

Op elke school yogales!

FEMMY BRUG

"Stel je eens voor wat er mogelijk wordt als elke school ter wereld yoga net zo zou onderrichten als wis- of natuurkunde"

Swami Satyananda Saraswati

Ik ben uitgenodigd om een yogales te geven op een middelbare school. Het is een eenmalige les aan kinderen die zich erg zenuwachtig maken voor repetities. Ze zitten in de brugklas en in de tweede van Havo/Vwo.

Het lokaal wordt gebruikt voor het vak verzorging. De docente die mij heeft uitgenodigd geeft verzorging, cultuurgeschiedenis en faalangstraining. We maken het lokaal samen zoveel mogelijk leeg, stoelen en tafels aan de kant. Ze heeft 12 leerlingen gevraagd. Er komen er 15! Als ik de yogamatjes heb uitgelegd blijkt de ruimte te klein, we moeten echt inschuiven om er allemaal in te kunnen. Met de docente erbij en ook nog een stagiaire is het erg vol. Geen ideale positionering van kinderen, ze liggen kriskras door elkaar, niet netjes in een kring. Ik kan ze wel allemaal zien, behalve de twee leerkrachten die zich in een overgebleven hoekje hebben gepropt. Op mijn vraag: wat is yoga? zal een van de kinderen vragend antwoorden: "is dat niet dat je je lichaam in allerlei bochten wringt?" Hmm, misschien is dat idee nu nog versterkt. Daarmee heb ik wel een goede ingang, want naast het aannemen van verschillende yogahoudingen die het lichaam strekken kan ik nu ingaan op het feit dat yoga meer is dan dat.

De kinderen zijn allemaal gaan zitten op hun eigen matje. Ze hebben aarzelend hun schoenen en sokken uitgedaan. De docentes hebben niet met hun ogen geknipperd en precies hetzelfde gedaan. Nu denken ze allemaal na: Wat gebeurt er als je blij bent of tevreden, hoe voel je je dan en hoe is je adem? En als je boos bent, en wat als je zenuwachtig bent? De antwoorden en overpeinzingen zijn helder: "een brok in mijn keel", "hуilen", "rood worden", "tril-

len". En ja de adem gaat sneller. Hier kunnen ze zich iets bij voorstellen. Ik leg kort uit dat angst, woede, blijheid, opwinding, zenuwachtigheid emoties zijn, gevoelens, die we kunnen beïnvloeden, en veranderen door yoga. Dat de adem de schakel is tussen gevoelens/emoties en het lichaam. En dat dat beïnvloedbaar is. Dat als je zenuwachtig bent, en je houdingen doet die je adem reguleren, de adem dieper wordt, als je dan doorgaat met rustig in je buik te ademen de emotie verandert van zenuwachtig naar kalm. Dat het niet zo makkelijk is maar wel mogelijk.

En dan gaan we yogahoudingen doen, want een groep van 15 kinderen, daar moet je niet te lang tegen praten; laat ze iets ervaren van wat yoga is, had ik me ten doel gesteld. En geef ze wat tips, simpele technieken die ze meteen kunnen gebruiken, en onthouden.

Femmy Brug woont en werkt in Wageningen. Verdere informatie is te vinden op [hadesite: www.kidsyoga.nl](http://hadesite:www.kidsyoga.nl), of Femmy Brug, tel 0317-617555. Email: femmy.brug@zonnet.nl. Zij woont en werkt in Wageningen. Naast kinderyoga en yoga voor tieners geeft zij ook cursussen yoga en RSI aan de Universiteit van Wageningen.





Ik vraag ze te gaan liggen, en niets anders te doen dan te ademen. Na een klein poosje vraag ik ze: waar adem je mee. Wat gebeurt er als je ademt? Ja, ook hier weer: met je buik. Veel deelnemers merken dat hun buik beweegt. Goed! Ondanks het feit dat kinderen en tieners veel zitten, gespannen zijn enz. is hun lichaam nog alert en ontspannen. Nu vraag ik ze te bewegen met de in- en de uitademing. Dit is een beweging die het middenrif, de ademhalingspier versterkt en soepel houdt: inademend de armen omhoog en naar de grond achter het hoofd (kietel liever niet iemand onder zijn/haar voeten!), uitademend de armen terug langs het lichaam. Gaat perfect.

Dan laat ik ze dynamisch bewegen en zich oprollen tot een balletje en vervolgens strekken als een slang. Dan kunnen ze omhoog komen tot staan en kan ik ze allemaal goed zien. De gezichten verwachtingsvol, en oprecht geïnteresseerd.

Ik observeer mijn eigen emoties en adem. Ik was zelf zenuwachtig, nu rustiger, mijn adem

is diep. Nu kan ik ook meer een sfeer creëren van rust en kalmte.

Wanneer ze staan leer ik ze de houding van de krijger, de serie met de adem zoals beschreven in de vorige aflevering van Tijdschrift voor Yoga door Maaike Chavanu. De houding bevordert kracht in lichaam en geest, doorzettingsvermogen en dapperheid. Ik geef aan dat ze deze bewegingen thuis kunnen doen. Dat ze tegen zichzelf kunnen zeggen, in de houding: "ik ben dapper en sterk" Dan na de krijger Trikonasana, de Driehoek, voor het strekken van de longen, belangrijk voor een gezonde regelmatige adem. Na deze houdingen geef ik ze de boomhouding, voor concentratie en evenwicht. Het stil maken van de ogen in de evenwichtshoudingen is van groot belang voor concentratie. Alle yoga asanas bevorderen de gerichte aandacht op wat we nu doen. Aan kinderen wordt altijd gevraagd zich te concentreren, maar we leren ze nooit hoe dat moet. Yoga biedt dat wel.

Evenwichtshoudingen vormen een uitdaging en van boom gaan we naar Garudasana, de adelaar. Het beeld van een krachtige vogel spreekt aan, en de houding is zo'n fantastische uitdaging, het denken wordt gestuurd, kan zich alleen richten op de houding. "Wat is het effect?", "Wat merk je" is mijn vraag aan de klas. "Het maakt je hoofd leeg", zegt een meisje.

Ten slotte, voordat we ontspannen, de voorwaartse buiging, zittend met de benen gestrekt. Veel jonge mensen zijn al stijf, de hamstrings hebben meer oefening nodig. De hamstrings zijn belangrijk voor een goede houding, stijve hamstrings kunnen leiden tot rugklachten, maakt recht zitten moeizaam en zitten met een ingezakte rug maakt het ademproces inefficiënt. De tieners vandaag willen best strekken, en steeds zie ik vrolijke gezichten. Zo is yoga bedoeld, om het naar je zin te hebben, dat weet ik zeker.

Nu gaan ze liggen, voor ontspanning. Op mijn horloge zie ik dat het bijna 12 uur is, dan gaat er een harde zoemer om de pauze aan te kondigen. Ik heb dit niet handig getimed. Ik laat ze spieren aanspannen en ontspannen, met de in- en de uitademing. Een groot aantal kinderen heeft de ogen nu inderdaad gesloten, zo groot is het vertrouwen toch al, na een klein uurtje les. Nadat ze het lichaam zijn rondgegaan met hun aandacht kunnen ze stil liggen en de natuurlijke adem volgen. Als je je zenuwachtig voelt en je kunt rustig ademen, als je buik op en neer gaat wordt je rustiger, merk je misschien hoe fijn het is om te liggen en te ademen.

Ik maak het niet te lang, en laat ze uit de ontspanning komen voor hun pauze. Het was een

introdactie. Ze zitten weer rechtop, na kleine bewegingen en lekker rekken. Een jongen kijkt me aan, open, ontspannen: "zo meteen hebben we een repetitie" zegt hij, alsof dat goed uitkomt! Een ander vraagt me hoe lang yoga al bestaat? "meer dan twee duizend jaar, langer dan breakdance!" Ik bedank ze door te buigen; Namaste, en zij bedanken mij.

De leerkrachten merken op hoe goed de concentratie was van de leerlingen. Ikzelf vond het ook geweldig te merken dat ze alle 15 enthousiast meededen, zonder gegiechel, gefriemel of lastig gedrag. We waren allemaal samen, volkomen in het heden, in het nu. Het was yoga. Ik weet zeker: Yogalessen horen op school. Op iedere school voor ieder kind.

Tienertips

Wekelijks geef ik een les aan jongeren van 12-17 jaar. Ze komen minimaal 10 keer. Zo krijgt de groep enige stabiliteit. Ik geef al jaren kinderyoga en sinds 1 jaar yoga aan tieners. Dit zijn mijn ervaringen en tips!

- Tieners onthouden de houdingen heel goed en zijn erg gemotiveerd om thuis te oefenen.
- De acht meisjes in mijn groep vinden de ontspanning en visualisaties heerlijk. Ze houden van mooie verhalen waarbij ze ook hun eigen fantasie kunnen gebruiken.
- Tieners zijn vaak erg moe. Er wordt cognitief veel van hen gevraagd. Daarnaast maken ze een enorme fysieke en emotionele ontwikkeling door. Ontspanning is erg belangrijk, maar hou het interessant en maak het niet te lang.

Tieners hebben vaak hoofdpijn. Houding van het kind, met (stevig) kussentje onder het voorhoofd is een goede houding voor rust in het hoofd.

Voor tieners is het heel belangrijk wat andere deelnemers denken en doen. De eerste paar keer letten ze ontzettend op elkaar. Ik laat dat zo, en accepteer het. Na vijf keer konden ze meer hun blik naar binnen richten. Opnieuw; in de ontspanning vraag je ze de ogen te sluiten en kunnen ze helemaal tot zichzelf komen.

Benadruk ademen door de neus. Veel kinderen en tieners ademen door de mond. Het is niet



ongebruikelijk voor tieners om te hyperventileren. Om dit te verbeteren moet je door je neus ademen. Bovendien is de neus adem veel gezonder en bevordert het een diepere adem.

Het lichaam van jongeren is nog in ontwikkeling. Laat ze daarom de houdingen dynamisch doen. Werken in oefenseries met de adem (Vinyasana) brengt interesse, fysieke uitdaging, kracht, lenigheid en evenwicht. Wees voorzichtig met pranayama. Nadi Shodana is heel geschikt, zowel fysiek als mentaal. Nadi shodana brengt evenwicht vooral als er veel rusteloze energie is (rajasic).

Het kost tijd om een goed contact op te bouwen met tieners. Aan hun gezicht is vaak niets af te lezen. Dat betekent niet dat ze het niet waarderen!