

# Boek van yogadocente: *Mijn tuin* *Meditaties voor kinderen*

Janni Meedendorp is de schrijfster van het boek *Mijn tuin* dat op 14 april is verschenen. In het boekje staan 24 korte meditaties voor kinderen. Kyra Beeftink en Pepijn Linden, beiden tien jaar, maakten de illustraties bij de verhaaltjes.



Door Geeske Lanting

Janni is naast leerkracht op basisschool De Pool ook kinderyogadocente en ze geeft inmiddels voor het vijfde jaar yoga aan kinderen in de leeftijd van 6 tot 11. Het idee om het boekje uit te geven ontstond nadat de moeder van Pepijn opmerkte dat Pepijn – die al trouw vijf jaar de lessen van Janni bezoekt – steeds weer

iets nieuws ontdekte in zijn tuin. Janni besluit namelijk haar yogalessen altijd met een korte geleide meditatie over een tuin waar van alles in beleefd kan worden. “Bij de jongere groep duurt het maar een paar minuten, maar de oudere kinderen kunnen al wel langere verhalen aan en vragen daar soms ook om.”

Eigenlijk was het zonde dat alleen de kinderen die naar haar lessen komen van de verhalen konden genieten en zodoende ontstond het idee om ze in boekvorm uit te geven. “Het is geen voorleesboek,” benadrukt Janni, vandaar dat ze er ook een advies bij heeft gedaan hoe ouders het boekje kunnen gebruiken, bijvoorbeeld voor het naar bed gaan. Maar ook op ouders hebben de verhaaltjes zo hun effect. “Bij de boekpresentaties waren het juist de volwassenen die plaatsnamen op de matjes en heerlijk hun geest tot rust brachten door de verhalen uit de tuin,” lacht Janni.

Kinderen geven zelf ook aan baat te hebben bij de lessen. “Ze voelen zich beter in hun lijf, staan letterlijk steviger op de aarde en wat ze bijvoorbeeld erg leuk vinden is om te ontdekken op hoeveel

plekken je ademhaling in je lijf voelbaar is!”

## WINTERTUIN

Centraal in *Mijn tuin* staat de grote eik, die symbool is van de stevig gearde ziel. De andere verhalen zijn thematisch geordend naar de seizoenen, maar dat wil niet zeggen dat ze alleen in dat seizoen gelezen mogen worden. Zo kan het heerlijk zijn om op een hete zomeravond een koude wintertuin te visualiseren, staat in de inleiding. Die vrijheid van interpreteren heeft ze ook in de verhaaltjes doorgevoerd. “Ik vind het zelf vervelend als ik in een geleide meditatie iets opgedrongen krijg wat ik zou moeten voelen, dat heb ik proberen te vermijden.”

Het resultaat is een creatief, zeer bruikbaar boekje, dat met liefde is vormgegeven door Annelies Wiersma. Het kost € 19,95 en is verkrijgbaar in alle boekhandels in onze buurt, via [www.actonvirtues.nl](http://www.actonvirtues.nl) en via Jago-Kinderyoga. Acht verhalen zijn inmiddels ingesproken en te beluisteren op de website, de volgende stap is wellicht de uitgave van een cd met verhalen van *Mijn tuin*.

