



Op het matje

Journalist Nienke Pleysier staat regelmatig op haar hoofd. Zou yoga ook iets voor haar kinderen Loulou (5) en Lewis (3) kunnen betekenen? Ze zoekt het uit.

Het is doodstil. Als ik mijn hoofd naar links draai, zie ik mijn dochter met een sereen gezicht op het yogamatje naast me liggen. Haar ogen zijn dicht en ze lijkt naar de stem van de juf te luisteren. Een lieve stem die ons vraagt de stralen van de zon op onze huid te voelen, de warmte op onze wangen. Als ik de andere kant op kijk, zie ik haar broertje verwoede pogingen doen om zijn ogen dicht te doen, iets wat hij nog niet zo goed zelf kan aansturen, waardoor hij verzandt in een krampachtig geknipper. Ik kan net mijn lach onderdrukken. Ook hij ligt op zijn rug, beweegt niet en is stil. En dat alles terwijl hij niet slaapt. Een vrij unieke situatie voor een nogal actief jongetje van net drie jaar. Als ik zelf mijn ogen sluit, kan ik alleen maar denken: wat is dit een lekker begin van het weekend. Het is zaterdagochtend half elf en normaal gesproken voelt het op dit tijdstip voor het hele gezin vaak alsof we er al een hele dag op hebben zitten. Wat eigenlijk ook zo is. Maar hier op dit matje is het alsof we de dag pas net beginnen, heel rustig, heel bewust en heel erg met zijn drietjes.

Cooler trucs

Zelf sta ik regelmatig op mijn hoofd. Meestal als mijn kinderen niet in de buurt zijn en heel soms zijn ze dat wel. Dan wil ik heel graag mijn yogafix hebben, maar →

‘Mijn kinderen zijn stuiterballen. Passen die wel in zo’n yogales?’

heel ontspannen is het niet. ‘Jongens, mama zo niet omduwen, hoor. Echt niet doen!’ Yōga is altijd in ons gezin geweest. Ik deed het lang voordat ik kinderen kreeg en ook tijdens mijn zwangerschappen stond ik tot op het allerlaatst bijna dagelijks even op mijn matje. Er is een foto waarop mijn dochter op handen en voeties op mijn yogamat staat, haar blote billetjes wijzen naar de lucht, grijnzend kijkt ze de camera in. Alsof ze wil zeggen: wat mama kan, kan ik ook! Anderhalf zal ze zijn geweest. Voor mijn zoon is yoga een soort acrobatic. ‘Kijk eens wat een coole truc ik kan!’ roept hij trots als hij zich weer eens in een breakdance-achtige pose heeft gemanoeuvreerd. Ik doe yoga omdat het me rust brengt. Alsof het bewust voelen van mijn lichaam en adem me weer terug bij mezelf brengt. Het geeft me kracht, zowel fysiek als mentaal. Yoga was in ons gezin altijd iets van mij. Papa surft en mama ‘doet’ yoga. En mijn kindjes zouden lekker op voetbal en ballet gaan. Of wat ze dan ook zouden willen. Maar toen ik ineens via verschillende kanalen in aanraking kwam met ‘kinder-yoga’ werd ik toch nieuwsgierig. Er hing een poster op school. Een kennis deed het met haar kind en was laaiend enthousiast. Ik kreeg een persbericht van een kinderyogagoeroe uit Amerika met prachtige claims. Ik besloot op onderzoek uit te gaan: wat zou yoga voor mijn kinderen kunnen betekenen?

Met die vraag klop ik aan bij de grondlegger van de kinderyoga in Nederland, Helen Purperhart. Ze schreef verschillende boeken, leidt docenten op en haar workshops zitten vaak driekwart jaar van tevoren al vol. ‘Kinderyoga maakt jonge kinderen spelenderwijs bewust van hun gevoelens, gedachten, mogelijkheden en beperkingen,’ legt ze uit. ‘Via yogahoudingen, maar ook door spel, muziek, beweging, massage, meditatie, visualisatie en tekenen gaan we op ontdekkingsstocht door het lichaam en denken. Dat levert zelfvertrouwen en zelfbewustzijn op.’

De laatste jaren heeft kinderyoga een vlucht genomen, vertelt Purperhart. Onze wereld wordt steeds drukker, maar die van onze kinderen ook. Er moet van alles: op school, buiten school, ze zitten op de kinderopvang en peuterspeelzaal, zijn dan weer een dagje bij oma. Ook in de levens van kinderen is het goed als er rustmomenten worden ingebouwd en dat kan nu juist zo goed met kinderyoga, legt Helen uit. ‘Het haalt ze uit de hectiek. Het is een moment van bewustwording. Ze worden zich bewust van hun lichaam, worden rustig van binnen, leren zichzelf te hanteren.’

Dat is leuk bedacht, maar ik heb twee stuiterballen thuis. ‘Hoe krijg je die in ’s hemelsnaam zo ver dat ze rustig een paar ademhalingsoefeningen doen?’ vraag ik Purperhart. ‘Vaak laat ik kinderen eerst even uitrazen. Door een heel actieve oefening te doen om daarna te gaan liggen en voelen. Dan zetten we de zintuigen in. Of we schudden even alles van ons af door lekker heen en weer te draaien, ook met de armen, alsof je waterdruppels van je handen schudt. Dan schudden ze de dag even van zich af.’ Een ander positief aspect noemt Purperhart het gebrek aan competitie. ‘In kinderyoga is er geen competitie. Het gaat er juist om dat je kunt zijn zoals je bent.’

Minder buikpijn

In de avonden struin ik internet af op zoek naar meer informatie. De claims zijn groots. Vooral Amerikanen zijn goed in aantrekkelijke oneliners: ‘Yoga helps prepare kids for life.’ En: ‘Strength, balance, focus and mindfulness, all lead to the understanding and expression of ones inner self.’ Of: ‘Yoga for kids is self-empowering.’ Maar is er ooit onderzocht of het ook echt werkt? Zelf ken ik als geen ander de heilzame werking van yoga, maar of dat bij kinderen, voor wie bewust ontspannen natuurlijk veel moeilijker is, ook werkt, vraag ik me af. Toch kom ik behoorlijk wat onderzoeken tegen die



wel degelijk de positieve effecten bij kinderen onderschrijven. Zo deed Helen Purperhart samen met een maag-darm-leverkinderarts onderzoek naar het effect van yoga op buikpijn zonder lichamelijke oorzaak bij kinderen. Uit het gepubliceerde onderzoek blijkt dat zowel de ernst van de pijn als het aantal keer dat een kind pijn had, minder werd door de yogalessen. Yoga verbeterde de ademhaling en heeft daarmee invloed op het totale lichamelijke functioneren. Ook zou het doen van de oefeningen stress verminderen en daarmee de pijnbeleving.

Ook de Vrije Universiteit Amsterdam onderzocht een groep basisschoolleerlingen die een tijd lang wekelijks yogales kregen op school. Het resultaat: ‘Er werd een positieve invloed op de ontwikkeling van het kind bemerkt, met name op het gebied van spanning en ontspanning, maar ook op het terrein van beweging en houding, concentratie en ademhaling.’ Pedagogische waarden die duidelijk naar voren kwamen waren rust, ontspanning, concentratie en een positieve benadering. Wie wil dat nu niet voor zijn kind? Ik besluit de proef op de som te nemen.

In mijn eigen stad is het aanbod groot en ik besluit een les ouder-kinderyoga te volgen bij De Bloementuin, de kinderyogaschool van Annet van de Rhee in Haarlem. Eerlijk gezegd hou ik mijn hart een klein beetje vast

voor dit avontuur. Mijn dochter is er zo eentje die tijdens het ochtendritueel op school, als ze in de kring liedjes zingt, stoicijns voor zich uit kan kijken om vervolgens tijdens het knutselen hardop een deuntje in te zetten. Dikke kans dat ze ook tijdens deze les besluit niet mee te doen. En als dat zo is, krijg ik te maken met twee dienstweigeraars. Twee ja, want haar broertje doet precies en exact alles na wat zijn zus ook doet. En dan hebben we het nog niet eens over het ietwat aparte gedrag van mijn zoon. Een jongetje dat, amper drie, soms zomaar een zware stem opzet en plots heel stellig roept: ‘Ik ben een jongen!’ Om vervolgens zijn stoerste manoeuvres te showen. Een testosteronbommetje dus. Maar och, wat komt het allemaal goed. Juf Annet blijkt een engel die op een ontspannen manier enthousiasmerend is. Ze neemt ons gedurende de les mee in een verhaal. We gaan een bos in, waar we alle dieren de we tegenkomen nadoen. We worden bomen, krachtig in de grond geworteld, maar kunnen wel meebuigen met de wind. De kinderen voelen in sommige oefeningen dat ze letterlijk op hun moeders kunnen leunen. We verbeelden de elementen. Mijn kinderen tikken met hun vingers de regendrupjes op mijn gezicht en duwen me zacht als de wind heen en weer. De les eindigt met thee voor de moeders en limo en mandarijntjes voor de kinderen. Ik vraag de moeder →

‘Lewis doet verwoede pogingen om zijn ogen dicht te houden’

‘Mama, gaan we hier alsjeblieft nog eens naartoe?’

van een engelachtig meisje naar haar motivatie om haar dochter op yoga te doen. Toen haar dochter naar de basisschool ging, leek dit haar een mooi rustpunt in de hectiek van het schoolse leven. Een moment om tot zichzelf te komen. Een andere moeder vertelt dat haar zoontje ook op judo zit. Daar kan hij zijn energie echt even kwijt, maar hier kan hij leren om zelf zijn energie te managen. Zelf heb ik genoten van de les. Ik vond het mooi om te zien hoe veilig mijn kindjes zich voelden. Hoe ze zich bewust werden van hun adem tijdens de blaasspelletjes en van de flexibiliteit en beperkingen van hun lichaam. Voldaan zit ik op de fiets. Mijn kinderen hebben meegedaan! De eigengereide Loulou en stoere Lewis deden zonder aansporing alles mee. Als we bijna thuis zijn, vraagt Loulou: ‘Mama, gaan we hier alsjeblieft nog een keer naartoe?’

Het leukste van de dag

Thuis probeer ik de yoga voor de kinderen een plek te geven. Bijvoorbeeld door een meditatie-oefening die ik van Helen Purperhart leerde te implementeren in het naar-bed-gaan-ritueel. Voor ik van deze oefening wist, verliep dit ritueel bij ons thuis ongeveer zo: uitkleden, in bad, tandenpoetsen, ‘Nee Loulou, we gaan nu geen hartjes meer tekenen op het schoolbord’, pyjama’s aan, ‘Nee Lewis, gister heb jij het boek gekozen, nu mag je zus’, verhaaltje lezen, kusjes geven, ‘Lewis, het geeft niet dat Loulou je een zacht kusje gaf, morgen krijg je een goeie.’ ‘Ja, oké jongens, love you, lekker slapen nu en ja, mama gaat nog even theedrinken. En nee, ik ga niet televisiekijken. Misschien straks, eerst opruimen. Nee, ik weet nog niet hoe laat ik straks naar bed ga. Nee Lewis, je mag niet nog even wat vragen. Ik ga naar beneden, jongens. Nu stil!’

Hoe anders kan het ook. Van Helen weet ik nu hoe het kinderen kan helpen om voor het slapengaan een oefeningetje te doen waarmee je de dag afsluit en dat

DIY yoga

Peuteryoga kaarten
van Helen Purperhart
€ 19,95 De Zaak

My First Yoga App,
gratis in de App Store

Woef Woef

Een leuke yogaoefening voor je kind is het hondje, waarbij je in een omgekeerde houding gaat staan. Omgekeerde houdingen hebben een verfrissende werking op je hersenen. Bovendien is het hondje ook gezond voor allerlei organen, omdat hij voor een betere doorbloeding van het hart, de lever en de milt zorgt.

Zo werkt het: Ga op handen en voeten staan. Beweeg je billen heen en weer en doe alsof je kwispelt met je staart. Til één been op en doe alsof je plast. Blaf daarbij als een hondje.

BRON: PEUTERYOGA KAARTEN

Voor meer informatie over kinderyoga, kijk op kinderyoga.nl, de website van Helen Purperhart. Op deze website vind je ook een overzicht van het aanbod door heel Nederland. De school waar Nienke de les volgde is te vinden op kinderyogadebloementuin.nl.

ze tegelijkertijd rustig naar de nacht begeleidt. Door je kind te vragen te gaan liggen, je eigen handen op zijn buik te leggen en te vragen of hij daar naartoe wil ademen. De ogen zijn gesloten en samen loop je de dag door. Van het opstaan tot het slapengaan. Je kunt vragen wat het leukste van die dag was. Wat hij liever anders zou zien. Lewis is hier nog net iets te klein voor, maar met Loulou doe ik dit nu elke avond. Het is heel fijn om samen even een momentje stil te staan. Het brengt ons beiden rust. Ik merk dat zij mijn bewuste aandacht heel prettig vindt en dat het haar ook helpt om dingen een plek te geven. Zo hoor ik op deze momenten ineens over kleine dingen in haar leventje die ik anders niet had geweten. Dit is zeker iets wat ik erin ga houden. En als het aan de kinderen ligt, krijgen de yogalesjes ook zeker een vervolg. Vooral het non-competitieve aspect vind ik mooi. Ik moet denken aan het gesprek met Helen en aan haar mantra dat ze herhaalt in haar lessen: ‘Ik ben wie ik ben, niemand meer en niemand minder.’ Ik geloof dat kinderyoga kan helpen bij het versterken van dit gevoel. En dat is toch wat ouders willen voor hun kinderen. Dat ze weten dat ze goed zijn zoals ze zijn. ♦