

YOGA VOOR KINDEREN

HARD NODIG, OOK OP SCHOOL

Wanneer kinderen yoga doen krijgen ze eigenwaarde, ze leren respect te krijgen voor zichzelf, voor de natuur en de wereld om zich heen. In dit artikel deel ik praktische tips over yoga voor kinderen. Maar ook tips over activiteiten en manieren om stress bij kinderen te verminderen. Het leven van kinderen kan enorm vol zijn, en het is van belang dat kinderen al op jonge leeftijd leren de druk te verminderen.

Op het moment dat ik gevraagd werd een stukje over yoga voor kinderen te schrijven, werkten we net met de deugdenyoga met de deugd respect. We hadden hevige discussies naar aanleiding van het bericht dat docenten worden bedreigd door leerlingen. De vraag rijst dan op waar het respect is gebleven.

Respect voor jezelf

Ja, waar is het respect? Vanuit de yoga wordt gezegd dat we respect moeten verdienen. Waarbij wijsheid en mededogen



dienen te worden ontwikkeld.

Wat ik mijn volwassen leerlingen vertel is dat respect begint bij jezelf, wanneer je geen respect hebt voor jezelf, geen eigenwaarde hebt dan kan er ook geen respect zijn voor anderen. Ik denk dat dit bij kinderen speelt. Ze moeten zoveel. Ze krijgen op school ook vaak te horen van hun leerkracht wat niet goed is en wat ze niet goed doen (een enkele leerkracht daar gelaten).

Leerkrachten die bij mij de kinderyoga opleiding doen hebben ook die ervaring en zijn ermee bezig. Yoga speelt wat dit betreft een belangrijke rol op scholen. Wanneer kinderen yoga doen krijgen ze eigenwaarde, ze leren respect te krijgen voor zichzelf en voor de natuur en de wereld waarin ze leven.

Speelse massages

Laatst vernam ik opnieuw hoe belangrijk aanraken is, zoals bijvoorbeeld gebeurt bij de speelse massages tijdens de kinderyoga. In Zweden zijn ze al een tijd geleden begonnen met het onderling masseren van leerlingen op school. Hierdoor neemt het

pestgedrag af.

Ik krijg dit ook altijd terug van docenten die massages met kinderen op school gaan doen. Een leerkracht vertelde laatst dat ze vier dagen met de bovenbouw naar Texel op schoolreis zijn geweest en meestal is dit keihard werken om een goede sfeer te houden. Op de boot begon het al heftig met onderling pesten! Ze bedacht om onderlinge massages met leerlingen te doen. Dit had ze zojuist in de yoga opleiding geleerd. De hele sfeer veranderde en de rest van de week is positief verlopen! Hoe mooi!

Werkdruk en stress

De werkdruk op school is enorm. Dus kinderen ervaren al jong stress. Wat yoga bij volwassenen doet, doet het ook bij kinderen. Alleen is yoga voor kinderen veel speelser. Kinderen moeten leren ook naar buiten te keren, terwijl ze op school veel bezig zijn met naar binnen keren, alleen dan in het hoofd. Kinderyoga helpt enorm mee om naar buiten te keren en in stilte naar binnen te keren. Een onderdeel van mijn lessen is ook wat

Een aantal oefeningen bij verschillende meditaties uit de yoga om een indruk te krijgen.

de kracht van gedachten doet. Daarnaast leren de kinderen de 'Powermove'. Deze kan in veel thema's worden verwerkt (onderstaand volgt een uitleg over de 'Powermove'). Ook tieners vinden overigens deze oefening met visualisaties en beweging fijn en belangrijk om te doen, het helpt hen ook om positiever in het leven te staan.

Wat is er anders bij kinderyoga?

De effecten van kinderyoga en yoga voor volwassenen zijn hetzelfde. Bij kinderyoga werk je meestal rond een thema. Alleen maar âsana's doen is te saai.

In een yogales voor kinderen komt van alles aan bod:

- Massages
- Ademspelletjes
- Partneroefeningen
- Mindfulness (vroeger zintuigoefeningen genoemd)
- Visualisaties en meditatie
- Mantra zingen
- Dans
- Kaartjes trekken
- Mandala's maken

Mandala's maken we vaak aan het einde van de les, dit is een rustgevende meditatieve bezigheid en kan met kleurpotloden, maar ook met schelpen, steentjes of bloemen.

Omgedrupte handlegelasma
verrijktplaats of danda luma dreggen

De helende werking van kinderyoga

De positieve werking van yoga voor kinderen wordt opgebouwd door de combinatie en afwisseling van âsana's met spel en beweging. Kinderen zijn speels en beweeglijk, ze hebben een enorme fantasie en zijn creatief. Kinderen hebben vooral behoefte aan veiligheid en geborgenheid. In de kinderyoga sluiten we daar bij aan. Lekker bewegen en zich op een creatieve manier uiten in de yogales is van groot belang. Het is niet altijd gemakkelijk om te leren omgaan met emoties. De ervaring leert dat kinderyoga helpt om emoties een plek te kunnen geven.

Wat doet yoga voor kinderen?

In het kort samengevat de positieve werking van kinderyoga: De aandacht en concentratie neemt toe. Het bevordert een betere focus. Het zelfvertrouwen neemt toe. Meer tevredenheid. Het helder denken neemt toe. Het helpt een positief zelfbeeld te ontwikkelen en te behouden. Het vermindert vatbaarheid voor ziekten. Het houdt het lichaam soepel en versterkt het. Door middel van de adem leren kinderen beter voelen en hun emoties beheersen.

Doelen op een rijtje:

- Kinderen helpen hun ruimte te creëren, ze mogen zijn wie ze zijn
- Kinderen helpen hun innerlijke rust en balans te vinden

Welke bij de meest voorkomende
kinderen met de hand, uitvoerbaar
oefeningen

- De kracht van stilte leren kennen
- De gezondheid bevorderen
- Het zelfvertrouwen vergroten
- Het leren van de mogelijkheden en ook de onmogelijkheden
- Leren luisteren naar het lichaam

Yoga wordt aangeraden voor kinderen die problemen hebben met:

Concentratie

Coördinatie

Ademhaling

Beweging/ motoriek

Slapen

Angsten

Eetproblemen

Bedplassen

Hoofdpijn

Buikpijn

Stotteren

Negatieve aandacht vragen

Agressief/ passief gedrag

Deugdenyoga, op een speelse manier met de yoga filosofie bezig zijn.

Bezig zijn met de deugden geeft bewustwording, zelfvertrouwen en kracht op jonge leeftijd. Bij yoga voor kinderen werk ik ook met deugden, Zelf vind ik dit heel belangrijk omdat de hele yogafilosofie vol met deugden zit. Ik spreek vanuit deugdentaal en we werken regelmatig met een deugd als thema, op een heel speelse manier. Waar gaat deugdenyoga over?

YOGA VOOR KINDEREN

HARD NODIG, OOK OP SCHOOL

Wanneer kinderen yoga doen krijgen ze eigenwaarde, ze leren respect

te krijgen voor zichzelf, voor de natuur en de wereld en zich heel te

voelen. De praktijk van de yoga voor kinderen is een combinatie van

de fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van de yoga.

Als een kind opgroeit met kritiek, leert het veroordelen

Als een kind opgroeit met vijandigheid, leert het vechten

Als een kind belachelijk wordt gemaakt, leert het verlegen zijn

Als een kind zich moet schamen, leert het zich schuldig voelen

Als een kind opgroeit met verdraagzaamheid, leert het geduldig zijn

Als een kind opgroeit met aanmoediging, leert het zelfvertrouwen

Als een kind geprezen wordt, leert het waarderen

Als een kind eerlijk behandeld wordt, leert het rechtvaardigheid

Als een kind veilig opgroeit, leert het vertrouwen hebben

Als een kind goedkeuring krijgt, leert het zichzelf aardig vinden

Als een kind vriendschap ervaart, leert het liefde in de wereld vinden

Het deugdenproject

Als je met kinderen omgaat ben je een begeleider, verzorger en soms leraar van een kind. Een kind dat aan de wereld moet wennen en zich moet leren redden. Een kind dat geheel afhankelijk is van jouw zorg, toewijding en liefde. Een kind dat zijn karakter verder vormt mede

door jouw manier van begeleiden. Het deugdenproject ziet een kind als een mens met alle potentiële deugden in zich. De mens kan vergeleken worden met een zonnebloemzaadje, dat alles in zich heeft om tot een zonnebloem uit te groeien. Wil het kind zijn deugden (karaktereigenschappen) optimaal ontwikkelen is er goede begeleiding nodig zodat het kind zich uitgedaagd, veilig, voldaan en gewaardeerd voelt. Een kind dat hiertoe kans heeft gekregen kan in de wereld staan, is evenwichtig en zelfstandig. Het kind kan in verschillende situaties beoordelen welke deugd ingezet moet worden. Bij mij in de kinderyoga opleiding doe je dus ook de tweedaagse deugdenworkshop. Deze geeft concrete handvatten om jou te ondersteunen in deze belangrijke taak. Vooral als kinderyoga docent.

Meditatie

In kinderyoga mediteren we ook al, al is het nog maar kort. De eindontspanning is een visualisatie of ook wel een geleide meditatie genoemd. Wanneer kinderen al jong leren hun verbeelding te gebruiken en te visualiseren ervaren ze meer rust en focus. Ze krijgen meer

zelfvertrouwen en bereiken (sneller) hun doel. Ze leren creëren en het helpt hen om mogelijkheden te zien in plaats van beren op de weg. Het vergroot hun oplossend vermogen.

De Powermove

Ga rechtop staan en maak van je linkerhand een stevige vuist. Daarmee sla je straks drie keer op je borstbeen en dan zeg je 'ha ha ha' en dit doe je drie keer. Maar eerst zie je helemaal voor je hoe jij je dag wilt. Vol vreugde, zelfvertrouwen of wat je maar wilt. Blijf dit voor je zien en sluit je ogen en dan sla je drie keer krachtig op je borstbeen en zeg dus 'ha ha ha' en dan nog twee rondes. Laat je armen dan ontspannen langs je lichaam hangen en voel je krachtig. Open rustig je ogen. Deze oefening kan je bij verschillende yogalessen inzetten.

Er zit bij mij een kind op yogales die vaak ontevreden was en onzeker. Ineens merkte ik een verandering op en ze zei: 'Ik doe iedere dag de Powermove en het gaat zo goed op school, ik had eerst helemaal geen zin meer in school en nu wel!' (9 jaar).

Een aantal oefeningen bij verschillende onderdelen uit de yoga om een indruk te krijgen.

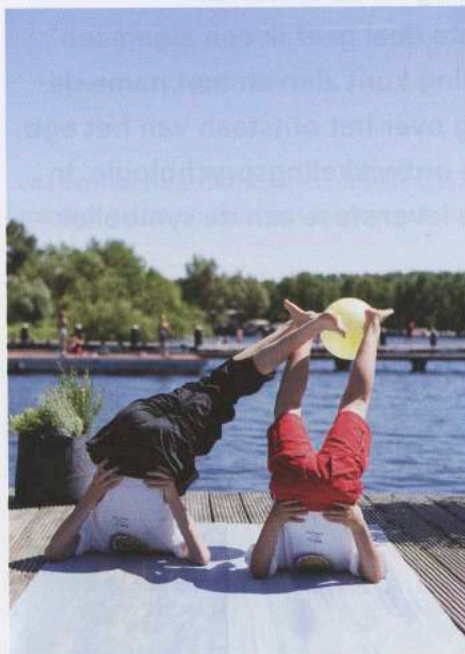
Ademoefening en mindfulness bij de deugd doorzettingsvermogen, komt het balletje los?



Bij de deugd zelfbeheersing: een ballonnen les. De boom of vrikshâsana, veel leuker met ballon



Omgekeerde houding sâlamba sarvângâsana en dan de ballon doorgeven



Een mindfulness oefening bij de deugd samenwerking: een glaasje water doorgeven met de ogen gesloten



Ook bij de deugd samenwerking een tunnel maken met de hond, adhomukha shvânâsana



Brullen als een leeuw



Patty Jongemaets is yogadocent en heeft de deugdenyoga ontwikkeld. Ze geeft en geeft een gecertificeerde deugdenyoga opleiding en de een kinderyoga opleiding in haar yoga centrum Dolfijnwellness.
www.dolfijnwellness.nl