



Ontspanning na

Elly Brinkman & José Kuijsters Donderdag is een speciale dag voor de kinderen van basisschool *De Kleine Wereld* in Twello. Want de kinderyogajuf geeft dan – samen met de leerkracht – in iedere groep *yogales!* Na de kinderyogales gaan de kinderen verder met het gewone lesprogramma. De kinderen én de leerkrachten zijn enthousiast. Er is aandacht geweest voor *rust*, voor *concentratie*, voor de *essentie van het kind* zijn.

De *kinderyogales* neemt een belangrijke plaats in binnen de school, als tegenwicht voor de complexe en overprikkelde maatschappij, waarin het kind leeft. De school en het team investeren tijd in kinderyoga en zien deze investering terug in het gedrag en de prestaties van de kinderen!

Wat is kinderyoga?

Vijf oefeningen

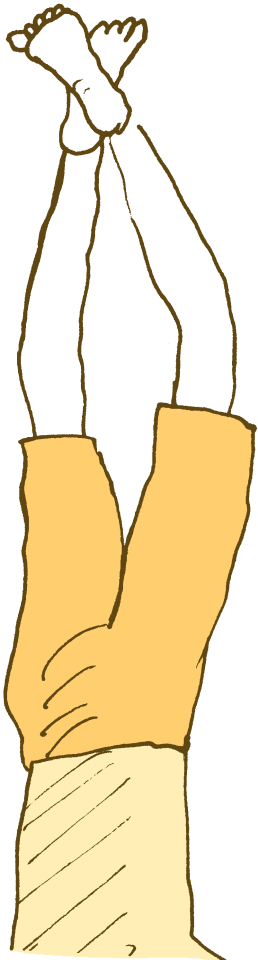
Kinderyoga op school geeft bewust vorm aan rust en stilte in de klas: *ontspanning na inspanning*. Op verschillende manieren spannen kinderen zich in op school: bij de rekenles, bij de CITO-toets, bij een spreekbeurt. Maar ook op het speelplein verwacht de leerkracht, dat het kind zich emotioneel en mentaal kan beheersen bij een ruzie. Tijdens de kinderyogales komen verschillende oefeningen aan bod, die ontspanning creëren voor het kind: *ademoefeningen*, *lichaamshoudingen*, *visualisaties*, *meditaties* en *grondingsoefeningen*.



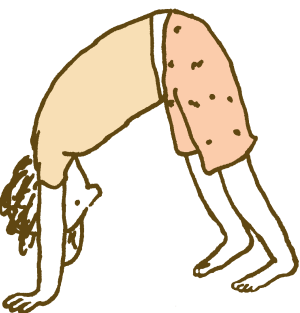
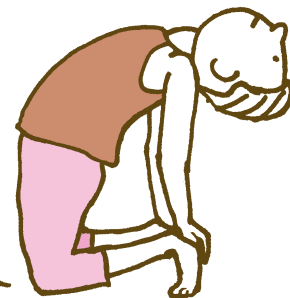
OVER DE AUTEURS

Elly Brinkman is socioloog en kinderyogadocent. Vanuit haar *Bureau Special Needs Care* begeleidt zij (zorg)kinderen met (remedial) kinderyoga en scholen bij hun zorgbeleid. Tevens geeft zij lezingen en cursussen over deze thema's.

José Kuijsters is orthopedagoog en kinderyogadocent. Vanuit *Pedagogisch Buro Compagnie* begeleidt zij kinderen en hun ouders. Tevens verzorgt zij lezingen, workshops en cursussen over het belang van rust en ontspanning in het leven van kinderen.



inspanning



Tweeledig doel

Bij kinderyoga gaat het er niet om wie het langst in een bepaalde houding kan staan of zitten. Het gaat er niet om wie de mooiste visualisatie kan navertellen. Het gaat in de kinderyogales om wat het kind ervaart en voelt bij de oefeningen, zónder zich te vergelijken met een ander kind. Het kind is zich bewust van zijn/haar eigen lichaam en emoties. Kinderen ervaren hierin *géén competitie!* Deze benadering zorgt voor ontspanning en brengt rust in de klas. Het doel van kinderyoga op school is tweeledig:

- het scheppen van *randvoorwaarden*, zodat kinderen zich beter op hun schoolwerk kunnen richten;
- en het ontwikkelen van het *zelfvertrouwen*.

Relatie tussen kinderyoga en cognitieve ontwikkeling

Leren concentreren

Aandacht voor de *cognitieve ontwikkeling* betekent onder andere: aandacht voor *leren concentreren*. Vanaf groep 1 wordt van kinderen verwacht, dat ze zich kunnen concentreren. Dit betekent voor een kind: stilzitten, zijn/haar aandacht op één punt richten, zich niet laten afleiden, luisteren naar de juf en zélf nadoen, begrijpen en reproduceren. En dat soms een half uur achter elkaar. Dit is niet voor ieder kind weggelegd.

In de kinderyogales is er aandacht voor *concentratie*. Met een *goede lichaamshouding* is het kind beter in staat om zich te concentreren. Lichaamshoudingen leren het kind te balanceren, stevig op de voe-

ten te staan en recht te zitten bij (in)spanningen. De *ademhaling* verbindt de kinderen met hun buik en brengt de aandacht in het hier en nu.

Bij de kinderyogales worden kinderen bewustgemaakt van de geluiden om hen heen, door ze stil te laten zijn en te laten luisteren. Het lijkt zo eenvoudig, maar door het doen van deze oefeningen worden kinderen zich ervan bewust hoe snel hun oren en ogen zoeken naar de bron van het geluid. Tevens zijn ze zich er meer van bewust hoe ze worden afgeleid van het schoolwerk.

Leren omgaan met stress

CITO-toetsen en spreekbeurten behoren voor een kind tot de meest stressvolle gebeurtenissen op school. Bij de yogales leren de kinderen technieken en vaardigheden, om met *stress* om te kunnen gaan. Kinderyoga helpt kinderen deze momenten niet alleen te «overleven», maar ook te «doorleven». Kinderen moeten leren om met plezier te kijken naar wat er van ze verwacht wordt.

Kinderyoga biedt ontspanning, rust en stilte, zodat het kind zich weer kan opladen voor de volgende (in)spanning en concentratie. *Janine Cornelis* en *Francine Jellesma* geven in hun boek *Mind Magic, Ontspanningsprogramma voor basisschoolkinderen* aan, dat deelname aan het programma een vermindering bewerkstelligt in het ervaren van stressgevoelens en een positief effect heeft op het verminderen van psychosomatische klachten.

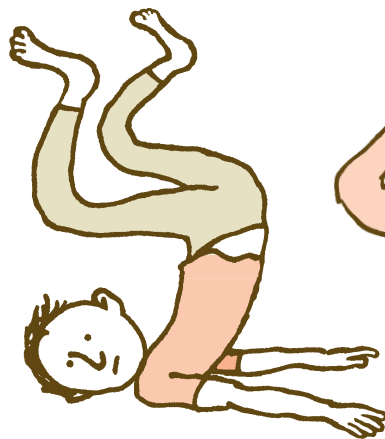


Relatie tussen kinderyoga en de sociaal-emotionele ontwikkeling

Eigenwaarde en zelfrespect

Aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling houdt in, dat kinderen leren over zichzelf en over anderen. Kinderen vragen zich af wie ze zijn, wat ze voelen, wat ze willen, wat ze kunnen, waar ze van houden en hoe ze contact kunnen leggen met andere kinderen. Verder gaat het bij sociaal-emotionele vaardigheden over keuzes kunnen maken en problemen kunnen oplossen. Hiervoor zijn creativiteit, reflectie over jezelf en zelfbeheersing nodig.

Op een liefdevolle wijze naar jezelf leren kijken, vrede met jezelf hebben en zelfacceptatie zijn sleutelwoorden bij een gezonde sociaal-emotionele ontwikkeling. Zonder eigenwaarde en zelfrespect is het voor een kind moeilijk om goed te leren en om met andere kinderen om te gaan.



Aarden, gronden

Een kind heeft het nodig om zelfbewust en stevig geaard te staan. In de yoga zijn er verschillende houdingen, om dit gevoel aan een kind te kunnen geven. Bijvoorbeeld: de boom. Dat is een houding, waarbij het kind op één voet rustig en stevig blijft staan (als een boom met wortels). Die wortels zorgen ervoor, dat de boom niet zomaar omvervalt. Op deze manier ervaren en leren kinderen met hun lichaam. En dit geeft ze zelfvertrouwen!

Voorbeelden van kinderyoga in het basisonderwijs

Bij de volgende beschrijving van yogaoefeningen hanteer ik de vijf soorten oefeningen, die in het begin van dit artikel zijn genoemd: adem oefeningen, lichaamshoudingen, visualisaties, meditaties en grondingsoefeningen. De oefeningen zijn geschikt voor onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

Ademoefeningen

• Informatie

Door kinderen bewust en diep (naar de buik) te laten ademen, kun je ze helpen in het hier en nu te komen. Ze worden alerter en fysiek gezonder, doordat er meer zuurstof wordt opgenomen. Ze blazen even (letterlijk) alles uit: dus ook hun spanningen en hun onzekerheden. Kinderen kunnen vanaf acht jaar meer ingewikkelde ademhalings-oefeningen uitvoeren. Bijvoorbeeld: de adem langer vasthouden. In de onderbouw kunnen kinderen al goed leren om hun ademhaling diep naar de buik te brengen.

• Voorbeelden van oefeningen

- 1 **In- en uitademen.** De kinderen liggen (of zitten) en leggen hun handen op de buik. De kinderen ademen in door hun neus en uit door de mond. De kinderen voelen wat er onder hun handen met hun buik gebeurt.
- 2 **Variatie.** Bij de uitademing wordt nu een sssshhh-geluid gemaakt, tot de uitademing helemaal op is.
- 3 **Adem tellen.** De kinderen liggen (of zitten) en hebben hun handen weer op de buik. Ze tellen het aantal inademen in hun hoofd. Dwalen de gedachten af? Dan beginnen de kinderen weer opnieuw bij één te tellen!



Lichaamshoudingen

• Informatie

Zorg ervoor, dat ieder kind een *eigen, duidelijk afgebakende plek* heeft. Het gaat erom, dat ieder kind op zijn/haar eigen lichaam leert te vertrouwen en de kracht en de mogelijkheden ervan leert kennen. De houdingen zijn geschikt voor alle leeftijden. Maar ook hier geldt weer: hoe jonger het kind is, hoe minder lang de houding wordt vastgehouden.

Het ritme van het in- en uitademen bij de houdingen wordt, naarmate de kinderen ouder worden, bewust aangegeven en uitgevoerd. Bij jonge kinderen in de *onderbouw* doen we dat nog niet. (Zie: de boeken van Purperhart en Tiemstra.)

• Voorbeelden van oefeningen

1 **Kindhouding.** Een oprol- en rusthouding, waarbij de kinderen op de knieën zitten en de billen op de voeten rusten. De armen liggen naast het lichaam en het hoofd is naar voren gebogen. Het voorhoofd rust op de grond.

2 **Lijkhouding.** De kinderen liggen gestrekt (op hun rug) op de grond. Al hun ledematen zijn ontspannen. Laat ze zo één minuut (of iets langer) liggen. Niets kan (mag) bewegen! Laat de kinderen zich bewust worden van hun *ademhaling* en van hun *hartslag*.

3 **Boom.** De kinderen staan met twee voeten stevig op de grond. Eén been wordt rustig opgetild en de voet van dit been wordt tegen het staande been geplaatst. De kinderen kijken recht voor zich uit en de ogen concentreren zich op één punt.

Visualisaties

• Informatie

Creatief denken is de motor voor onze vaardigheid, om positief in het leven te staan, keuzes te maken en problemen op te lossen. Een *visualisatie* voorziet in deze belangrijke behoefte bij kinderen. De kracht van ons denken bepaalt tevens in grote mate hoe we over onszelf denken.

Visualisaties zijn *korte, ontspannende verhalen, die worden verbeeld en beleefd in het hoofd*. Deze oefeningen kunnen zowel liggend als zittend worden gedaan. Houd de visualisatie voor kleuters kort en laat deze aansluiten bij hun belevingswereld of bij een thema in de klas. Naarmate de kinderen ouder zijn, kan de visualisatie langer duren.

• Voorbeelden van oefeningen

1 **Op reis.** De kinderen zitten aan hun tafel en leggen de armen op tafel. Het hoofd rust ontspannen op de armen. De ogen kunnen gesloten worden, maar dit is niet noodzakelijk. U vertelt het verhaal. Enkele voorbeelden: zwemmen naar de zeebodem, op reis gaan in een gouden koets, op zoek gaan naar een schat. De kinderen *visualiseren* wat ze beleven tijdens het verhaal.



2 **Een film maken in je hoofd.** Laat de kinderen ontspannen liggen (of zitten). Eventueel hebben ze de ogen dicht. Vraag de kinderen terug te gaan naar het moment, waarop ze die ochtend wakker werden. Stel vervolgens de volgende *vragen*:

- Hoe werd je wakker?
- Wat deed je daarna?
- Ging je je direct aankleden?
- Wat heb je gegeten?
- Hoe ging je naar school?
- Wie kwam je tegen onderweg?

Ga stap voor stap door hun dag heen. Vraag hoe de kinderen zich voelden bij de verschillende momenten, tot aan het moment van nu. Deze oefening vraagt om veel concentratie. Bouw de duur van de oefening daarom op.



Boeken

- J. Cornelis & F. Jellesma, *Mind Magic*, SWP, Amsterdam, 2010.
- J. Kuijsters, *Als kinderen onrustig zijn*, Onderwijs Maak Je Samen BV, Helmond, 2009.
- A. Looymans & A. Staring-Willemsen, *Op adem komen*, Gopher BV, Amsterdam, 2008.
- H. Purperhart, *Het kinderyoga dierentuinvantuur*, Panta Rhei, Katwijk aan Zee, 2006.
- H. Purperhart, *Het yoga avontuur voor kinderen*, Panta Rhei, Katwijk aan Zee, 2004.
- M. Schneider & R. Schneider, *Mediteren en ontspannen met kinderen*, Panta Rhei, Katwijk aan Zee, 2008.
- M. Tiemstra, *Yoga voor peuters en kleuters*, Altamira-Becht, Haarlem, 2007.
- M. Viegas, *De wensster*, Ankh-Hermes BV, Deventer, 2004.

Websites

- kinderyoga.nl
- buroocompane.nl
- kindbalans.nl



- 3 *Een goede afloop zien*. Als voorbereiding op een toets (of een spreekbeurt) stellen de kinderen zich voor, dat ze een taak uitvoeren, die goed verloopt. U vertelt: 'Zie jezelf voor de klas staan. Je voelt je rustig. Alles wat je geleerd hebt, schrijf je op bij de vragen.' Het vormen van *positieve beelden* van iets, dat nog moet gebeuren, verlaagt de stresservaring. (Zie het boek *De Wensster*, van Marneta Viegas, voor nog veel meer visualisaties.)

Meditaties

- **Informatie**
Bij visualiseren worden de gedachten bewust beïnvloed. Bij *meditatie* wordt géén aandacht geschonken aan gedachten. Meditatie is geschikt voor de *midden- en bovenbouw* en voor kinderen, die al gewend zijn te visualiseren.
 - **Voorbeelden van oefeningen**
- 1 *Wolken aan de hemel*. De kinderen stellen zich voor, dat ze naar voorbijtrekkende wolken kijken. Als er een gedachte opkomt, visualiseert het kind, dat die gedachte op een wolk wordt gezet en wegdrijft met de wolk. Er wordt dus géén extra aandacht aan de gedachte zelf geschonken. Iedere nieuwe gedachte wordt op een wolk gezet!
- 2 *Mediteren met steentjes*. De kinderen hebben een klein steentje in hun handpalm. U telt hardop en bij iedere tel gaat het steentje – met gesloten ogen – van de ene handpalm naar de andere handpalm. Varieer met de tussenruimtes tussen het tellen, zodat de kinderen gefocust blijven!
- 3 *Een mooie bloem*. In de kring staat een grote vaas, met mooie bloemen erin. De kinderen kijken naar de bloemen en ontspannen daarbij hun lichaam. De aandacht blijft bij de bloemen! De kinderen schenken weinig aandacht aan opkomende gedachten of lichamelijke gewaarwordingen.

Grondingsoefeningen

- **Informatie**
Deze oefeningen zetten kinderen letterlijk en figuurlijk stevig op de grond. De aandacht verschuift hierbij van het *hoofd* naar de *voeten*. Grondingsoefeningen zijn geschikt voor *alle leeftijden*.
 - **Voorbeelden van oefeningen**
- 1 *Sta stevig op je benen*. Verschillende *varianties* zijn mogelijk: stampen met je voeten, lopen op je

tenen, lopen op je hakken, lopen op de binnenkant en de buitenkant van je voeten.

- 2 *De storm*. De kinderen staan en stellen zich voor, dat ze een boom zijn. Hun benen zijn de stam. Ze staan stevig. Dat komt door de lange wortels, die de grond in gaan. De storm kan de boom niet omverblazen. U loopt door de ruimte en duwt zachtjes tegen de boom, om te voelen of het kind stevig staat.
- 3 *Ik ben sterk*. De kinderen zitten in kleermakerszit. Ze zijn een berg. De benen vormen de onderkant van de berg. En hun hoofd vormt de top van de berg. De kinderen voelen zich één met de aarde, waar ze onderdeel van uitmaken.

Praktische integratiemogelijkheden in het basisonderwijs

Ik noem enkele mogelijkheden, om kinderyoga te integreren in de dagelijkse schoolpraktijk:

- Tussen de verschillende lessen in de klas worden kinderyoga-oefeningen aangeboden.
- Aan het eind van de gymles/speellessen liggen de kinderen ontspannen op de mat en oefenen de buikademhaling.
- Tijdens het *overblijven* wordt een kinderyogales gegeven.
- Bij het vak *biologie, verzorging van je lichaam* leren de kinderen hoe ze hun lichaam kunnen ontspannen.
- Bij de *tekenles* maken de kinderen een tekening, naar aanleiding van een visualisatie.
- Na het *niveaulezen* komen de kinderen terug in de klas. De kinderen kleuren (of maken) een *mandala* in stilte, totdat alle kinderen weer aanwezig zijn in de klas.
- Bij het *fruit eten* concentreren de kinderen zich een paar minuten op de *smaak* en praten daarbij niet.
- Bij de *taalles* schrijven de kinderen van de *midden- en bovenbouw* een opstel over de visualisatie-oefening. Enzovoort.



Praxisbulletin.nl

Dit artikel heeft een uitbreiding op *praxisbulletin.nl*. Daar zijn opgenomen: *extra oefeningen, voor in de zaal en in de klas*.

