

## Kinderyoga, krachtvoer voor kinderen!

### Uit welke onderdelen bestaat een yogales?

#### *a) Grondingsoefeningen en opwarming.*

“Wij zijn allen lichtwezens, die op aarde een ervaring als mens mogen leven.” Een mooie gedachte? In ieder geval mogen wij tijdens dit leven veel leren en onszelf ontwikkelen.

Daarbij is het belangrijk om je echt met de aarde te verbinden, te gronden.

Veelal komt er bij kinderen zo veel op hen af, waardoor zij erg druk in hun hoofd en manier van zijn kunnen worden. De grondingsoefeningen helpen om dit los te laten en de aandacht te verleggen naar het lichaam en zodoende wordt de balans hersteld.

In deze drukke maatschappij is dit een zeer belangrijk onderdeel en uitgangspunt van de kinderyoga. Ben je goed gegrond en in balans, dan kun je beter verder ontwikkelen.

Tijdens de opwarming wordt het kind verder op een speelse manier voorbereid om meer met het lichaam te gaan doen.

#### *b) Fysieke oefeningen.*

De fysieke oefeningen zorgen voor een soepel en gezond lichaam, zonder dat het overbelast, of geforceerd wordt. Op een zachte, liefdevolle en speelse manier worden alle spieren geoefend en het lichaam uitgebalanceerd. De oefeningen hebben een diepgaande werking op organen, gewrichten, ademhaling, concentratievermogen en aandacht.

In deze tijd waarin kinderen al jong gauw te weinig bewegen en daarnaast soms ook te veel (on gezond) eten biedt dit een goede mogelijkheid om op een plezierige manier te werken aan een goede conditie!

#### *c) Spel, verhalen, muziek, dans en beweging.*

Om de lessen bij de leeftijd van de kinderen aan te passen wordt gebruik gemaakt van diverse spelvormen, muziek en dans, verhalen en gedichten, zodat het een levendig geheel wordt.

Tijdens deze spelvormen staat het contact met de ander centraal, maar wel vanuit een bewuste verbinding met jezelf en je eigen grenzen. Respect en veiligheid zijn daarbij de basis en het beleven van veel plezier een belangrijk doel!

#### *d) Hart Focus als belangrijk onderdeel.*

Het hart speelt een essentiële rol bij:

- het gevoel van welbevinden
- leerprocessen
- het functioneren en presteren
- de gezondheid
- emotieverwerking
- het maken van echte keuzes

HartFocus geïntegreerd binnen de kinderyoga, of als op zichzelf staande oefeningen binnen het onderwijs geeft het hart de plaats die het ook werkelijk verdient! Er is namelijk aangetoond dat het hart een eigen neuronaal netwerk heeft en van grote invloed is op onze hersenen. Een kind wat overspoeld wordt door emoties kan niet goed leren. Een kind wat zich niet veilig voelt durft zich niet open te stellen. Een kind wat te gevoelig is, sluit zich af voor zijn omgeving.

Door het gebruik van eenvoudige oefeningen leer ik kinderen contact te maken met hun hart en het zelfregulerend vermogen aan te spreken, zodat zij beter in balans zijn.

Er ontstaat dan een synchroniciteit tussen hart en brein, waardoor leerprocessen makkelijker en sneller verlopen. Hartritme en ademritme zijn dan op elkaar afgestemd en dit gaat gepaard met gevoelens van geborgenheid en waardering.

Uit onderzoek op scholen bleken de volgende effecten:

- een helderheid in denken
- een hoger leervermogen
- meer plezier in het leren
- leerlingen met gedrags- en/of leerproblemen haalden met een veertiendaags programma een leesachterstand in variërend van twee maanden tot drie jaar.

Mijn ervaring is dat kinderen rustiger worden, zich beter kunnen concentreren, zich gelukkiger voelen.

Opmerkingen van kinderen: “Nu ben ik veel rustiger in mijn hoofd”- jongen met dyslexie, en meer geconstateerde gedragsproblemen (PDDNOS, ADHD);

“Nu word ik weer helemaal licht..!”, zegt een stralend kind met PDDNOS, als we de oefeningen hebben afgerond.

#### *e) Aanraken een levensbehoefte.*

Elkaar aanraken zit niet echt in de Nederlandse cultuur, toch is dit een essentiële levensbehoefte. De huid is ons grootste orgaan en zeker de eerste levensjaren misschien wel het belangrijkste zintuig. Door tijdens een yogales ook het (spelend) masseren aan te reiken help je kinderen lekkerder in hun vel te zitten!

In Zweden en Denemarken worden al jaren speelse vormen van kindermassage in scholen en kinderdagverblijven geïntegreerd. Dit blijkt van grote invloed te zijn op het pestgedrag. “Een, kind dat je masseert, sla je niet”, sprak een leerling ooit uit. Zo is elkaar positief aanraken niet alleen in het belang van het individu, maar ook van de groep. Kinderen kunnen hierdoor de eenheid met elkaar ervaren, emoties delen, voor jezelf en elkaar leren zorgen. Dit geeft rust in een groep en stress en agressie nemen af. Voldoende aangeraakte kinderen leren ook beter, want als het lichaam en de emoties in balans zijn kan de geest de leerstof beter ontvangen. Dan is er ruimte en openheid en als basis, veiligheid, om te leren.

Ook is er geconstateerd dat tactiele huidstimulatie door warmte en zachte aanraking de stof oxytocine doet aanmaken en vermindert de aanmaak van het stresshormoon adrenaline. Dit heeft meer ontspanning en rust tot gevolg, pijnvermindering, bloeddrukregeling, verminderde agressie, meer nieuwsgierigheid, betere spijsvertering, verbetering van communicatieve vaardigheden en versterking van het immuunsysteem.

#### *f) Visualisaties.*

Bij visualisaties neem ik de kinderen mee op reis naar binnen. Het is een kans om in contact te komen met alles wat ze al weten, of willen leren op een eenvoudige, maar zeer krachtige manier. Het voorstellingsvermogen wordt aangesproken en alle zintuigen daarbij. Het doet appèl op de rechterhersenhalft, welke lang niet zo vaak wordt aangesproken als de linkerhersenhalft, waar het logische denken zetelt.

Toch ligt in de rechterhersenhalft een kracht besloten om beter en makkelijker te leren en om als mens beter in balans te zijn. Dolfijnen gebruiken de volledige potentie van hun hersenen om bijvoorbeeld het lichaam van een mens te kunnen scannen en te weten wat er geheeld moet worden. Zij slapen en waken tegelijkertijd, door het gebruik van de hersenhalften bewust te hanteren, waardoor ze toch op tijd naar boven gaan om adem te halen.

Wij mensen kunnen leren om op deze wijze onze gehele hersencapaciteit te gebruiken. Tijdens een visualisatie voor kinderen wordt die kracht aangesproken en vooral door hen helemaal te leren ontspannen. Beelden, dromen, inzichten en verbanden kunnen zien zijn dingen die dan naar voren kunnen komen. De fantasie wordt geprikkeld en het brengt hen weer terug bij hun innerlijke, stille kern, waar een rijkdom aan creativiteit en wijsheid zetelt. Door op deze manier te leren ontspannen en visualiseren vermindert stress en kunnen kinderen beter leren.

*g)Kringgesprek.*

Na afloop van, of tijdens de les is er altijd even ruimte voor een kringgesprek, om ervaringen uit te wisselen. Dit leert kinderen om vrijuit te durven praten over zichzelf en tevens het anderszijn van de anderen te respecteren. Hiermee wordt een basis gelegd voor zelfvertrouwen en vertrouwen hebben in de ander in onze multiculturele en snel veranderende samenleving.

### **Een pleidooi voor het integreren van Kinderyoga op scholen:**

In onze maatschappij wordt erg veel waarde gehecht aan cijfers en diploma's. Leerresultaten worden vaak getoetst en zijn belangrijk. Ook voor peuters en kleuters is er al een heel scala aan mogelijkheden om vroeg met letters en cijfers te beginnen. Maar peuters en kleuters leren door te spelen. Zij willen de wereld ontdekken met al hun zintuigen: bewegen, tasten, proeven, ruiken, zien, horen. Vanuit een gezonde levenszin maken zij zich de wereld om hen heen eigen. Spelen is voor hen werkelijk leren, waarbij het denken, voelen en willen wordt aangesproken en als de omgeving hen daarin stimuleert ontwikkelen zij zich tot evenwichtige kinderen met een gezonde levenshouding.

Een gezond lagere school kind wil graag leren. Maar niet in eerste instantie met het intellect, maar met het hart. Alles roept bij hem een gevoel op en zo kan een kind zich ergens mee verbinden en warm voor lopen. Wordt het hart aangesproken, dan functioneert het brein ook beter, want het hart is de motor, die het brein aanstuurt. En is het kind op deze manier aan het leren dan wil het graag naar school!

Is het kind goed geaard, omdat hij spelend veel lichaamsbeweging heeft gehad en is zijn hart op vele manieren aangeraakt, dan pas kan hij ook met zijn hoofd leren. Het intellectuele denken is de kroon op het werk. Nu wordt het denken verbonden met het voelen en willen en zo blijft het kind in balans.

Kinderyoga als onderdeel van het lessenaanbod op lagere en middelbare scholen is een manier om de gezonde, evenwichtige ontwikkeling van kinderen te bevorderen.

Door de oefeningen wordt het hele kind gevoed.

Ook leren kinderen op deze manier hun grenzen kennen, leren tot rust komen in zichzelf en en blijven beter in balans, zodat het leren beter gaat. Het compenseert het toch veelal zitten aan een tafel, of werken met een computer. En bovendien brengt het kinderen in contact met wie zij Zijn en met hun gevoel van welbevinden, liefde en vreugde.

De yogalessen sluiten aan bij de leeftijdsfase van het kind en de leerstof die zij krijgen. Zo zal een kleuterles sterk verbonden zijn met het jaargetijde, de jaarfeesten, het leven in het nu, het leren kennen van de wereld.

In groep 3-4 ontwikkelt het kind een steeds groter ik-besef en leert het zich te verplaatsen in gevoelens, wensen en opvattingen van anderen. Het is belangrijk hen te ondersteunen in een

positief zelfbeeld en respect voor zichzelf en anderen te leren hebben. Sprookjes en fabels en legenden zijn prachtige ingangen om dit te voeden en te gebruiken bij een yogales.

In groep 5-6 heeft het kind meestal een gezonde dosis zelfvertrouwen ontwikkeld en emotionele stabiliteit. De aandacht komt steeds sterker te liggen op leeftijdsgenoten.

In een yogales kunnen groepsactiviteiten, zoals het lopen in een lemniscaat, of cirkel met bepaalde bewegingen dit proces ondersteunen. Ook leert het kind om na een gezamenlijke activiteit, weer terug te gaan naar de eigen ontspanning, de eigen grenzen, het eigen lichaam. Daardoor bouwt het op een positieve manier aan de eigen identiteit.

In groep 7-8 wordt de yogales steeds concreter en verbonden met een steeds groter wereldbeeld. Zo kunnen er lessen worden gegeven, die aansluiten bij het leren over andere culturen en landen. De intredende pubertijd en lichaamsveranderingen worden ondersteund door met het lichaam te werken, te voelen. Partneryoga biedt een prachtige, speelse manier om met een andere leeftijdsgenoot in contact te zijn.

Op de middelbare school wordt dit voortgezet, zodat de leerling zichzelf en anderen steeds beter leert kennen. De eigen mogelijkheden en ook onmogelijkheden worden aangeraakt, gerespecteerd en beleefd.

Het gaan naar een nieuwe school geeft vaak spanning en de jongere leert hier mee om te gaan en om het te ontladen. Door zich tijdens een yogales dieper met zichzelf te verbinden, is er een mogelijkheid om alle nieuwe dingen een plek te geven, te voelen wat er speelt en in balans te blijven, of te komen. Het is een kwetsbare tijd, waar grote problemen, zoals eetstoornissen, of drugsverslaving kunnen ontstaan. Het is daarom belangrijk in deze tijd dat tieners zichzelf leren beschermen, leren waarderen en leren hun kracht te erkennen, hun rust te vinden. Het kringgesprek is in deze leeftijdsfase belangrijk, zodat na afloop van een les, ervaringen kunnen worden gedeeld.

Yvonne-Kiowa de Booij

Kinderyoga en coaching

Tel. 0625066049

Email:

[info@dolphinsunrise.nl](mailto:info@dolphinsunrise.nl)