

Yoga OP KINDERMAAT



BIJ VOLWASSENENYOGA IS HET STIL en draait het vooral rond rust en meditatie, maar hier wordt ook veel gelachen en gespeeld.

Waarom kinderyoga in opmars is? Omdat het maakt dat kinderen zich kunnen ontspannen, een goede lichaamshouding hebben, lekker in hun vel zitten en zich beter kunnen concentreren. Maar vooral omdat het zo plezierig is.

TEKST > CARINE STEVENS

Yogastudio's schieten als paddenstoelen uit de grond en bereiken meer mensen dan ooit. Veel grote bedrijven organiseren tijdens de middagpauze relaxerende yogalessen voor hun werknemers. En wie het thuis eens wil proberen, vindt online een rijkdom yoga-tutorials voor beginners. Het is duidelijk: yoga is aan een opmars bezig. Ook het aanbod voor kinderen wordt steeds uitgebreider. In

zowat elke gemeente kun je vandaag terecht voor yogalessen of een yogakampje voor je kind. Al moet je je bij kinderyoga iets anders voorstellen dan bij volwassenenyoga, benadrukt Leen Demeulenaere, bezielster van yogacentrum Kreakatau (www.kreakatau.be). Ze heeft ruim 40 jaar ervaring met kinderyoga, geeft opleiding aan kinderyogadocenten in spe en is auteur van *Nelsons yogaboek* (Standaard Uitgeverij), een creatief doe-het-samenboek met kinderyogaspelletjes. "Kinderyoga is geen afkooksel van volwassenenyoga, geprojecteerd op kinderen. Bij volwassenen staan de lichaamshoudingen centraal en wordt alles veel meer uitgebreid en

benoemd. Die verbale aanpak werkt niet bij kinderen. Als je tegen een kind zegt dat het op zijn buikademhaling moet letten, slaat het tilt en weet het op den duur helemaal niet meer hoe het moet ademen. Je bereikt het omgekeerde van wat je beoogde: je trekt het kind in zijn hoofd. Bij kinderyoga werken we liever met speelse oefeningen. Als je voorstelt dat je een boom bent die ontkiemt, groeit en zich langzaam opricht, adem je bij het vooroverbuigen vanzelf uit en bij het rechtop komen weer in. Automatisch, zonder erop te focussen."

SPELEN EN BEWEGEN

Kinderyoga brengt oefenen en spelen naar elkaar toe, met veel dynamiek en beweging. Het is een combinatie van spelletjes, verhalen, ludieke massages en ontspanningsoefeningen. "Bij volwassenenyoga is het stil en draait het vooral rond rust en meditatie, maar hier wordt ook veel gelachen en gespeeld", knikt Leen Demeulenaere. "In het begin van de les spelen we soms even tikkertje, om de kinderen de kans te geven de spanningen van zich af te lopen, de ruimte te verkennen en elkaar af te tasten. Daarna kan overgegaan worden op concentratie- en relaxatieoefeningen, maar altijd spe-

BODYTALK EXPERT



Leen Demeulenaere
YOGADOCENT

Kinderen gaan letterlijk beter in hun vel zitten en krijgen meer zelfvertrouwen.

lenderwijs en zonder iets op te leggen. Je kunt niet tegen een kind zeggen: 'Blijf nu eens stil zitten.' Heeft het geen zin om mee te doen, dan mag het zelfs even apart gaan zitten en toekijken, als het de anderen maar niet stoort. Een van onze afspraken is: niets moet, alles mag, maar altijd met respect voor jezelf en de ander. Iedereen doet wat hij kan, zonder enige prestatiedruk. Dat is voor veel kinderen een opluchting, want ze moeten vaak al zo veel in het dagelijks leven."



AAN DE SLAG

Bij kinderyoga wordt veel gebruikgemaakt van thema's uit de natuur. Je kunt bijvoorbeeld stevig staan als een boom of lekker waaien in de wind. Net als in volwassenenyoga zijn veel yogahoudingen naar dieren vernoemd. Zoals deze eenvoudige oefeningen om thuis (samen) te doen.

DE ONDERSTEBOVEN HOND

Ga op handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen omhoog. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Goed voor soepele rugspieren en voor meer kracht in armen en benen. Er ontstaat ook meer ruimte in het schouder- en borstgebied, wat goed is voor een vrijere ademhaling.

► LICHAAM EN GEEST

In een yogalesje verkennen kinderen op een speelse manier de grenzen en mogelijkheden van hun lichaam. Ze werken onbewust aan een correcte lichaamshouding, stabiliteit, kracht en lenigheid. Maar dat is lang niet alles. “Kinderyoga is inderdaad veel meer dan alleen een fysieke ervaring”, zegt Leen Demeulenaere. “Lichamelijke relaxatie heeft ook een impact op ons mentaal welbevinden. Kinderen gaan letterlijk beter in hun vel zitten en meer zelfvertrouwen krijgen. Door rust te nemen en de aandacht naar binnen te richten, werkt yoga aan een basis waarop ze emoties kunnen verkennen en verwerken. Faalangstige kinderen kunnen openbloeien als ze leren hoe ze zich goed kunnen ontspannen. Ook op cognitief vlak biedt kinderyoga veel voordelen. Kinderen leren zich af te schermen voor een teveel aan prikkels, en om informatie goed en rustig te laten binnenkomen en te verwerken. Kinderyoga is daardoor goed voor de concentratie en het mentale structureringsvermogen van je kind. En het prikkelt de creativiteit en de fantasie.”

ONTSPANNEN AANDACHT

We leven in hectische tijden waarin kinderen al op jonge leeftijd stress kunnen ervaren. Kinderyoga brengt dan even rust in het hoofd. “Ik presenteer het graag als een stukje vakantie”, lacht



GETTY

DE FLAMINGO

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar. Kijk naar een punt recht voor je en zet vervolgens je voetzool tegen de binnenkant van je been.

Goed voor het evenwicht. Wiebelen toegelaten!



GETTY

DE KIKKER

Ga gehurkt op de voorkant van je voeten zitten, je handen tussen je knieën voor je op de grond. Wil je kind graag rondspringen? Prima! Goed voor sterke bovenbenen en een flexibele onderrug.

Leen Demeulenaere. “Elke dag 5 of 10 minuten voor jezelf nemen, om te ontspannen, alle mogelijke indrukken te verwerken en los te laten: dat doet deugd. Ook voor kinderen, die vandaag maar al te vaak overbelast worden door prestatiedruk op school, verwachtingen thuis of de vele prikkels van beeldschermen. Yoga probeert hier een antwoord op te bieden door te werken aan een klimaat van ontspannen aandacht. Je leert je geest en je energie te richten en krijgt meer voeling met je innerlijke wereld.”

Kinderyoga richt zich doorgaans op kinderen vanaf een jaar of 6, maar soms wordt ook kleuter-, peuter- of babyyoga aangeboden, om samen met een van de ouders te doen. Advies voor iedereen die op internet op zoek gaat naar kinderyogalessen: check de achtergrond of opleiding van de yogadocent, of vraag meer uitleg als er niet naar verwezen wordt. “Iedereen kan zich yogadocent noemen”, waarschuwt Leen Demeulenaere. “Er is veel kaf onder het koren. Een erkende opleiding tot yogadocent duurt minstens 4 jaar, met nog een extra specialisatiejaar voor kinderyoga. Ga dus na of de docent voldoende expertise heeft voor je je kind op yogales stuurt.” ■