



YOGA IN DE GYMLES

Yoga is een oude wetenschap die gaat over de leer van het leven. Deze levensleer is een paar duizend jaar voor onze jaartelling ontstaan in India. Het woord yoga betekent juk, oftewel het in evenwicht brengen. Zoals een juk een last in evenwicht brengt, zo brengt yoga een evenwicht tussen de lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele aspecten van ons leven. Het doel van yoga is om door het doen van diverse oefeningen, het lichaamsbesef te vergroten om zo lekkerder in je lijf te komen zitten.

Als je goed in je vel zit, is het makkelijker om impulsen en wensen vanuit de omgeving te weerstaan en in eerste instantie vanuit je eigen sterke basis je leven vorm te geven. Bij yoga gaat het dus om een gezonde geest in een gezond lichaam. Welke plaats kan yoga krijgen in de gymles? **Door: Claudia Theunisz**

KENNISMAKING

Groep 8 heeft tijdens gym hun eerste kennismaking met yoga. Hebben ze even hiervoor nog door de zaal gerend tijdens een tikspel met yogahoudingen, nu liggen ze stil op een matje op de grond. Was er eerst nog wat geroezemoes, onwennigheid en wat beweging, nu liggen 23 leerlingen op hun rug met de ogen dicht of met hun ogen gericht op het plafond in alle rust te ontspannen. Het is doodstil. Ze lopen met hun aandacht die plekken langs waar ze de grond raken, voelen hun hartslag, volgen hun adem en proberen zich gewaar te zijn van hun gedachten en gevoelens. Hier en daar wordt er gegaapt. Na wat yogahou-

Stilliggen, leren ontspannen en lichaam gewaar worden



dingen en het spelen met balans en kracht, masseren de leerlingen elkaar in tweetallen over de hele rug met diverse massagehandelingen. Waar de een nog wat moet lachen, ligt een ander al bijna te slapen en kijkt rozig uit de ogen. Als de leerlingen na de les wordt gevraagd wat ze het leukste vonden van de les, kiezen de meeste voor het stilliggen en de massage! Een natuurlijke behoefte van de leerlingen als tegenhanger voor alle indrukken? Yoga als aanvulling in de gymles is geboren.

KINDERYOGA

Kinderyoga is een speelse yogavariant. Het sluit aan op de beleavingswereld van het kind. Jonge kinderen zijn veelal nog onbevangen, bewegen zich vrij, zeggen wat ze willen, geven terug wat ze zien en uiten hun gevoelens schaamteloos. We noemen dat puur. In de kinderyogalessen worden kinderen zich van hun pure doen en laten als kracht bewust of leren zich er weer mee te verbinden, opdat het behouden wordt als innerlijk kompas. Yoga verschilt met gym doordat het zich richt op bewustwording van zowel het fysieke, als het mentale en emotionele lichaam en eventueel het spirituele aspect.

Bij yoga leer je bijvoorbeeld om je gedachten tot rust te brengen, spelenderwijs je emoties te uiten en je lichaam niet alleen te gebruiken voor actie, maar het lichaam ook in rust steeds beter bewust te leren zijn en te leren ontspannen.

Hierdoor worden kinderen vertrouwd met hun 'huis', waardoor het lichaam meer eigen wordt en indrukken van buitenaf makkelijker een plekje kunnen krijgen.



Kinderen vertrouwd maken met hun lichaam als 'huis'

JE THUIS VOELEN IN JE LIJF

Om je thuis te voelen in jezelf, moet je leren om je lichaam, gekregen bij je geboorte, meer en meer eigen maken. Je kunt het fysieke, emotionele en mentale lichaam vergelijken met het huis waarin het kind woont. Leeft een kind vooral in de zolder van zijn huis, oftewel in zijn hoofd of wordt het hele huis bewoond? Heeft het huis deuren en ramen die het naar eigen wens kan openen en sluiten of staat alles altijd open en wordt het kind overspoeld door indrukken? Je moet je voorstellen dat er dan van alles het huis wordt binnengedragen, zonder dat het een plekje krijgt. Je kunt wachten tot het kind met geweld zijn huis ontdoet van het opgestapelde interieur of het kind leren rustmomenten te nemen waarin het de tijd krijgt zijn huis in alle hoeken en gaten te leren kennen, op te ruimen of zelfs zich bewust te maken van wat er op hem afkomt. Als je namelijk bewust bent van wat er je huis in komt, kun je beter een keuze maken tussen wat je niet nodig hebt of juist wilt bewaren. Dit vraagt oefening. Net als alles in het leven baart oefening kunst. In de lessen kinderyoga staat dit bewust worden van jezelf en van daaruit met de ander of het andere zijn centraal.

KINDEREN IN DEZE TIJD

Steeds meer kinderen kampen met vermoeidheid als gevolg van een druk leven en het onvermogen de in deze maatschappij toegenomen prikkels genoeg te verwerken.

Stiltemomenten en visualisaties, gedachtestroom bewust worden

Kinderen staan aan veel meer invloeden bloot dan tien jaar geleden. We hechten in onze maatschappij veel waarde aan actie en minder aan rust en (er mogen) zijn. Het gevolg is dat kinderen hierdoor makkelijker hun eigenwaarde verbinden aan wat ze kunnen en doen. Daarnaast krijgen ze niet genoeg rust om goede keuzes te kunnen maken en blijven daarom maar van alles naast elkaar doen. Er zijn kinderen en jongeren die een drukke leefstijl prima aankunnen, maar er is ook grote groep die dat niet kan. Het kind wat alles wil weten en meemaken, vergeet zich op tijd terug te trekken en bouwt stress op in zijn lichaam. Een gezonde kleuter gaat, als de dingen hem te veel worden, bijvoorbeeld met de duim in de mond in een hoekje zitten. Hij trekt zich dan terug in zijn eigen wereldje en verwerkt zo wat hij heeft meegemaakt. Maar in deze maatschappij waarin altijd iets gebeurt en er weinig momenten van rust zijn, lukt het sommige kinderen niet om zich af te sluiten.

Vaak hebben ze door de opgebouwde spanningen ook problemen met slapen, omdat ze bijvoorbeeld niet kunnen stoppen met denken, ze worden ziek of langdurig moe.

Deze kinderen worden dus letterlijk ziek van alle informatie die ze binnenkrijgen.¹

YOGA OP SCHOOL

School is bij uitstek de plek waar we leerlingen blootstellen aan diverse indrukken en de wens hebben dat deze goed verwerkt worden. Yoga kan helpen om rust en ruimte te creëren in het kind, zodat de voorwaarden om optimaal te leren bevorderd worden. Yoga heeft als ingang het fysieke en geestelijke aspect van bewegen en is daarom met name geschikt om in de gymles aandacht aan te geven. Waar in gymlessen getraind wordt door bewegingsherhalingen, oefent de yoga om van binnenuit de bewegingen beter aan te laten sluiten bij de bedoelingen van het kind.

Door je bewust te zijn, neem je waar wat er in je beweegt, hoe je beweegt en waar je naar toe wilt met je beweging. Hoe bewuster je leert met deze waarnemingen om te gaan, hoe harmonieuzer je bewegingen zullen worden.²

Het kind beter leren bewegen, dat we in de gymles dus via bewegingen herhalen beogen, doet yoga vanuit vergroting van het lichaamsbewustzijn.



Met aandacht helemaal in je lichaam kruipen



YOGATHEMA'S

Hieronder worden thema's beschreven vanuit de yoga die kunnen worden toegepast in de gymlessen:

- door middel van bewustzijn in rust en beweging wordt de kennis van de eigen lichaamstaal vergroot
- ontspanningsoefeningen helpen om het verschil bewust te worden tussen spanning en ontspanning en onnodige spanning los te laten
- houdingsoefeningen gaan over je lichaam zo opstapelen dat er geen onnodige spieren aangespannen worden, waardoor een ruime en ontspannen manier van bewegen gestimuleerd wordt
- via de adem oefeningen leren leerlingen zichzelf en hun adem te observeren en hiermee te spelen
- stiltemomenten en visualisatie helpen om de gedachtestroom bewust te worden en gedachten los te laten
- oefenen met het ruimte geven aan emoties helpt te ontlasten en maakt dat het makkelijker wordt om gevoelens te herkennen, te waarderen en te uiten.

door dingen van buitenaf en vergroot je de mogelijkheid de gebeurtenissen in hun lichaam gewaar te worden. Om de afleiding minimaal te maken is het prettig als je omgevingsgeluiden zo veel als mogelijk kunt buitensluiten en licht en temperatuur naar behoeven kunt regelen. Het naar binnen brengen van je aandacht is voor veel kinderen plezierig, maar ook onwennig. Maak de oefeningen daarom in het begin niet te lang en laat leerlingen (en jijzelf?!) zo spelenderwijs wennen.

VOORBEELDOEFENINGEN

Bewustzijn in rust

Als je gaat bewegen, werkt er van alles door in ons lichaam. Om aan den lijve te voelen wat het effect is van die beweging op jouw lichaam, kun je even voor- en navoelen. Voorvoelen: Voel de hele ruimte die je inneemt en loop als een piloot die zijn vliegtuig controleert voor vertrek jou lichaam even langs van je hoofd tot je voeten. Wat voel je nu? Tijd: 5-10 minuten.

Doe nu een (intensieve) bewegingsactiviteit, bijvoorbeeld

Studiedag MRT op 16 mei in Zwolle.
Info over workshops en inschrijven via www.kvlo.nl
Prijs KVLO-leden € 150,- voor andere prijzen zie site.

PRAKTISCHE TIPS

Yogaoefeningen en in het bijzonder datgene wat 'aangeraakt' wordt, heeft een grote transfer naar andere momenten op school of thuis en kunnen zo ook daar een meer ontspannen (aanwezig) zijn bevorderen. Yoga is niet gebonden aan een bepaald leeftijd of tijdstip van de dag en naast jezelf heb je niet veel materiaal nodig. Om het liggen op de grond zo warm en aangenaam mogelijk te maken, zijn matten wel aan te raden. Laat leerlingen in een ruime en ontspannende houding zitten of liggen. Moedig ze aan om met de ontspanningsoefeningen hun ogen te sluiten of voor zich op een punt te richten. Daardoor verklein je de kans dat ze worden afgeleid

touwtjespringen en voel na.

Tijdens het navoelen kun je dezelfde pilotenoefening gebruiken en dan aan het einde leerlingen zichzelf laten afvragen wat er is veranderd. Leerlingen kunnen warmte voelen, vermoeidheid, het sneller kloppen van het hart of wellicht tinteling in het lichaam. Eventueel kun je leerlingen dit kort onder woorden laten brengen.

Tijd: 5-10 minuten.

Bewustzijn in beweging

Rek, klop, draai of schud je lichaamsdelen los en richt je tegelijk op hoe deze lichaamsdelen voelen. Voelt links bijvoor-

beeld hetzelfde als rechts? Laat leerlingen er even helemaal met hun aandacht inkruipen en het lichaamsdeel wat aan de stijfste of minst voelbare kant zit, nog wat extra oefenen. Zo maak je op een eenvoudige manier balans.

Tijd: 5-10 minuten.

Ontspanningsoefeningen

Ga liggen op de grond en span om de beurt al je lichaamsdelen aan: benen, billen, onderrug (in de grond duwen), borst (optillen), armen, hoofd (tegen de grond en optillen) en je gezicht. Je spant even maximaal aan, zoals je een boog spant en laat dan los om vervolgens te voelen hoe de spanning wegstroomt en je ontspant.

Doe dan dezelfde oefening, maar span dan eerst de ene en dan de andere kant van je lichaam en uiteindelijk het hele lichaam aan. Een andere vorm is om de kracht waarmee je je lichaam aanspant steeds kleiner te maken. Lukt het om zelfs het laatste restje spanning weg te laten lopen door het afvoertje onder je in de grond?

Tijd: 10-15 minuten.

Houding

Ga rechtop staan en stel je voor dat je een boom bent met je wortels in de grond en je kruin naar de hemel gericht. Plaats je voeten onder je heupen met je tenen recht naar voren. Voel het contact met de grond en beweeg van je ene naar je andere voet een aantal keer heen en weer. Probeer dan je gewicht gelijk te verdelen over beide voeten. Doe hetzelfde door van voren naar achteren te bewegen.

Strek je knieën naar achteren en laat ze weer los.

Doe dit een aantal keer en vind dan de stand waarin je knieën los aanvoelen.

Kantel nu je bekken door je billen aan te spannen en te ontspannen. Tenslotte ontspan je je billen en laat je het bekken staan in die houding waarbij zowel je rug als je buik kan ontspannen.

Breng dan je aandacht naar je rug en buig deze helemaal naar voren met je nek en hoofd omlaag bungelend als een rijpe vrucht aan de boom. Rol jezelf dan langzaam wervel voor wervel op en stel je voor dat je speelgoedblokken aan

het opstapelen bent.

Draai vervolgens je schouders een aantal keer naar achteren en laat dan je armen en handen zwaar aan je schouders omlaag hangen en ontspan je borst.

Beweeg je hoofd dan alle kanten op en tenslotte in rondjes van je ene naar je andere schouder. Strek dan je kruin de lucht in, beweeg je kin iets naar binnen en maak je nek lang. Ontspan dan en laat je hoofd balanceren op je nek, zoals een bezemstok op de top van een vinger.

Beweeg en ontspan vervolgens je voorhoofd en je kaken en de rest van je gezicht.

Voel nog even je hele lichaam na. Wees je bewust van het resultaat en probeer je deze rechte houding te herinneren.

Tijd: 10-15 minuten.

Het is heel moeilijk om iemand omver te duwen die vanuit de juiste houding stevig gegrond en tegelijk ontspannen staat.

Laat twee leerlingen dichtbij tegenover elkaar staan met beide handen plat tegen elkaar aan. Wie lukt het om de ander de voeten te laten verplaatsen?

Tijd: 5-10 minuten.

Adem in rust

Leg een hand afwisselend op je keel, borst, flanken en buik en je andere hand als een kommetje bij je mond.

Stel je voor dat je hand een bootje is, rijzend en dalend op de golvende adembeweging. Blaas op je uitademing je warme adem als een zacht briesje langzaam uit door je neus in je hand. Adem vervolgens weer in door je neus alsof je de zeelucht opsnuift. Waar voel je in je lichaam de grootste golfbewegingen?

Tijd: 5-10 minuten.

Ga dan in verschillende houdingen zitten en liggen: op je rug, op je buik, op je zij, zittend met je buik op je bovenbenen, met je romp naar een kant gebogen, achterovergebogen of rug aan rug. Laat je lichaam zich, net als een ballon, vullen met lucht en weer leeglopen.

Adem hoorbaar uit met een s- of sj-geluid en tel eventueel hoe lang het duurt. Leg in elke houding een hand op die plek waar je voelt dat de adem je lichaam doet bewegen.

Tijd: 5-10 minuten.



Je ademhaling leren voelen

Adem in beweging

Doe een beweging, bijvoorbeeld het jezelf achterover uitstrekken, op een inademing (door de neus) en maakt de hierop volgende beweging, bijvoorbeeld het jezelf voorover afrollen, op de uitademing (neus of mond). Probeer op je uitademing helemaal uit te ademen tot het laatste verjaardagskaarsje is uitgeblazen.

Tijd: 5 minuten

Gedachtestroom verminderen

Laat aan het einde van de les de leerlingen liggen. Vraag ze zich voor te stellen dat hun lichaam smelt als chocolade op een warme dag of dat ze op een zacht grasbedje liggen en een warme motregen de vermoeidheid en onrust van ze af doet laten glijden. Stimuleer om de geluiden in hun lijf en daarna die om hen heen bewust te worden. Vraag ze dan de gebeurtenissen van de afgelopen les nog even in gedachten langs te lopen. Om niet af te dwalen kun je noemen dat ze op een uitademing hun gedachten mee uit kunnen blazen als wolken die voorbij drijven. Laat aan het einde kinderen met de ogen dicht alvast een voorstelling maken van waar ze in de gymzaal liggen en langzaam lichaamsdelen weer in beweging brengen door te draaien, te wrijven, te rekken of te schommelen.

Tijd: 10 minuten

Uiten van emoties

Laat leerlingen met hun gezicht verschillende emoties uitbeelden. Eventueel kunnen ze bij elkaar raden om welke emotie het gaat. Laat leerlingen vervolgens de emoties uitbeelden met hun hele lichaam alleen of samen.

Je kunt voor het gemak kiezen voor de 4 B's: boos, bedroefd, blij en bang. Kies dan voor elke emotie één houding die deze emotie uitbeeldt. Laat leerlingen dan in tempo van de ene naar de andere houding bewegen.

Doe dit eventueel op muziek. Vergroot dan de tijd tussen de

ene en de andere houding en laat leerlingen zelf verzinnen hoe ze van de ene emotie in de andere dansen.

Tijd: 30-45 minuten

MEER LICHAAMSBESEF

In bovenstaand artikel is aangegeven waarom en hoe yoga gegeven kan worden in de gymles. De uitdaging is naar eigen mogelijkheid en affiniteit oefeningen in te voegen in de les. Zo kun je bijvoorbeeld in de warming-up extra aandacht geven aan het verkennen van het lichaam, tijdens stretchoefeningen de aandacht richten op adem en houding en na het kerndeel van de les leerlingen met een ontspanningsoefening tot rust brengen en via een visualisatie-oefening de afgelopen les nog eens doornemen en leerlingen voorbereiden op de rest van de dag.

De beschreven oefeningen zijn een eerste impressie van de mogelijkheden. Gebruik vooral je eigen creativiteit en levenservaring om leerlingen op weg te helpen naar meer lichaamsbesef en ontspanning.

Met dank aan de leerlingen van basisschool 'de Horizon', Deventer en Ewout Staartjes voor het maken van de foto's.

Correspondentieadres Claudia Theunisz: info@zonzijn.nl

Noten

¹ artikel 'Kind onder druk' van Lieselotte Nooyen april 2004 in *J/M*

² Jaap van der Wal. *Puur Kind* 2001 nr. 7

Lichaamsdelen weer in beweging brengen