



tekst: Gea Scholtens - Stiekema [www.deweideblik.nl](http://www.deweideblik.nl) - foto's: Linda Kardos

# Spelenderwijs ontspannen met kinderyoga

## Flexibiliteit, concentratie en coördinatie nemen toe

Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen hebben weleens last van stress of andere ongemakken, zoals vermoeidheid of overprikkeld zijn. Wanneer je gestrest bent, is het belangrijk om te ontspannen en dichtbij jezelf te blijven. Yogaoefeningen kunnen hier goed bij helpen. Met speelse bewegingen, adem-, kracht- en mindfulnessoefeningen leren kinderen een rustig plekje in zichzelf te vinden. Zo kunnen ze met veel plezier, spontaniteit en opluchting weer het prikkelvolle leven in. De hier beschreven oefeningen kun je ook samen met je kind uitproberen.

**A**l jaren zie ik de positieve effecten van kinderen die aan kinderyoga doen. Hun flexibiliteit en concentratie- en coördinatievermogens nemen enorm toe. Kinderen krijgen ook meer zelfvertrouwen en worden steeds vaardiger om zichzelf op hun eigen manier uit te drukken.

Overgave: een mindfulness en yoga oefening ↓



## De kracht van de ster: → samenwerkingsoefening

### Wat is Kinderyoga

Kinderyoga is helemaal 'in'. Het werkt goed bij drukke kinderen, stille kinderen en hooggevoelige kinderen. Natuurlijk is het ook fantastisch om te doen gewoon omdat je het leuk vindt om samen aan beweging en massage te doen. Wanneer je zelf als volwassene bekend bent met yoga, zul je in eerste instantie niet veel verschillen zien tussen yoga voor volwassenen en yoga voor kinderen. Bij beide vormen van yoga wordt er gewerkt aan balans, ademhaling, concentratie, soepelheid, rust en ontspanning. Bij kinderyoga wordt daarnaast deze ingespeeld op de belevingswereld van het kind. Door gebruik te maken van muziek, dans, zang en tekenen worden verschillende thema's behandeld. Denk hierbij aan thema's die dichtbij de natuur staan, bijvoorbeeld fietsen naar de muziektuin of het bos, een dagje naar het strand of de boerderij.

Hoewel elke les er totaal anders uit kan zien, bestaat er een vaste opbouw. Eerst is er een warming-up. Dan volgen yogahoudingen en die worden gevolgd door ademoefeningen, spel, muziek en mindfulness. Aan het einde is er tijd voor ontspanning of een visualisatie. Dit doen we opdat de kinderen goed bij zichzelf blijven en in contact blijven met hun innerlijk kind. Het biedt ze handvaten om bewuster met de prikkels van het dagelijks leven om te gaan.

### Ouder-kind-yoga

Kinderyoga-oefeningen kunnen kinderen individueel doen. Maar het is natuurlijk veel leuker voor een kind om de oefeningen samen te doen, bijvoorbeeld een ouder. Als ouder maak je dan tijd voor je kind. Jullie zijn samen even weg van alle drukte en de sociale media. Ouder-kind-yoga krijgt in onze stressvolle tijd steeds meer plaats. Het geeft ouders en kinderen de mogelijkheid om spelenderwijs op een bijzondere manier verbinding met elkaar te maken. Er wordt aandacht en respect voor elkaar gecreëerd. Al met een oefening van een paar minuten, bijvoorbeeld een ademhalingsoefening, kunnen zowel ouder als kind zich beter in hun vel gaan voelen.

## Samen: wij zijn liefde! →



### Voorbeeldoefening: 'De Hond'



- Je kind zit in de kindhouding op het matje ('in het hondenmandje' uit te rusten van jullie avontuur).
- Jij als ouder zit met je knieën achter je kind en plaatst je handen op het matje naast het hoofd van je kind.
- Je plaatst je tenen in het matje.
- Op de inademing strek je je benen en je zitvlak omhoog. Probeer je hielen zo ver mogelijk naar je matje te brengen. Heel je gewicht breng je naar achteren.
- Je kijkt naar je kind en je kunt vragen of je kind lekker ligt.
- Loop dan met je voeten terug naar je kind en kom zelf wervel voor wervel omhoog.

### Voorbeeldoefening: 'De Berenklaauw'



- Ga samen op de grond zitten.
- Wrijf in je handen om je handen warm te maken.
- Leg ze op je ogen en voel je handen op je gezicht. Zijn ze al warm (bewustwording)?
- Masseer dan met zachte bewegingen je gezicht.
- Daarna kneed je met de volle hand (berenpoten/berenklaauwen) een stevige druk zowel de armen (van pols tot schouder en terug naar de pols) als de bovenbenen. Je geeft nu een stevige drukkende massage aan jezelf.

- Dit is ook een mooie massage om op de rug van een ander te doen. Deze oefening zorgt voor respect naar jezelf en anderen. Hierdoor ontstaat een fijne onderlinge sfeer.

### Voorbeeldoefening: 'De Krab'

- Je zit op je matje, met de benen naar voren.
- Plaats je handen naast je met de handpalmen op het matje en de vingers naar voren.
- Plaats dan je voeten zo dicht mogelijk naar je toe.
- Op een inademing, breng je je rug en buik omhoog.
- Je hoofd gaat naar achteren en je kijkt omhoog. Zo kom je in de krabhouding.
- Nu kun je ook nog met je voeten bewegen van links naar rechts: de krab gaat lopen.
- Deze oefening versterkt de buik, rugspieren, arm en beenspieren. Borst en longgebied worden geopend.



### Yoga en mindfulness in de klas of kinderopvang

Kinderyoga hoeft niet alleen thuis of in een yogastudio plaats te vinden. Uit onderzoek is gebleken dat het beoefenen van yoga op school of in de kinderopvang veel positieve resultaten kan bieden. Door het doen van de oefeningen ontstaat een betere concentratie, krijgen kinderen weer meer energie en toch ook rust. Het kan de effectiviteit van de lesmomenten laten toenemen. En het allerbelangrijkst is dat kinderen zich beter voelen! Heus, het hoeft helemaal niet veel tijd in beslag te nemen. De oefeningen kunnen voordat de lesdag begint worden gedaan, of tussen de lessen door. Kinderen krijgen even een momentje voor zichzelf, zonder zich te hoeven bewijzen aan anderen. Ze leren zichzelf te waarderen om wie ze zijn en ontdekken hun eigen kwaliteiten. Ze worden rustiger en voelen minder de kracht van andere prikkels rondom die hen onrustig kunnen maken.



Door iedere dag zulke oefenmomenten in te bouwen, ontstaan er voor de kinderen en de leerkracht of pedagogisch medewerker ontspanningsmomenten. Door elkaar te masseren en gemasseerd te worden krijgen kinderen bijvoorbeeld ook meer respect voor elkaar. Ze leren elkaar te vertrouwen; er wordt minder ruzie gemaakt. Uit onderzoek is gebleken dat de yoga- en samenwerkingsoefeningen (onderlinge kindermassage) het onderling vertrouwen toeneemt en driftbuien af kunnen nemen.

## Yoga kan aandacht en emotionele controle van kinderen verbeteren

## Overgave: vertrouwen ↑ in elkaar

### De effecten van kinderyoga

Het toepassen van kinderyoga in het dagelijks leven bevordert ook de lichamelijke ontwikkeling en de lichaamshouding van het kind. Kinderen ontspannen bijvoorbeeld eerder in hun gezicht, nek, schouders en rug. Ze kunnen hierdoor vaak makkelijker en ontspannen zitten en liggen. Ook ontspannen ze makkelijker hun kaken. Je merkt dat het borstgebied, buik- en bekkengebied hierdoor meer gaat ontspannen. Kinderen hebben door de yoga- en adem oefeningen vaak een positievere energie en bij inspanning weten ze beter hoe ze hun adem moeten gebruiken. Daarnaast helpt het ze dichtbij zichzelf te blijven in deze stressvolle tijd. Yoga kan de aandacht, emotionele controle en motorische vaardigheden van kinderen verbeteren.



Gea Scholtens-Stiekema is eigenaar van De Weideblik, Holistische yoga-, massage- en trainingscentrum in Wageningen. Als één van de eersten zette zij in Nederland de erkende opleiding Docent Kinderyoga op. Daarnaast verzorgt ze de opleidingen Peuter-Kleuteryoga, Babymassage met yoga, Peutermassage met yoga en Holistische kindercoaching. Gea verzorgt regelmatig workshops en trainingen in compagnie, ook op locatie op scholen en in de kinderopvang. Voor meer informatie: [www.deweideblik.nl](http://www.deweideblik.nl)

*Noot: Een aantal van de beschreven effecten van yoga zijn afkomstig uit "The effects of yoga on the attention and behavior of boys with ADHD" (2004) van Pauline S. Jensen & Dianna T. Kenny.*

## Fysieke en speelse creativiteit

Kinderyoga stimuleert verder de fysieke en speelse creativiteit van het kind. De creativiteit die vandaag de dag helaas door alle drukte en andere prikkels nog wel eens vergeten wordt. De oefeningen waarbij verschillende voorwerpen worden aangeboden om te voelen of mee te masseren stimuleren de zintuigen. Ademspelletjes als het zachtjes blazen tegen in het water geplaatste bootjes, bloemen of sterretjes bevorderen concentratie, geven rust en ontspanning en hebben een positieve invloed op het humeur.

Alle hier beschreven oefeningen kunnen thuis worden gedaan. Nieuwsgierig geworden? Meer informatie is te vinden op de website van De Weideblik.

## Een ademhalings- en zintuigoefening

- Raap de walnoten die onder een walnotenboom liggen, of gebruik er andere walnoten voor. Ze zijn heerlijk om te eten, maar ook mooi om met kinderen mee aan de slag te gaan.
- Laat de kinderen eerst heel bewust de walnoten voelen. Vraag of ze warm aanvoelen of koud, groot of klein zijn. Je kunt er dan mee masseren over de huid.
- Doe daarna er een adem oefening mee.
- Maak daarvoor van de schil van halve walnoten kleine bootjes (zie foto). Doe deze bootjes in een bak met water. De walnootbootjes drijven en kunnen worden voortgeblazen door de adem van een kind. Met verwondering kijkt een kind ernaar. Je kunt eerst zacht blazen en dan wat harder. Dit is een mooie adem- en bewustwordingsoefening.

