



Zen met baby

Carry on met yoga als wekelijks rustpunt.

Men neme een baby, een draagdoek en een yogadocent: de ingrediënten voor een les Carryyoga. Ideaal om weer wat balans in je leven te brengen.

Redacteur Jeanine Hoekstra kan wel zo'n les gebruiken, nu haar zwangerschapsverlof is afgelopen.

Met mijn tas vol flesjes, speentjes en luiers ren ik van gastouder naar kantoor en via de supermarkt weer terug. Ik ben duidelijk nog niet gewend aan mijn leven als werkende moeder. Om vrouwen zoals ik te helpen om hun leven weer op orde te krijgen, bedachten Vera uit de Weerd (eigenaar van Yoga-centrum Wijchen) en Kay Poelen (ontwerper van ByKay-draagdoeken) het concept Carryyoga: yoga met je baby tegen je aan in de draagdoek.

Kay: 'Vera zag een foto waarop ik met mijn dochter in de draagdoek achterover gebogen sta. Ze vond

het net een yogapose. Dat was het moment waarop we elkaar aankeken en zeiden: waarom bestaat er nog geen draagdoekenyoga?'

Voorlopig kun je voor de lessen Carryyoga alleen in Wijchen (vlak bij Nijmegen) terecht, en dat ligt voor mij niet echt op de route. Dankzij een enorme vertraging van de trein kom ik pas halverwege de les binnenvallen. Alle moeders staan al op yogamatjes in een kring met hun kinderen in kleurige draagdoeken geknoopt. Docent Vera heeft een pop



'Mijn yogi kijkt liever naar zijn kleine buurman'

in haar azuurblauwe doek, want haar kinderen zijn al volwassen. Een blonde dreumes in een blauw met wit gestreept pakje kruipt gezellig wat rondjes om zijn moeder en begint af en toe vrolijk tegen haar te kletsen. Het is Brent (1), de zoon van Marcia Leijen. 'Hij is heel beweeglijk,' vertelt ze. 'In het begin vond ik dat vervelend, ik was bang dat de anderen het wat onrustig zouden vinden.' Docent Vera vindt het geen probleem: 'Laat hem maar lekker zijn gang gaan, hij heeft gewoon wat ruimte nodig.' Later legt ze me uit dat dat juist het mooie aan yoga is. Het is de bedoeling dat de kinderen tijdens de lessen de vrijheid hebben om te zijn zoals ze zijn.

Haar eerste les Carryyoga gaf Vera in januari vorig jaar. In het begin was ze vooral bezig met zoeken naar geschikte oefeningen: 'Bij deze vorm van yoga is de baby het middelpunt van alles, dus heb ik eerst alles zelf uitgeprobeerd met een sjaal en een pop.' Nu, acht maanden later, heeft ze een vaste structuur gevonden. De les begint met vrij bewegen op muziek. Marcia: 'Brent vindt het geweldig als ik hem zo rondzwier, hij schatert het uit.' Na het muzikale gedeelte volgen staande yogaposes en de les wordt uiteindelijk afgesloten met ontspanningsoefeningen op de grond.

Zoon Sjors heeft in de trein nog een fijne *power nap* gedaan, en in plaats van lekker in de zenmodus te kruipen, is hij enorm actief. Nieuwsgierig volgt hij mijn arm als ik die over zijn hoofd opzij buig. Zo te zien heeft hij het prima naar zijn zin. Onderweg vroeg ik me nog af of Sjors er bij bepaalde yoga-oefeningen uit zou kunnen kukelen, maar dat blijkt onmogelijk: in de draagdoek ligt hij warm en veilig. Vera vraagt ons in een kleine kring te gaan staan. We oefenen verschillende yogahoudingen, zoals de boom, waarbij we met onze handen tegen elkaar onze medecursisten ondersteunen. Na elke oefening rusten we een paar tellen uit, waarbij we onze handen op ons kind leggen. Als we later op ons hurken zitten, moet ik even letterlijk zoeken naar mijn balans. Mijn zwaartepunt is iets veranderd met Sjors op mijn buik!

Rollende golven

We vervolgen de les zittend op de grond. Voor mij iets dit iets relaxter dan op één been staan terwijl ik het andere been optrek. Sjors koppie verschijnt uit de draagdoek en hij kijkt om zicht heen, naar zijn kleine buurman die ook over het randje van de draagdoek kijkt. Aandoenlijk!

Vera zet een cd op met het geluid van over het

‘Heel zen sabbelt Sjors op het yogamatje’



strand rollende golven. Ze vraagt ons om helemaal te ontspannen en maakt ons bewust van al onze lichaamsdelen door ze één voor één te benoemen. De vrouwen om me heen laten zich achterover op hun matje zakken. Ik zie al twee kindjes aan de borst drinken, terwijl hun moeders met hun ogen dicht heel ver weg lijken.

Ruimte

Zou het toch niet rustiger zijn om je baby thuis te laten, voor een uurtje ontspanning? Marcia merkt op dat Carryoga ook op haar zoon een kalmerende uitwerking heeft. ‘Hij kruipt niet de hele les zo rond, hij zit eerst rustig in de doek. Vorige keer is hij zelfs in slaap gevallen.’ Maar na zo’n drie kwartier heeft hij de yogales wel gezien en haalt ze hem uit de doek. Juist het feit dat ze geen opvang hoeven regelen voor hun kind, vinden veel moeders een voordeel. Zo ook Fleur Uitentuis, die de lessen volgt met haar zoontje Jizah (2 maanden). ‘Ik vind het fijn dat ik mijn kind hier mee naartoe kan nemen. Aan het begin van de les is Jizah vaak wel wat onrustig, maar hij valt uiteindelijk iedere keer in slaap. Om na een uurtje hongerig weer wakker te worden.’

Inmiddels zijn er meer kinderen van wie het geduld op is, dus Vera rondt de les af. Ik volg het voorbeeld van de andere moeders en knoop Sjors los. Zodra ik hem voor me heb neergelegd, begint hij heel zen op het yogamatje te sabbelen en kan ik nog een paar minuutjes achterover gaan liggen. Na de les spreek ik initiatiefnemer Kay. Zij volgt regelmatig een les met dochter Yip (3,5). Volgens haar is complete stilte niet nodig om te kunnen ontspannen. ‘Je openstellen voor wat er om je heen gebeurt, is een belangrijk onderdeel van yoga. Zelf viel ik de laatste minuten van de les bijna in slaap.’ Kay heeft dan ook ervaring met yoga. Misschien heb ik wat meer lessen nodig om het concept door te krijgen? Kay: ‘Dat denk ik wel. Maar de een kan zich er ook beter voor openstellen dan de ander.’

Ook Yip heeft niet de hele yogasessie in de doek gezeten, want als wij binnenkomen, mag Sjors de hare gebruiken. Maar op de grond lijkt ze net zoveel plezier te hebben. Bovendien: ‘Het leukst aan yoga vind ik om naar mama te kijken.’ Volgens Kay is het juist belangrijk dat kinderen de ruimte krijgen. ‘Als ze willen rondlopen of misschien beginnen te huilen, is dat geen probleem. Soms



krijgen ze honger en mogen ze gerust even aan de borst.’ Vera is het daarmee eens. ‘Ik kijk waar de kinderen behoefte aan hebben. Als ze druk zijn, ga ik wat langer door met de staande oefeningen, en soms stop ik wat eerder.’

Exclusieve aandacht

Niet alleen moeders en dreumesen, ook baby’s hebben volgens Kay baat bij yoga. ‘Je bent als moeder aan het ontspannen, maar tegelijkertijd ben je lekker samen bezig.’ En dat is iets waar ouders niet altijd aan toekomen. Brent bijvoorbeeld is de jongste van drie. Marcia: ‘Soms vind ik het daardoor moeilijk om tijd voor hem vrij te maken. Hier hebben we exclusief aandacht voor elkaar.’ Ook Debbie Vervoort bieden de yogalessen een kans op één-op-één tijd met haar dochter Iva (5 weken). Ze doet vandaag voor de derde keer mee. ‘Thuis heb ik nog twee kinderen rondlopen. Zij zitten overdag dan wel op school, maar in die tijd ga ik vaak toch eerder iets in het huishouden doen.’ Omdat yoga behoorlijk intensief is, drinken we met zijn allen tot slot nog een rustgevend kopje thee om de vochtbalans weer op peil te krijgen. Ik moet eerlijk toegeven: mijn terugreis verliep een stuk minder gestrest. •

Lekker in de draagdoek

Je baby vindt het heerlijk om gedragen te worden. Zo is hij lekker dicht bij je, en doordat hij om zich heen kan kijken, hoeft hij zich niet te vervelen. Hij kijkt af wat jij doet en hoe jij reageert op wat er om jullie heen gebeurt, dat is goed voor zijn ontwikkeling. Bovendien bevordert het gebruik van de draagdoek de hechting. Door je baby aan te raken, komt bij jullie allebei het ‘liefdeshormoon’ oxytocine vrij. Het maakt jou en je baby rustig en zorgt dat je baby zich veilig voelt. Baby’s die veel gedragen worden (zo’n vier uur per dag) huilen 43% minder dan baby’s die niet worden gedragen. Een draagdoek of ergonomische drager kun je al vanaf de geboorte gebruiken.

Ook op Carryoga?

Hier is ruimte om aan te geven waar je Carryoga kunt volgen en wat de kosten zijn. In dit kader kunnen jullie onze lezers nog een aanbieding doen. Hiervoor krijg ik graag nog input van jou.