



Inhoud:

1. Inleiding
2. Wat is (kinder) yoga?
3. Ontwikkeling van kinderen
4. Hoe wordt een les opgebouwd en waarom?
5. Kennis en ervaring.
6. Bronnen

1. Inleiding

Yoga heeft de laatste jaren enorm aan populariteit gewonnen en veel horden overwonnen. Sceptis maakt plaats voor erkenning. En terecht. Yoga is een eeuwenoude traditie en levenswijze - beslist géén religie, zoals soms wordt gedacht - die de mens helpt om in zijn eigen kracht te komen en te blijven. Echter met dit enthousiasme ontstaat ook veel wildgroei, waardoor ook een uur met spelletjes en kleuren ook kinderyoga wordt genoemd. Zelf ben ik sterk voorstander om de uitgangspunten van yoga hoog in het vaandel te houden, want daar ligt ook de kracht. En natuurlijk moeten we dan geschikt maken voor kinderen. De lessen zijn dus ook opgebouwd, rekening houdend met de aard van kinderen. De oefeningen worden aangeboden rondom een thema. Dat kan zijn weerbaarheid, zorgen voor elkaar, eerlijkheid, dapperheid, etc. etc.

2. Wat is (kinder) yoga?

Onze wereld wordt steeds onoverzichtelijker en sneller. Door alle prikkels van buitenaf is het voor veel kinderen vaak moeilijk om rust en harmonie in zichzelf te vinden. Dit kan zich uiten in druk en beweeglijk gedrag en concentratie problemen. Wat kunnen we doen om in dit proces een ondersteuning te bieden, is de diverse invalshoeken/technieken van yoga introduceren. Denk hierbij aan:

- Yogahoudingen/ bewegingen te introduceren en dit te onderbouwen met kennis over het belang hiervan voor goede fysieke en mentale ontwikkeling.
- Ontspanningsoefeningen spelenderwijs en creatief aan te bieden, zodat deze de kinderen ondersteunen in hun leerproces en in specifieke situaties, zoals voorafgaand aan een toets.

- Ademtechnieken en adembewustzijn te cultiveren, de invloed hiervan op de emoties begrijpen en dit kunnen overbrengen aan kinderen (rust en onrust).
- Concentratie oefeningen te verweven met lesstof of spel: hiermee wordt kinderen handvatten geboden om zich optimaal te ontplooiën in de onderwijssituatie en worden groepen meer ontvankelijk voor leren.
- Visualisatie oefeningen aan te bieden om kinderen te stimuleren tot leren door de fantasie aan te spreken.

3. Ontwikkeling van kinderen

Wat doe je wanneer je een tuin wilt voorbereiden voor planten, bloemen en fruitbomen om te groeien? Plant je alleen de zaadjes? Veel mensen doen dat... maar er groeit dan niet zo veel. Het is beter om het land te bemesten, om het te woelen, en het onkruid te verwijderen. Dán kan je zaaien en zullen de zaadjes prachtige bloemen of bomen worden, vol fruit.

De zelfde wetmatigheid geldt ook voor het menselijke brein. Het verstand heeft het nodig om voorbereid te worden voor het accepteren van input.

Na ruim 20 jaar onderzoek heeft Swami Satyananda Saraswati * een aantal conclusies kunnen trekken uit het effect en de invloed van yoga op de mind (geest) van mensen. ©

Kort samengevat geeft hij aan hoe yoga bijdraagt in de ontwikkeling van kinderen in het kader van:

1. Behoud van de activiteit van de pineappel gland (pijnappel klier)
2. De fases van mentale ontwikkeling.
3. Ontwikkeling volgens yogisch systeem
4. Fysiologische basis van yoga
5. Hormonale blokkades
6. Geheugen functie

Toelichting:

Het belang van het behoud van de pijnappelklier. Er is een kleine klier in het lichaam, de pijnappel. Deze zit net boven het ruggenmerg, en is van groot belang. In het verre verleden speelde deze klier een grote én actieve rol in de ontwikkeling van het menselijk brein. Daarom hadden de mensen toen een grotere psychische en spirituele kwaliteiten en betere controle over hun emoties, maar door het verstrijken van de tijd, is deze klier een degeneratie ondergaan. Hoever, tegenwoordig is dit kleine kliertje niet veel meer dan rudimentair en we nemen geen maatregelen om verdere degeneratie tegen te gaan. Over enkele duizenden jaren is er niets meer van over. In yoga is het algemeen geaccepteerd dat dit – de pijnappelklier - de fysische (lichamelijke) tegenhanger is van het Ajna Cakra (voorhoofdchakra) van de mens (dit is het derde oog). De pijnappel is (nog) erg actief bij kinderen, maar tegen de tijd dat ze de leeftijd van 8 of 10 bereiken, begint deze te verkalken. Bij volwassenen/ouderen speelt deze klier al bijna geen rol meer in het leven. Dit is bijzonder jammer, want de pijnappel klier wordt beschouwd als het station dat toezicht houdt op het brein en een controle functie heeft. Zoals een luchthaven een verkeersstoren heeft, heeft het brein ook een regelcentrum, dat alle opties in het brein stuurt, reguleert en blokkeert. Zodra de pijnappel begint te degenereren, wordt de hypofyse actief, en vliegen de emoties de pan uit. Dit is de reden waarom zo veel kinderen emotioneel onstabiel en storend zijn, in de jonge pre-adolescent en volwassen jaren. De pijnappel klier heeft hier een balancerende invloed op de activiteiten van het brein, dat het hele brein in ontvankelijke staat houdt. Het is om die reden, dat kinderen van wie de pijnappelklier nog

steeds aangestuurd en beheerst kon worden, meer ontvankelijk zijn, dan bij wie dat niet zo is. Het tweede belangrijke punt is dat de bijniereen een hele belangrijke rol spelen in het moraal gedrag van kinderen. De kinderen met crimineel gedrag, hebben vaak een overactief adrenaline systeem.

Mentale ontwikkeling in fasen. In de wetenschap van yoga zijn er verschillende takken, die het functioneren het gedrag en de ontvankelijkheid van het brein definiëren. Hoewel het brein een hoog geavanceerd instrument van kennis is, ondergaat de capaciteit ervan soms perioden van recessie. Soms werkt het brein langzaam en soms is het geëvolueerd, maar versnipperd. Sommige kinderen zijn daarom dof in de geest, anderen zijn intelligent, maar versnipperen de aandacht. Er zijn ook kinderen die schommelen tussen beide: het ene moment reageert het kind erg intelligent, het andere als een idioot. Er is ook een categorie, die is intelligent, stabiel en consistent. Dofheid, versnipperdheid, schommelingen, en eenpuntigheid zijn verschillende fasen in mentale ontwikkeling van het menselijke brein. Als kinderen intelligent zijn en consistent, is het belangrijk dat dit niet in regressie valt. Als kinderen soms intelligent zijn en soms 'sullig', dan moeten we er voorzorgen dat deze schommelingen stoppen. In de kinderen die erg intelligent, maar versnipperd zijn, is het belangrijk ervoor te zorgen dat de kinderen eenwording bereiken in deze patronen van het brein. En natuurlijk moet we een manier zien te vinden om de kinderen die dof zijn in hun brein, dit ombuigen naar een intelligent brein. Dat kan bijvoorbeeld met yoga nidra technieken.

Het yogische systeem van ontwikkeling. Er zijn verschillende manieren om kennis in het brein van een mens te brengen. Een manier is het onderwijs aan de hand van een meetmethode: een grote 10 als het kind goed is, een 0 als het fouten heeft gemaakt. Dit is een van de oudste leermethodes. Maar er wordt hier niet gekeken naar het brein zelf. Echte ontwikkeling is ontwikkeling van het gedrag van het verstand (the mind, geest). In de meeste leermethoden wordt gekeken naar het leerproces op het intellectuele nivo. In yoga daarentegen wordt meer gekeken naar het proces van inprenting van kennis, dat een spontane gebeurtenis is, in de diepere lagen van de geest. Hoe dit proces nog meer vorm kan krijgen vanuit elke fase van mentale ontwikkeling, wordt beschreven in het boek*, maar voert hier te ver om over uit te wijden.

Fysiologische basis van yoga. Door de technieken van yoga te beoefenen (yoga nidra, pranayama, surya namaskara en mantra's), kunnen de innerlijke componenten van het brein in een staat van regelmaat gebracht worden. Daarom zou het heel goed zijn wanneer opvoeders en onderwijzers zich verdiepen in yoga. Moderne onderwijs kan niet voorbij aan deze waarheid, door te zeggen dat yoga een vorm van gymnastiek is, of dat yoga een wetenschap is van de andere (spirituele) wereld. Er zijn al vele wetenschappelijke experimenten uitgevoerd. De activiteiten in het brein gedurende de pranayama zijn onderzocht. En de effecten die de Hatha yoga claimt zijn hierdoor naar behoren gemotiveerd en bewezen. Hatha yoga heeft het over de twee hoofd-nadi's (energiekanalen): ida en pingala (de koude en de hete energie stroom). Het is duidelijk dat beide kanalen er in fysiologische zin zijn. Het is niet abstract of symbolisch; dit is realiteit. Deze belangrijke kanalen bestaan binnen in het kader (structuur) van de wervelkolom. Het éne kanaal beheerst het brein, de mogelijkheden (stadia) van bewustzijn, en de andere beheerst de levenskracht en daarmee de impact op het fysieke bestaan. Het is om die reden dat deze kanalen goed geregeld moeten werken, om een gebalanceerde ontwikkeling van het kind mogelijk te maken. Als er een blokkade is in één van deze kanalen, heeft het brein hieronder te lijden. Als een kind 'suf' (onnozel) is, hoe ga je dan wetenschappelijk dit brein verder evolueren? Het is niet fair om het kind als dom te beschouwen en het verder maar te vergeten. Dit brein kan worden aangepakt door de respectievelijke nadi te verjongen. Een suf brein is niet noodzakelijk een deficiënt (mechanisch of structureel gebrek); het kan heel goed een gebrek aan voldoende energie zijn, dat aan het brein geleverd wordt. Hatha yoga is hier heel duidelijk over: het stelt dat het beoefenen van pranayama, de prana's worden uitgebreid

naar elk deel van het brein, waarbij de totale capaciteit toeneemt en wakker wordt. Circulatie van deze prana is erg belangrijk, niet alleen voor fysieke activiteit, maar ook voor mentale. Met behulp van pranayama worden zekere elektrische activiteiten in het lichaam geactiveerd. In wetenschappelijk onderzoek is het aangetoond dat de pranayama het brein elektrische energie laat uitstoten. Op de zelfde manier is het niet zo dat iemand die yoga nidra beoefent, dat die slaapt; alpha golven worden in het brein geïntensiveerd. Gedurende slaap zijn delta golven dominant.

Hormonale blokkades. Een andere belangrijke factor is opgemerkt in het ontwikkelen van het menselijk brein bij kinderen, namelijk dat er blokkades zijn in het hormonale stelsel, die verminderd of geëlimineerd zouden moeten worden. Soms werkt de schildklier niet accuraat/voldoende. En dit kan ook de oorzaak zijn van mentale duifheid. Het kan ook zo zijn dat de geslachtsklieren niet in balans zijn. Veel kinderen zijn intelligent tot een jaar of 12/13, en dan plotseling valt dat terug. Dat kan gebeuren als de geslachtsklieren niet in evenwicht zijn. Het lichaam maakt een bepaalde hoeveelheid aan hormonen gelijk, en dan worden overtollige producten afgevoerd. En als dat dan niet op de juiste manier wordt afgevoerd, dan worden deze opnieuw in het lichaam opgenomen. En dát heeft weer invloed op het brein.

Vrijheid van geest voor onze kinderen. De meest belangrijke factor die we in overweging zouden moeten nemen t.a.v. het ontwikkelen van onze kinderen is tevens een verdrietige. Kinderen zijn niet vrij; ze worden beperkt en beheerst. Ze worden meer en meer in gedragsvormen geduwd die niet natuurlijk zijn voor ze. Wat gebeurt is dat we een schaduw werpen op de persoonlijkheid van onze kinderen. We hebben een beeld van onszelf, en onze kinderen hebben een ander beeld. Zolang kinderen klein zijn, zijn ze hulpeloos en hebben geen keus dan zichzelf te accepteren met onze schaduw in hun geest. Maar zodra ze groter worden, komen ze daartegen in opstand. Het zijn dus eigenlijk niet de ouders, waartegen ze in opstand komen, maar tegen de structuur die in hun geest is geplaatst. Als er ongebruikt meubilair in je woonkamer staat, gooi je dat eruit, niet omdat je de maker van dit meubilair niet mag, maar omdat het meubilair hinderlijk is in de woonkamer. Net zo willen kinderen alle inprentingen (indrukken) niet. Ze willen hier vrij van zijn, ze willen denken en reageren volgens hun eigen natuur en keuzes. Kinderen zouden de mogelijkheden moeten hebben om te fantaseren, om te visualiseren, om de geest te gebruiken in absolute vrijheid; maar eerst moeten ze zich bewust worden van wat er allemaal in hun geest gebeurt. Ze moeten dit niet individueel beoefenen, en ook niet gedurende een lange tijd. Maar korte periodes en met begeleiding. En dan – stap voor stap – geleidelijk zullen de inprentingen verdwijnen, die ze niet willen en niet nodig zijn.

Mantra en geheugen het laatste punt is het probleem van het geheugen. Dit is een groot probleem voor kinderen, dat wil z eggen het probleem van codering, opslag en het terug opvragen. Al deze processen gecombineerd worden het geheugen genoemd. Zou je dit probleem voor kinderen hebben opgelost, los je ook het grootste probleem van het onderwijs op. Als je een methode kunt vinden voor het verbeteren van het geheugen van kinderen, dan introduceer je een revolutie in het onderwijssysteem. Mensen hebben allerlei methodes geprobeerd. Maar om het geheugen te ontwikkelen is mij gebleken, werkt het goed om ze te introduceren op het pad van mantra. De mantra werkt onmiddellijk op het onderbewuste en onbewuste vlak. Met behulp van mantra, antar mouna en yoga nidra kan een erg helder geheugen ontwikkeld worden bij kinderen.

4. Waarom kinderyoga ? en hoe krijgt dat vorm?

Tijdens de lessen krijgen de kinderen uitgebreid de ruimte om hun ervaringen te delen: wat hebben ze gevoeld of gezien? Ook hun eigen inbreng wordt aangemoedigd: na een aantal lessen heeft ieder kind wel een favoriete oefening die het samen met de andere kinderen wil doen en dan natuurlijk zelf voor mag doen! Centraal staat dat het kind zichzelf kan en mag Zijn!



Bovendien zorgt Yoga voor kinderen ervoor dat:

- de algehele gezondheid en het uithoudingsvermogen verbeteren;
- flexibiliteit, kracht, balans en coördinatie toenemen;
- een verkeerde houding gecorrigeerd wordt;
- de spieren soepel blijven;
- emoties beter verwerkt worden;
- concentratie, zelfvertrouwen, eigendunk en zelfexpressie groeien.

Naast het stimuleren van de motorische vaardigheden, zelfvertrouwen en ontspanning, staat vooral ook het plezier tijdens de Yoga-lessen voorop. Op een veilige en speelse manier leren de kinderen contact te maken met de eigen innerlijke wereld, maar ook met elkaar. De lessen zijn allemaal, in voor kinderen, zeer aansprekende thema's gegoten. Zo gaan we op avontuur in de jungle en reizen we naar de maan, spelen we op het strand of nemen we een kijkje in het circus enz. De yoga-les is één groot avontuur!

Tijdens de lessen wordt er gebruik gemaakt van verschillende technieken. Zoals zintuig- en concentratiespelletjes om het waarnemingsvermogen en de concentratie te bevorderen. Yoga-houdingen en oefeningen om de motorische vaardigheden te stimuleren en de communicatie tussen linker en rechter hersenhelft te bevorderen. Ontspanningstechnieken om kinderen te leren zich te ontspannen en meer in contact te komen met zichzelf. Hierbij wordt tevens gebruik gemaakt van diverse technieken en materialen, visualisaties en muziek.

Doordat meerdere zintuigen aangesproken worden ontstaat er een beleving die met het hele lichaam waar-genomen wordt en die het natuurlijke leerproces ondersteunt. Daarnaast lenen de yoga-technieken zich uitstekend voor het bevorderen van het groepsgevoel en de sociale interactie tussen kinderen.

De verschillende technieken vergroten de mogelijkheden voor kinderen om:

- vertrouwd te raken met de eigen innerlijke wereld
- zelfvertrouwen te krijgen
- zich te ontspannen
- motorische vaardigheden verder te ontwikkelen
- de eigen fantasie aan te spreken
- het respect voor zichzelf en elkaar te vergroten

5. Kennis en ervaring.

Zelf heb ik ruim ervaring met Yoga (sinds 1997). In 2002 heb ik een docenten opleiding afgerond in RajaYoga. Ik ben als docent aangesloten bij de vereniging voor RajaYoga (SYN). www.syn.nl

Daarnaast heb ik een erkende docentenopleiding afgerond, voor Hatha yoga (volwassenen). Dit is een minimaal vier-jaardurende erkende (vak)opleiding, met daarbinnen mogelijkheden voor

specialisaties en modules, waaronder ook fysiologie en anatomie. Ik ben als docent hier aangesloten bij de VYN (Vereniging voor Yoga Docenten Nederland). <https://www.yoga-saswitha.nl/>

Ik heb de docenten opleiding voor KidsYoga gevolgd bij Femmy Brug; yoga gebaseerd op de Satyananda traditie, speciaal voor kinderen en tieners, waarbij ook aandacht is besteed aan kinderen met special needs, zoals adhd, een handicap, e.d. www.kidsyoga.nl

Voor volwassenen heb ik bijscholing gevolgd in Poweryoga en Kundalini yoga.

Bovendien heb ik zelf 4 kinderen, waar ik veel van heb mogen leren.
Mocht u nog vragen hebben, bel of mail mij dan gerust. Zie de website.

8. Bronnen:

Yoga Education for Children, Swami Satyananda Saraswati (uitg: Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India; ISBN 978-81-85787-33-6)

Organisaties

Satyananda Yoga, Bihar School of Yoga; www.biharyoga.net
Tel: 91+6344+222430; Fax: 91+6344+220169

KidsYoga, Femmy Brug, Churchillweg 89, 6707JD, Wageningen info@kidsyoga.nl; www.kidsyoga.nl