

Weg met alle stress en prikkels

Door MARTINE BOELSMA

Kinderyoga is populairder dan ooit. Want rust is tegenwoordig schaars in kinderlevens. ‘Ik ben geschrokken van wat ik tegenkwam: gespannen kinderen die niet weten hoe ze moeten spelen.’



Kinderyoga in de praktijk: 'Ik ben een wandelende boom, jij bent een wandelende boom'. FOTO MARCO DE SWART

handen in de lucht: een boom. En ze zoemen net zo hard als de bijen. De geur van wierook vult de ruimte.

De meisjes luisteren niet gewoon naar een verhaaltje. Juf Rineke Vierhoven neemt ze in gedachten mee naar een andere plek. Het is een vorm van geleide meditatie, maar aangepast aan de belevingswereld van 6- tot 12-jarigen.

De kinderen genieten. Na de meditatie dansen ze stampend door de ruimte en zingen ‘ik ben een wandelende boom, jij bent een wandelende boom’. Ze verzinnen zo veel mogelijk loopjes: kruipen, springen, stampen; alles mag.

Aan het einde van de les liggen ze op hun buik op de grond, en mogen ze tekenen wat ze in gedachten hebben meegemaakt. Het worden mooie, kleurige platen. Gras, bomen, bloemen. Dat is nog eens wat anders dan het beton en het razende verkeer buiten, op een paar meter afstand van het Oost-West-Centrum aan de Mariniersweg in Rotterdam, waar de lessen op zaterdagochtend worden gegeven.

De kinderen storen zich niet aan de fotograaf die binnenkomt en kleuren geconcentreerd door. „Vergeet niet: er is een binnenruimte en een buitenruimte”, zegt juf Rineke. „Je kunt van binnen rust voelen, ook als het om je heen druk is. En je hoeft niet altijd te reageren op wat er om je heen gebeurt.” En dat doen ze dan ook niet.

Aan het einde van de les komen de vaders en moeders naar de kleedkamer. Karin Duin, moeder van Eline (10) vertelt hoe blij ze is met de yogalessen voor haar dochter. „Eline kan heel slecht tegen drukte. Dit uurtje is voor haar echt een rustpunt in de week.”

Ook vindt ze yoga een belangrijk deel van de opvoeding. „Je hebt er voor de rest van je leven profijt van als je weet hoe je tot rust kunt komen.”

Hansje (10), die vandaag voor het eerst is, heeft ook genoten. Alleen de oefeningen waarbij ze dieren na moest doen vond ze ‘een beetje kinderachtig’. En de kinderyoga was heel anders dan ze had verwacht. „Ik dacht dat je de hele tijd stil zou moeten zitten en moeilijke oefeningen

Zeven elfachtige meisjes in een kring luisteren met hun ogen dicht naar het verhaal dat de yogajuf vertelt. Over hoe ze in gedachten naar een mooi bos fietsen. Berg op (trap maar met je benen) en berg af (laat je maar gaan). Over wat ze daar allemaal zien en horen, en hoe zacht het donkergroene mos is waar ze lekker op gaan liggen.

Ze doen de uil na, die zijn hoofd zo goed kan draaien. Ze staan op één been, met hun

moest doen. Maar eigenlijk leek het meer op spelen.”

Ellen van Duykeren vertelt over haar 9-jarige dochter Zee. „Ze is soms zó druk. Dit helpt echt. Grappig is ook dat het echt zo'n uurtje voor haarzelf is, omdat je er als ouder niet bij bent. Ze vertelt er nooit wat over. Maar ik zie dat het haar goed doet.”

Zee's moeder is zo onder de indruk van de resultaten dat ze heeft besloten zelf een opleiding tot docent kinderyoga te gaan volgen. En ze is niet de enige. De afgelopen jaren gingen honderden moeders haar voor.

Kinderyoga is booming, vertelt docente Rineke Vierhoven. Ze gaf met haar praktijk Pureyoga al jaren les aan volwassenen toen ze de opleiding kinderyoga ging doen. „Er is zó veel vraag naar. Vooral sinds basisscholen verplicht zijn buitenschoolse opvang te verzorgen. Veel scholen willen yoga geven, omdat ze zien dat kinderen al zo veel moeten, het druk hebben en zich daardoor ook druk gedragen. Maar er is een tekort aan docenten. Dat is de reden dat veel moeders besluiten zelf een opleiding kinderyoga te volgen.”

Is het niet een beetje treurig dat veel kinderen kennelijk thuis, in hun gezin, niet tot rust kunnen komen? Vierhoven; „Ja, dat is het. De eerste keer dat ik met een kindergroep aan de slag ging, schrok ik.

„Mijn beeld was dat kinderen, in tegenstelling tot volwassenen, nog een natuurlijke ademhaling hebben, een natuurlijke houding, dat ze vol verwondering zijn, speels en fantasierijk. Dat bleek lang niet altijd te kloppen.

„Ik kwam in aanraking met kinderen die al helemaal vast zaten, niet ontspannen waren, niet goed ademden en eigenlijk niet wisten hoe ze moesten spelen. Dat was heel verdrietig om te zien. Want het zegt iets over hoe wij met kinderen omgaan. Ze worden van jongs af aan getest, moeten stilzitten, presteren, zich concentreren. Ze raken 'overprikkeld' door de drukte om hen heen. Als ze dan ook nog eens weinig bewegen en niet buiten spelen, raken ze al die spanning niet goed kwijt. Met allerlei klachten als hyperventilatie, buikpijn en adhd tot gevolg.”

Ze benadrukt dat kinderen een heel ander soort yoga nodig hebben dan volwassenen. „Veel speelser en beweeglijker. Het zou onnatuurlijk zijn om ze minutenlang stil te laten zitten of ingewikkelde ademhalingsoefeningen met ze te doen.

„Toch gebruik ik allerlei elementen uit de volwassen yoga. De boomoefening die ze deden, kennen we ook als evenwichtsoefening voor volwassenen en het stampen op de vloer is een grondingsoefening. Meditatie doen we in de vorm van een verhaal, of door het inkleuren van een mandala.”

In veel Europese landen, en in Australië, India en de VS is kinderyoga volledig ingeburgerd. „Daar is het normaal dat de onderwijzer op de basisschool tussen lessen door wat yoga-oefeningen doet. Heel slim, want alle dromers zijn meteen weer helemaal bij de les.”

In Zweden en Denemarken hoort daar ook massage bij, die de kinderen aan elkaar geven. Uit diverse onderzoeken is al gebleken dat dit leidt tot een betere onderlinge band en dat pesten nauwelijks meer voorkomt.”

Vierhoven hoopt dat de enorme vraag naar kinderyoga niet leidt tot vermindering van de kwaliteit. „Iedereen mag zich kinderyoga-docent noemen. Ik hoop dat scholen en ouders alleen in zee gaan met docenten die gekwalificeerd zijn en een kinderyoga-opleiding hebben gevolgd. Je moet wel weten wat je doet, juist omdat je met kinderen werkt.”