



## Jong in balans

**Kinderyoga is geliefd.** Waarom is dat? En is het inderdaad goed voor een kind? Kan het zelfs een oplossing zijn bij pesterijen en ADHD? 'Yoga draait in eerste instantie om plezier. Daaruit halen kinderen zelf de dingen die ze nodig hebben.'

Elf kindjes liggen op een mat. Met hun handen om hun voeten wiegen ze heen en weer. Althans dat is de bedoeling, want niet iedereen doet de babypose van juf Sanne Bredt van De Kinder-yogatuin in Amsterdam na. Er wordt gegiecheld en achterom gedraaid. 'Ik voel dat er veel onrust is. Laten we even lekker met onze voeten trappelen.' Hoppa, er wordt weer enthousiast meegedaan. Dan vraagt juf Sanne wie weet wat geluk is. 'Als ik jarig ben,' roept Floor, en Rosa zegt opgewekt: 'Als ik hier ben!' De yogales eindigt met een mantra in het Sanskriet. 'Om shanti, shanti-hieeee.' Terwijl ze aan het begin van de les nog nauwelijks konden stilzitten, zingen vrijwel alle kindjes nu gebiologeerd mee.

### Even weg van hun mobieltjes

Van Amsterdam tot Zwolle, van Callantsoog tot Denekamp, er zijn nog maar weinig plekken in Nederland waar je kind geen yogales kan volgen. Medeverantwortelijk voor die populariteit is Helen Purperhart van de Jip & Jan Academie in Almere. Helen geeft sinds 1998 yoga aan kinderen en leidde al meer dan duizend docenten op. Kinderyoga is geliefd en dat verbaast haar niet: 'De huidige maatschappij is overdreven gericht op communicatie. Dat vraagt om een tegenreactie. Met yoga gaan kinderen even weg van hun mobieltjes en terug naar zichzelf.' Zoals Nora van acht. Op school werd ze gepest. Ze had er niks over durven zeggen, maar last had ze er wel van. Nu beeldt ze op de yogamat een angsthaas uit, even later een grote gorilla. Juf Helen wil haar het verschil laten voelen. Nora straalt. 'Ik geloofde eerst dat ik dat niet kon,' vertelt ze. Maar door sterke, stoere en zelfs boze dieren uit te beelden, merkt ze dat ze prima voor zichzelf kan opkomen. Ze voelt zich vaker fijn en is tegenwoordig een stuk vrolijker, aldus moeder Andrea. Helen legt uit: 'De yogamat is een speeltuin waarbij kinderen in zichzelf op onderzoek uit gaan. Dankzij deze speelse benadering kunnen we een situatie nabootsen zonder dat het al te persoonlijk en emotioneel wordt.'

De enige yogales die Helen zelf als puber volgde, vond ze zo verschrikkelijk ('véél te saai') dat ze zich er pas op haar dertigste opnieuw aan zou wagen. Daarom bedacht ze een eigen, kindvriendelijke benadering. 'Bij mij draait yoga in eerste instantie om plezier. Daaruit halen kinderen zelf de dingen die ze nodig hebben.' Vandaar dat ze de traditionele yogahoudingen koppelt aan dieren; dat spreekt tot de verbeelding. Zo staat de Slang voor de Cobra-pose en de Hond voor de Downward-Facing Dog. Maar de Danser bestaat ook, en de Zeilboot. Kinderen kunnen de asana's, de traditionele yogahoudingen, bovendien niet zo lang volhouden als volwassenen – dus wordt er lekker vaak gewisseld.

### Warming-up bij het voetbal

Veel kinderen hebben last van een continu ronddraaiende motor, merkt ook Sabina Baarsma, yogaleres in Weesp. 'Vooral die in mijn tienerklas zijn echt op zoek naar ontspanning. Zij hebben enorm drukke levens, waarin ze van alles moeten en willen. Ik leer ze baas te worden over hun hoofd, leer ze hoe ze die gedachtestroom tot rust kunnen brengen.' Dikwijls eist zo'n druk leven zijn tol. 'Veel kinderen hebben last van hoofdpijn en buikpijn, maar artsen kunnen niets vinden. Het is gewoon spanning.' Sabina lacht: 'Op dit moment bestaat mijn tienerklas uit enkel meiden. Jongens haken vooral af wanneer ze naar de middelbare school gaan. Dan is het niet cool meer om aan yoga te doen. Hoewel yoga inmiddels best hip is, heeft het toch een soft imago.' Toen ze merkte dat tijdens de voetbaltraining van haar twaalfjarige zoon te weinig werd gedaan aan warming-up, zocht Sabina de coach op om hem wat oefeningen te leren. 'Als hij die vervolgens laat zien, is het prima, maar als ik daar als yogajuf zou komen: dat kan écht niet. Zo werkt dat nou eenmaal in de hoofden van die jongens.' Sabina's zoon Temme doet naar eigen zeggen officieel niet aan yoga, maar neemt zo nu en dan best wat aan van zijn moeder. Op haar advies gaat hij elke dag liggen met een bolster onder zijn ruggengraat, zodat zijn schouders als het ware openen. Het is

de tegenovergestelde beweging van het leunen aan een bureau, zoals een scholier vrijwel alle dagen doorbrengt. Sabina: 'Tot en met groep vijf zijn ze heel flexibel, maar vanaf dan zie je hun rug kromtrekken en verstijven. Daarom leer ik ze ook actievere houdingen aan te nemen en in de klas soms zelfs andersom op hun stoel te gaan zitten. Op die manier beperk je yogales ook niet tot dat ene uurtje in de week. Yoga houdt in dat je ze dingen meegeeft waar ze ook zelf mee aan de slag kunnen.'

### Meer zelfvertrouwen

De effecten van yoga merk je bij kinderen op drie niveaus, zo is uit diverse onderzoeken gebleken. Op lichamelijk gebied maakt het soepel en sterker en vermindert het de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Daarnaast bevordert yoga creativiteit, geheugen en concentratie. Tot slot hebben kinderen die regelmatig aan yoga doen meer zelfvertrouwen, zijn ze vaker tevreden en gaan ze beter om met andere kinderen. Yoga wordt daarnaast steeds vaker ingezet bij kinderen die moeite hebben zich te ontspannen. Uit een kleine studie van jongens met ADHD bleek dat degenen die aan yoga doen, aanmerkelijk minder last hebben van humeuruitbarstingen en huilbuien.

Manon Gervink is psychomotorisch therapeut bij Kinderpraktijk Zwolle en past na een opleiding therapeutische kinderyoga soms elementen uit yoga toe. Ook zij merkt hoeveel verschil het kan maken, vooral bij aandachtsstoornissen. 'Bij deze kinderen komen alle prikkels even hard binnen. Door de aandacht te verleggen naar hun lichaam, leren ze te handelen vanuit rust en ontspanning. Je bent niet je gedachten, zo luidt de yogafilosofie. Een jongetje met ADHD werd vaak 's avonds in pyjama naar me toegebracht, omdat hij daarna altijd in slaap viel.' Overigens gebruikt Manon alleen yoga bij kinderen die daar iets mee hebben. 'Soms willen ouders dat hun kind per se yoga gaat doen om rustiger te worden, maar zo werkt het niet. Soms kunnen ze echt gewoon beter gaan voetballen of judoën.'

### Betere schoolprestaties

Eigenlijk is iedereen die we spreken het over één ding eens: scholen zouden standaard yoga moeten aanbieden. 'Door de grootte van de klassen is er steeds minder aandacht voor het welbevinden van de kinderen,' vertelt yoga- en basisschooljuf Janni Meedendorp. 'Op school draait het om wat ze doen en niet hoe ze zich voelen. Maar hoe kan je kind goede resultaten behalen als het zich niet optimaal kan ontwikkelen of niet lekker in zijn vel zit?'

### Meditatie als vak?

Volgens de yogafilosofie is de adem de schakel tussen lichaam en geest. Essentieel dus voor een goede balans. Bram Bakker is psychiater en coauteur van het boek *Verademing*, waarin hij vertelt hoe belangrijk een juiste ademhaling is. Voor kinderen geldt dat net zo. 'Hoewel kinderen relatief makkelijker kunnen ontspannen, zie je dat het steeds meer iets is waar ze aandacht aan moeten besteden. Mijn vriendin doet voor het slapengaan stevast ademhalingsoefeningen met onze dochter van tien en zoon van dertien. Zelf merken ze ook dat ze er rustig van worden en sneller in slaap vallen.'

Ook meditatie speelt een belangrijke rol bij yoga. Onlangs deelde Bram nog een voorstel op Facebook om meditatie als vak in te voeren in het basisonderwijs. 'Wat kinderen allemaal met het hoofd moeten doen, is enorm toegenomen. Zelf speelde ik tot op hoge leeftijd met Lego, maar nu draait alles om die apparaten. Je hebt vast weleens gehoord van het zogenaamde blauwe licht dat iPad en smartphones uitstralen. Dat zorgt voor extra prikkels in het brein en veroorzaakt veel onrust in de hersenschors. Door te mediteren, al dan niet tijdens het beoefenen van yoga, geef je dat brein eindelijk rust. Daarnaast is yoga niet prestatiegericht. Dat is best welkom in een wereld waarin kinderen van alles al moeten en niet in de laatste plaats presteren.'

Yoga kan een heel goed hulpmiddel zijn om daarmee om te gaan. Door yoga te linken aan betere schoolprestaties staan bovendien bijna alle ouders ervoor open.'

Ook Femmy Brug van Kidsyoga maakt zich hard voor de professionalisering van kinderyoga. Ze kent veel verhalen van kinderen die een stuk gelukkiger zijn sinds ze yoga beoefenen. 'Of ze nu ADHD hebben of ouders die gaan scheiden, yoga helpt ze om zich staande te houden. Dat is belangrijk, het leven is niet alleen maar leuk. Yoga gaat niet de problemen van je kinderen oplossen, maar geeft ze wel een manier om ermee om te gaan.'

Maar blijf kritisch, waarschuwt ze: 'Feitelijk mag iedereen zichzelf kinderyogadocent noemen. Kijk dus goed welke opleiding die persoon heeft gedaan en vraag of je een les mag komen kijken.' Femmy is geen fan van juffen die al te veel afwijken van de traditionele yogaleer. 'Dan mis je de sterke uitwerking die het kan hebben. Ook kinderyoga is gewoon yoga. Spelletjes om het kindvriendelijk te maken, horen erbij, maar het moet geen samenraapsel worden van zelfverzonnen houdingen.' ✿