

# Yoga voor kinderen

Soms komt het verhaal terug.

Het verhaal van de kastanje.

Langzaam open ik mijn hand om de glanzende kastanje de kans te geven zich in volle glorie te tonen.

‘Zeg me wát je ziet’, vraag ik. ‘Ja, een kastanje natuurlijk’ is meestal het antwoord, waarvan de toon waarop het wordt gezegd nog eens extra de vanzelfsprekendheid benadrukt.

‘Dat is niet wat je ziet! Ik vraag je, wát je ziet.’

Dan volgt het moment, dat ze er niets meer van begrijpen.

Het is ook lastig.

Een zwaar donker geluid in de lucht duidt op een vliegtuig. Ook al zien we hem niet, we ‘weten’ dat het een vliegtuig is. Dat is het eerste woord dat we gebruiken als antwoord op de vraag: ‘Wat hoor je?’. Maar het is niet dat wat je hoort.

Voor het gemak en omdat we dat zo met elkaar hebben afgesproken, noemen we de boomvrucht in mijn hand een kastanje. Zo is het snel duidelijk. Dat stukje van de werkelijkheid heeft daarmee een plek gekregen. Daarna kunnen we verder gaan met waarnemen, ervaren en ordenen.

Nog véél belangrijker dan dit inzicht is het gegeven dat ín de kastanje de energie ligt opgeslagen, de potentie, om uit te groeien tot een reusachtige boom.

‘Probeer je je dat voor te stellen. In mijn hand ligt een stukje van de natuur, dat, als ik het in de grond stop en de groeivoorwaarden zijn gunstig, uit zal groeien tot een majestueuze kastanjeboom, met zijn eigen vorm, zijn eigen structuur. Over 100 jaar zullen de mensen die dán leven zijn aanwezigheid bewonderen, vogels zullen er hun nesten in bouwen, hij zal zuurstof uitademen en voor schaduw zorgen voor degene die verkoeling zoekt.’ Die kastanje, die kastanjeboom, doet wat de natuur van hem verlangt.

In de yoga noemen we dat ‘dharma’. Dat waar je voor bedoeld bent, leef je ten volle uit.

De dharma van de zon is, dat hij moet schijnen.’

Wat is jouw ‘dharma’?



Zijn er dingen waar jij goed in bent en die je graag nog beter zou willen doen, zodat je ieder moment geweldig trots op jezelf kan zijn?

Nadat ik deze vraag heb gesteld, breken de verhalen los. De uitbundigheid en het enthousiasme zijn groot. Ik geef ze alle ruimte. We bewonderen elkaar om alle genoemde vaardigheden en eigenschappen. Er is vreugde (muditā).

Het lijkt alsof er iets in hen wordt aangeraakt, waardoor ze opveren. Er valt iets van hen af, ze durven meer, ze durven ook meer zich-Zelf te zijn.

Hier past de vergelijking met dat schitterende, eenvoudige bloemetje dat zijn groeiplekje heeft gevonden in een oude stadsmuur ergens in Frankrijk.

Op een van je wandelingen zie je het, zomaar, tussen al dat grijs van de omwalling.

Het zaadje waar het uit is voortgekomen heeft zich genesteld in een van de brede voegen tussen de zware grijze basaltblokken. Regenwater en zon hebben het gevoed, waardoor het je nu een bewonderenswaardige aanblik kan bieden.

Het leeft zijn dharma volledig uit, van niets en niemand afhankelijk.

Ook de kastanje zal voor zijn groei slechts gunstige omstandigheden nodig hebben, als vruchtbare grond, water en zon. Het groeien doet hij zelf. Daar is niemand verder bij nodig.

Dit beeld gebruik ik ook in mijn gesprekjes met kinderen.

‘In feite kun je jezelf vergelijken met een kastanje. Bij de geboorte heb je de energie, de potentie meegekregen om uit te groeien tot dat wat de natuur met de voorheeft.

Als jouw aanwezigheid op deze wereld bedoeld is om een goede kok te worden, word dan een goede kok. Zó goed, dat je super trots op jezelf kan zijn!

Ben je bedoeld om verpleegster te worden. Word dat dan en doe je werk zo goed mogelijk! Op die manier geef je waarde aan je bestaan. Kun je blij zijn met je aanwezigheid op deze wereld.’

Onder gunstige omstandigheden kunnen kinderen inderdaad zo’n imposante groei doormaken.

In de eerste fase van hun ontwikkeling hebben kinderen daartoe ouders nodig die voor hen zorgen (= gericht op het directe welzijn van het kind / ≠ opvoeden, dat per definitie



gericht is op een toekomstig belang van het kind, op iets wat het moet worden en wat het dus nog niet of niet voldoende is) en een schoolomgeving waarin respect wordt getoond voor de eigen(aardig)heid van ieder van hen.

In het gunstigste geval zijn omgeving en kind op elkaar afgestemd.

Bekrachtigt de omgeving, voedt het en zorgt.

Dat kan alleen, als we kinderen als van nature compleet beschouwen, vol van creativiteit, energie, speelsheid en verbeelding.

Met ons onderwijs zouden we vanuit die visie alleen maar ‘het vuur hoeven te ontsteken’.

Hoe anders gaat het er in de praktijk (nog) aan toe!

(te) Vaak beschouwen we het kind als van zichzelf leeg en als een toekomstig onderdeel van het netwerk van economische en commerciële structuren.

We tonen het een wereld, die competitief en vijandig is en voelen de verplichting om het voor te bereiden op geld verdienen, vaardigheden verwerven en succes behalen.

Het lijkt wel, alsof het in het hele onderwijs steeds meer gaat draaien om deze voorbereiding.

Vanaf de peuterspeelzaal is ieder niveau de basis voor het volgende.

Het gevaar van mislukken, van achteropraken, bedreigt kinderen al vanaf heel jonge leeftijd.

Ze moeten kunnen lezen als ze vijf zijn, opstellen kunnen schrijven als ze zeven zijn en bepaalde rekentests kunnen maken als ze negen zijn.

Om controle te houden op deze ontwikkeling is door CITO een systeem bedacht, waar een instrument aan hangt, dat door de inspectie wordt gebruikt om de kwaliteit van het onderwijs te meten.

Scholen moeten goede resultaten halen.

Zo wordt de kwaliteit van het onderwijs verhoogd.

Op die manier worden scholen gereduceerd tot een middel om prestaties te testen, voor zowel bestuurders, leerkrachten als de kinderen.

De waarden die de specifieke inhoud van deze tests bepalen, komen allemaal voort uit onze 'maatschappij' zoals wij die kennen, niet uit een visie op hoe wij 'zouden kunnen leven'.

En zo doen we, wat vele generaties lang is gedaan, namelijk uitgaan van de algemeen aanvaarde opvatting, dat kinderen niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen en dat ze zich soms gedragen in strijd met onze normen en waarden.

Om redenen van die voor de hand liggende tekortkomingen van kinderen moeten we wel opvoeden, het is gewoon krankzinnig om dat niet te doen!

Dit idee van opvoeden verkeert echter in een crisis.

Vooraf kinderen die extra gevoelig zijn, geven allerlei signalen af, waarmee ze ons (vaak onbewust) duidelijk maken, dat ons huidige (onderwijs) systeem niet meer optimaal functioneert, ook al streven we er nog zo goed naar 'om elk kind onderwijs te bieden dat aansluit bij zijn of haar mogelijkheden en talenten.' (Sharon Dijkstra)

We weten, dat kinderen betrokkenheid tonen, als ze het nut van de informatie die wij hen bieden, inzien. Als van nature geen verlangen bestaat naar informatie, omdat deze irrelevant lijkt, zullen kinderen niets leren (nog sterker, in sommige gevallen zelfs gaan rebelleren, hetgeen ze het predikaat 'probleemkind' of 'kind met afwijkend gedrag' oplevert – en daar zijn er volgens de deskundigen(!) inmiddels heel wat van in Nederland).

Wat zou er gebeuren als we alle kinderen die ons zijn toevertrouwd werkelijk de ruimte geven om te worden wat ze van nature al zijn?

Als we écht in staat zouden zijn ons los te maken van het ons zo vertrouwde opvoedingsparadigma en we daardoor meer oog zouden hebben voor de spontaneïteit, de uitbundigheid, de openheid en directheid, de creativiteit en sensitiviteit, de levenslust en het zelfvertrouwen van het kind?

Wat zou er gebeuren als we iedere keer opnieuw naar kinderen zouden kijken, het zouden erkennen en hun het vertrouwen zouden geven? Als ons streven erop gericht zou zijn, het geluk van ieder kind belangrijker te maken dan diens schoolresultaten en we er last but not least op zouden vertrouwen, dat zelfs de resultaten er uiteindelijk dan toch op vooruit zouden gaan?

Op dit moment proberen we hen er nog steeds van te overtuigen dat het zinvol is zich te conformeren aan de normen en de informatie die geboden wordt.

Op die manier worden velen van hen het slachtoffer van gevoelens van isolement en mislukking.

George Leonard schrijft hierover in 'The Life We Are Given':

*'Het uitgangspunt voor het hedendaags onderwijs is iedereen gelijkmaken, wat het einde betekent van hoopvolle verwachtingen. Het vermogen van kinderen om dingen te onderzoeken, nieuwe dingen te proberen en de essentie van het bestaan te ontdekken wordt daardoor niet vergroot. Dit systeem erop gericht iedereen in de klas dezelfde antwoorden te laten geven op de standaardvragen. Wat een tragedie.'*



is

Het is dan ook niet vreemd, dat deze manier van omgaan met kinderen hun onvoldoende de mogelijkheid biedt hun potentie uit te leven.

In plaats van voortdurend vreugde te ervaren in dat waar ze goed in zijn en de mogelijkheid te krijgen om dit extra verdieping te geven, worden sommige kinderen dagelijks met hun tekortkomingen geconfronteerd.

Wij opvoeders handelen vanuit onze beste bedoelingen, maar we zijn ons niet altijd bewust van feit, dat dat gebeurt vanuit een manier van denken die voortkomt uit een achterhaald opvoedingsparadigma.

Zo zal het probleem van relevantie zo goed als opgelost zijn, wanneer het leerproces een beroep doet op de creatieve expressie van kinderen. Alles wat ze leren en ze de kans geeft hun latente creativiteit te ontwikkelen, iets waartoe ze innerlijk gemotiveerd zijn, zal relevant zijn!

Net als jonge dieren zijn kinderen energiek, vol levenslust, dartel, wild, verkennend.....

Als ze eenmaal in groep 3 zitten, lijkt aan al deze eigenschappen min of meer een eind te moeten komen. Er wordt verwacht dat ze interesse hebben in lezen en de eerste beginselen van het rekenen. Voor de verwerking van deze onderdelen heb je een tafel nodig en een stoel.

Incidenteel mag het lichaam zich volledig aan zijn impulsen overgeven en



zijn (opgehoopte) energie ontladen.

Vanaf het moment dat er van hen wordt verwacht dat ze hele delen van dagen blijven zitten, vindt bij sommige kinderen letterlijk een scheefgroei plaats.

Het is op z'n minst opmerkelijk te noemen, dat er nogal wat kinderen in midden- en bovenbouw last hebben van hun rug, nek en schouders. Sommigen 'lopen er zelfs voor bij een fysiotherapeut.'



Naast invloeden van school hebben kinderen ook nog een thuis.

In veel opzichten is ook die omgeving voor kinderen in de afgelopen jaren een stuk complexer geworden.

Zo is het levensonderhoud in het algemeen, met name door stijging van de woonlasten, aanzienlijk gestegen, waardoor zowel vader als moeder wel (fulltime) moet werken om alles te kunnen bekostigen. Dat maakt het leven thuis hectischer. De tijd die voor elkaar overblijft moet voortdurend goed worden benut (quality time).

Veel kinderen worden op steeds jongere leeftijd ondergebracht in kinderdagverblijven, waarvan Nathalie Kriek (auteur van het boek 'Hoezo ADHD') beweert, dat het een van de meest prikkelrijke omgevingen voor een kind is om in op te groeien.

Zo zijn er meer (negatieve) invloeden op te noemen waar kinderen aan kunnen blootstaan.

### **Conclusie:**

Op school en daarbuiten wordt veel van kinderen geëist en verwacht, terwijl juist in deze tijd kinderen behoefte hebben aan geduld, begrip en aandacht, evenals aan rust, regelmaat en een vast ritme.

Helaas wordt hen deze niet altijd geboden.

Als gevolg hiervan kunnen zij onrustig, nerveus of zelfs overactief raken.

Huisartsen zijn niet altijd goed in staat een oorzaak aan te wijzen voor de (vage, ondefinieerbare) klachten waarmee kinderen soms bij hen komen. Op scholen hoor je menig leerkracht verzuchtend opmerken: 'Ze waren zo druk', of 'ze waren niet vooruit te branden.'

Met het bovenstaande verhaal heb ik geenszins de indruk willen wekken, dat het allemaal kommer en kwel is in het leven van het jonge kind.

Natuurlijk zijn er heel wat kinderen die evenwichtig opgroeien, die het hartstikke naar hun zin hebben op school en thuis.



Het heeft me echter allemaal wel aan het denken gezet en me er tenslotte ertoe bewogen een jaar of 4 geleden te beginnen met het geven van yogalessen aan kinderen.

En al gauw bleek dat daar behoefte aan was.

Waren het er aanvankelijk een stuk of 5, inmiddels nemen verdeeld over 4 groepen 40 à 50 kinderen deel aan de kinderyogalessen die mijn collega Tineke (4-jarigen) en ik op woensdagmiddag bij ons op school geven.

We hebben gemerkt, dat yoga voor deze kinderen een hulpmiddel is om zich te ont-spannen. Ze leren een discipline kennen die een goede basis vormt voor het hele leven. Door het regelmatig beoefenen van yoga worden ze zich (steeds meer) bewust van hetgeen zich zowel in het innerlijk als in de buitenwereld afspeelt.

Dat heeft de volgende voordelen:

- het bevordert de aandacht, zodat het concentratievermogen zich ontwikkelt en toeneemt;
- het bevordert helder denken en vergemakkelijkt daardoor het leerproces;
- het voedt de verbeelding en vergroot daardoor de creativiteit;
- het bouwt een gevoel van zelfvertrouwen op en draagt bij aan het ontwikkelen en behouden van een positief zelfbeeld;
- het verhoogt de harmonie tussen lichaam en geest en helpt bij het juist reageren op emotionele stimulansen;
- het vermindert de vatbaarheid voor ziekten.

Deze voordelen groeien door technieken als langzaam strekken en versterkende bewegingen, die karakteristiek zijn voor de hatha-yoga, samen met de juiste ademhaling en de volledige aandacht aan wat je doet.

Veel houdingen bieden de gelegenheid mentale beelden, waarmee kinderen zich op hun gemak voelen, fysiek uit te drukken. Kinderen die verlegen of teruggetrokken zijn, of op de een of andere manier gehandicapt, kunnen hun tekortkomingen overwinnen en een gevoel van vrijheid ervaren. Daarmee voldoet yoga aan hun behoefte tot uiten. Als hun daarnaast de mogelijkheid wordt geboden hun emoties fysiek de vrije loop te laten, groeit hun creativiteit. Dat maakt yoga uitermate geschikt om een gevoel van zelfverzekerdheid en eigenwaarde te ontwikkelen.



Evenwichtsoefeningen en ademhalingsoefeningen bevorderen de concentratie, werken kalmerend en verbeteren de coördinatie. Specifieke ademhalingsoefeningen werken met name positief voor kinderen die last hebben van astma of angstaanvallen. Onnodig te zeggen dat ontspanningstechnieken van nut zijn bij stress en het bestrijden van slapeloosheid.

Visualisatieoefeningen bieden de kinderen een mogelijkheid hun verbeelding de vrije loop te laten. Ze kunnen zich ontspannende beelden voor de geest halen. Onderzoek heeft uitgewezen dat visualisaties het concentratievermogen vergroten, de motivatie en het zelfvertrouwen verhogen en tevens een positief zelfbeeld doen groeien en problemen met de gezondheid verminderen.

Om voor de kleinsten de lessen boeiend en gevarieerd te houden, worden de meeste oefeningen in spelvorm aangeboden. Spel stimuleert kinderen in de ontwikkeling van creatieve vermogens. (Ook) op die manier worden zij zich bewust van hun eigen lichaam en gevoelens.

De oudere kinderen leggen zich al wat meer toe op de (klassieke) yogahoudingen



(asana's). Deze worden langzaam en met gewaarzijn uitgevoerd, gedurende enige tijd vastgehouden en dan rustig weer losgelaten. Deze basishoudingen worden – afhankelijk van de vaardigheid van de groep – soms uitgebreid met verschillende variaties, als een soort uitdaging. Ze geven een gevoel van individualiteit.

Alle oefeningen vormen een uitstekende aanvulling op de kracht die wordt ontwikkeld door wedstrijdporten.

Yoga biedt tegenwicht aan het tekort aan beweging, aan verlies van flexibiliteit en vatbaarheid voor allerlei fysieke aandoeningen. Yoga helpt kinderen fit te blijven en minder gespannen of angstig.

Tenslotte: tegenwoordig is iedereen toch wel gaan beseffen, dat yoga geen religie is en dus geen bedreiging vormt voor de eigen religie of filosofische opvattingen.

Doordat ze aan geen enkele levensovertuiging is gebonden, kan ze vol vertrouwen door iedereen worden beoefend.

Het is dan ook verheugend te constateren, dat ze ook steeds meer wordt geïntegreerd in methoden die gericht zijn op het bevorderen van het mentale en fysieke welzijn van kinderen.

Yogapraktijk Sangha-Muditā

Hans Stoop

gediplomeerd (kinder-) yogadocent

verbonden aan de School voor Yoga en Vedanta

erkend lid van de Vereniging van Yogadocenten Nederland

