je eigen bed ligt. Je ligt op een bizonhuid in een tipi. Dat is de tent die Indianen gebruiken om in te wonen. Je ligt lekker en je merkt dat er nog meer indianenkinderen in de tent zijn, er brandt ook een vuurtje. Als je je ogen tot spleetjes knijpt zie je de rook omhoog dwarrelen en door een gat bovenin de tipi verdwijnen. Het is tijd om op te staan. Je hoort bij de Indianenstam de Sioux, zij zijn beroemd om hun dapperheid. Ze wonen op de *great plains*; de grote vlakten in Amerika waar ze op buffels jagen. Ook je kleding is gemaakt van buffelhuid, je pakt je pijl en boog en buiten staat je paard klaar. Spring er maar op en galoppeer over de prairie. De Indianen zijn zuinig op de natuur. Ze gebruiken alleen wat ze nodig hebben en bedanken daar voor. De indianenkinderen oefenen hun krachten in de zon, zij zijn als krijgers en schieten ook met hun pijl en boog. Ze zijn de hele dag in de weer.

Als het nacht wordt kun je weer gaan liggen op je bizonhuid. Het ruikt lekker in de tipi. Buiten klinken nog de trommels en er wordt zacht gezongen. Boven je hoofd hangt de *dreamcatcher*, hij is mooi gemaakt en alleen mooie dromen kunnen zo je slaap binnenkomen. Je droomt een mooie droom ... je voelt je zo ontspannen ... waar gaat het over, komen er kleurige dieren in voor en een woeste uitgestrekte ongerepte natuur? Droom je eigen droom, je voelt je helemaal ontspannen en vrij... Beweeg nu rustig met je vingers, met je tenen. Rek je uit en doe langzaam je ogen open.'

- En verder: daarna kunnen ze hun droom tekenen of een indianenmandala inkleuren.



Adembewustzijn

Laat de kinderen zich concentreren op hun ademhaling.

- Tekst: 'Bring je aandacht naar je adem. Merk dat je in- en uitademt. Stel je de adem voor als een kleur, jouw favoriete kleur, welke kleur is de inademing? Welke kleur is de uitademing? Blijf rustig je adem volgen. Zie de prachtige kleuren. Met je ogen dicht til je je hand op en maak je een stuk van de cirkel in de lucht terwijl je inademt. Terwijl je uitademt maak je met je andere hand de cirkel compleet. Ga rustig door. Stel je de kleuren van de in- en uitademing voor, je hand tekent de cirkel ... in en uit.'

Het inzetten van kinderyoga in het basisonderwijs is geen nieuw fenomeen, niet alle scholen zijn zich echter bewust van het effect van de oefeningen op het leefklimaat, de sfeer en de concentratie in de klas. Het loont de moeite uit te vinden wat de kinderyoga-oefeningen in je eigen klas teweeg kunnen brengen.

Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met de Montessorischool in Wageningen.

Goed voor je gewrichten!

**Femmy Brug en
Hilde van Wageningen**
zijn beide yogadocent

**MEER
WETEN?**

Kijk voor meer informatie over kinderyoga op:
www.kidsyoga.nl
www.ryeuk.org (research on yoga in education)
www.yoga.startpagina.nl (algemene startpagina over yoga in Nederland)
www.vvyn.nl (vereniging van yogaleerkrachten Nederland)