



Rustmoment: yoga met je kind

In een wereld met voortdurende prikkels, is yoga een prima manier voor je kind om tot rust te komen. Vooral als je samen de oefeningen doet. Sempel is het sleutelwoord voor samen ontspannen.

Yoga is al lang niet zweverig meer: Oorspronkelijk komt het woord uit het Sanskriet en betekent het 'samen verenigen', van lichaam en geest. De westerse vorm van yoga is vooral een oefening in concentratie: door middel van verschillende houdingen (*asana's*), gekoppeld aan een bepaalde manier van ademhaling, focus je je op je lichaam en hoe het voelt in die houding. Kinderen die yogaoefeningen doen vinden het in de eerste plaats vaak gewoon gezellig om samen met

mama of papa, of met hun leerkracht, spelenderwijs een aantal oefeningen te leren. Gaandeweg leren ze ook bewust stil te zijn, hun zintuigen te gebruiken en zich te focussen. 'Hoewel kinderyoga spelenderwijs wordt gebracht en aansluit bij de belevingswereld van het kind, berust kinderyoga wel op de belangrijkste elementen van volwassenyoga. Kinderyoga bevat ook traditionele yogahoudingen, concentratie- en meditatieoefeningen, ademhalingsoefeningen en

ontspanningsoefeningen', zegt orthopedagoge en kinderyogadocente José Kuijsters. 'De oefeningen zijn simpel te doen doordat ze herkenbaar zijn gemaakt voor kinderen. Een voorbeeld hiervan is de houding van de *kat*. Een oefening waarin het kind zijn fantasie goed kwijt kan!'

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die in stresssituaties zitten, bijvoorbeeld door ouders die gaan scheiden, veel baat kunnen hebben bij yoga. Spanning,

die zich vaak uit in hoofdpijn, buikpijn of slaapproblemen, kan verminderd worden door een paar keer in de week rustig wat oefeningen te doen. 'Als je je beter kunt focussen, op je eigen gedachten maar ook op wat je voelt in je lichaam, kun je ook beter omgaan met spanningen', aldus José Kuijsters. Daar komt nog bij dat yoga (zelf)vertrouwen met zich mee brengt: in tegenstelling tot vrijwel alle andere dingen die kinderen tegenwoordig doen, is het zonder enige vorm van competitie. Het gaat er niet om dat je het 'beter' doet dan de ander, maar gewoon dat je je oefening probeert met aandacht te doen.

Wanneer doe je de oefeningen? José vindt voor het slapen gaan een geschikt moment. 'Om de overgang tussen dag en nacht te markeren, het kind tot rust te brengen. Sluit dan wel altijd af met een ligoefening, zodat het kind ontspannen zijn bed in kan.'

Ouders die geen tijd hebben 's avonds zouden het 'verhaaltje voor het slapen gaan' een paar keer per week kunnen vervangen door een verhaal uit een van de boekjes van Marnieta Viegas. Een meditatieoefening uit een van die boekjes kan ook een goed rustmoment

zijn in de ochtend. En natuurlijk is elk ander moment geschikt waarop je tijd en aandacht aan je kind kunt besteden.

Praktische oefeningen voor ouder en kind:

(door José Kuijsters)

Yogahouding de kat

Ouder en kind gaan op handen en knieën staan en doen alsof ze een kat zijn. Haal daarbij langzaam en rustig adem. Bij de uitademing wordt de rug rond gemaakt en het hoofd gaat langzaam naar beneden tussen de armen. De kat is boos en heeft een hoge, ronde rug.

Bij de inademing, komt het hoofd naar boven en wordt de rug hol. De kop van de kat kijkt naar de zon en laat zich lekker warm worden door de zonnestralen.

Bij de uitademing gaat het hoofd weer naar beneden (*er komt regen en daar kan de kat niet tegen*), de rug wordt hoog en rond...etc.

Deze yogahouding is goed voor de rug, het maakt de rug sterk en flexibel. Het uitvoeren van deze yogahouding kan hoofdpijn voorkomen en verbetert de circulatie van ieder deel van het lichaam.

Yogahouding de vlinder

Ouder en kind zitten rechtop, op de grond. Haal langzaam en rustig adem. De knieën zijn gebogen en de voetzolen raken elkaar. De voeten zijn zodicht mogelijk bij het lichaam. De handen omarmen de voeten. We fantaseren dat de gebogen benen de vleugels zijn van een vlinder. De benen (vleugels van de vlinder) bewegen op en neer, en steeds weer opnieuw. Tot slot worden de benen weer gestrekt en rusten ouder en kind uit. Deze vlinderoefening houdt de gewrichten van de heupen, knieën en enkels flexibel. Ook versterkt het de spieren van de binnenkant van de dij en houdt de dij stevig en gezond.

Mandala kleuren

Heerlijk om samen met je kind te doen: het inkleuren van een mandala. Er zijn vele mandala's te downloaden via internet (zie <http://mandala.startpagina.nl>), tevens zijn er vele boeken op de markt waarin leuke mandala's staan voor kinderen. Mandala's zijn cirkelvormige geometrische voorstellingen die in allerlei culturen over de gehele wereld voorkomen. 'Mandala' is het oud-Indiase woord voor cirkel (magische kring, wiel, centrum

datgene wat de essentie is) en is oorspronkelijk een oude meditatieve voorstelling uit de Boeddhistische cultuur.

Wanneer je met een kind (of met kinderen) een mandala wilt gaan kleuren zorg er dan voor dat het kind rustig is. Wellicht kan een bepaalde rustgevende muziek hierbij helpen. Je kunt de kinderen een mandala uit laten kiezen en vervolgens kiezen ze intuïtief de kleur waarmee ze willen beginnen (kleurpotloden). Het inkleuren van reeds voorbedrukte mandala's zal een ordenend en concentrerend vermogen bij de kinderen aanspreken. Als men kleuren intuïtief kiest en het proces van het inkleuren als een meditatie (verstilling) kan beschouwen, zal het logisch denken van de linker hersenhelft zo veel mogelijk in evenwicht komen met de meer spirituele rechter hersenhelft, die te maken heeft met de verbeeldingskracht, dromen, intuïtie, creativiteit en emoties. Zeer onrustige of hyperactieve kinderen komen door het tekenen van een mandala weer bij hun eigen rustpunt. Dit is onontbeerlijk voor hun eigen innerlijke rust en voor hun concentratievermogen.

Het kind kan de mandala beginnen in te kleuren waar hij of zij wil, al zal het voor het psychische proces wel uitmaken of ze vanuit het middelpunt of vanaf de buitencirkel begint. Een mandala gemaakt of gekleurd vanuit het centrum zal datgene naar buiten laten komen wat in het innerlijk verborgen is. Een mandala die vanaf de buitencirkel begonnen wordt, zal meer gericht zijn op het bundelen van verstrooide energie, op het focussen van gedachten en ideeën.

Lekker dromen voor het slapengaan

Kinderen vinden het vaak heerlijk om te worden voorgelezen voordat ze gaan slapen.

De boeken van Marneta Viegas geven vele mogelijkheden om je kind voor te lezen voor het slapen gaan. De visualisaties in de boeken prikkelen de fantasie van je kind en maken een overgang tussen de hectiek van de dag en de rust van de nacht. Het boek Relax kids bevat bekende sprookjes, maar ook minder bekende sprookjes. In beide boeken van Viegas worden de verhaaltjes afgesloten met een affirmaties. Een tekst die het kind kan herhalen voor het gaat slapen. Deze tekst sluit aan bij de inhoud van het

verhaaltje bv. 'ik ben kalm, ik ben kalm' of 'ik heb alle vertrouwen, ik heb alle vertrouwen'.

Enkele boeken- en cd tips:

- *De wensster*
Marneta Viegas
ISBN 978 90 202 8545 1
Bestellen: www.bol.com
- *Relax kids*
Marneta Viegas
ISBN 90 202 3065 4
Bestellen: www.bol.com
- *Als kinderen onrustig zijn*
José Kuijsters
ISBN 978-90-79336-02-9
Bestellen:
www.onderwijsmaakjesamen.nl
- *CD: Magische avonturen*
Helen Purperhart
ORM 65202.
CD met daarop ingesproken visualisaties voor kinderen. Door kinderen zelfstandig te beluisteren bijvoorbeeld in bed. Thema's de regenboog, vliegen, de maan, kampvuur etc.
Bestellen: www.bol.com
- *CD: Het kinderyoga oerwoud avontuur*
Helen Purperhart
ORM 62722

CD met ingesproken yogahoudingen
verweven in het thema oerwoud.

Op de cd worden de diverse
yogahoudingen duidelijk besproken
en uitgelegd.

Bestellen: www.bol.com

- *Uit de malle molen - tips om
ontspannen met je kind om te gaan*

Marjolein Tiemstra

ISBN 90 6963 690 5

Bestel via bol.com.

- *Yoga voor peuters en kleuters*

Marjolein Tiemstra

ISBN 978 90 6963 759 4

Bestellen: www.bol.com

- *Het yoga avontuur voor kinderen*

Helen Purperhart

ISBN 90 76 771 51 0

Bestellen: www.bol.com

- *Kinderyogakaarten*

Helen Purperhart

Te bestellen via de webwinkel van
www.kinderyoga.nl.

Kaarten met op iedere kaart één

yogahouding getekend in de vorm
van een dier en aan de achterzijde
voorzien van een omschrijving bv. de
ooievaar, de walvis etc.

- www.burocompagne.nl
pedagogisch adviesbureau van José
Kuijsters.

Aanbieding Yoga met je kind voor lezers van het SimplifyLife-zine

We nodigen je uit voor een heerlijke yogadag. Tijdens deze dag gaan we allerlei yogaoefeningen doen waar zowel de ouders (als het kind thuis) plezier aan beleven. We gaan aan de slag met het maken van een mandala, het doen van leuke massagespelletjes en nog veel meer. De oefeningen krijg je op papier mee, deze kun je thuis nog eens rustig nalezen en oefenen met je kind. De yogadag wordt verzorgd door José Kuijsters. Ze heeft vele jaren ervaring in het verzorgen van workshops op het gebied van yoga en ontspanning.

Dag: 5 april

Tijd: 10.30 - 16.30

Plaats: Almere

Kosten: als lezer van het Simplifylife-zine betaal je nu € 80,- (normale prijs € 90,-).

Vermeld op het inschrijfformulier de code Y 0504.

Inschrijven op: <http://www.kinderyoga.nl/dbcont.php?p=1&pagina=insch&id=271>

(graag de code Y 0504 vermelden op het inschrijfformulier bij het blokje 'Waar heb je over
Yoga met je kind gehoord', als je in aanmerking wilt komen voor de korting.)