



# Kinderen in balans met yoga

Yoga heeft soms de naam zweverig te zijn, maar het tegendeel is waar. Dat zeggen yogadocenten Helen Purperhart en Marjolein Tiemstra-Smit. Zij vinden dat yoga een vaste plek verdient in de kinderopvang. 'Yoga helpt kinderen te ontladen of juist nieuwe energie op te doen en tot rust te komen.'

**S**tel je voor dat je met de kinderen op de grond zit, met de benen gespreid en met een rechte rug. Jullie doen alsof je met een lange lepel in een grote pan soep roert. Jullie maken grote bewegingen. Je vraagt de kinderen wat ze allemaal in de soep kunnen doen. 'Balletjes? Kneed ze met de handen. Groenten en kruiden kunnen er natuurlijk ook in. Ruik maar eens hoe lekker de kruiden ruiken. Daarna moet er weer goed geroerd worden. Draai ook de andere kant op.' 'Het roeren in een ingebeelde pan soep is goed voor de doorbloeding van de buikorganen en het soepel maken van de ruggengraat', aldus Marjolein Tiemstra-Smit die de oefening opnam in haar boek *Yoga voor peuters en kleuters*. 'In de kinderopvang brengen kinderen veel tijd door met anderen. Dat brengt drukte mee. Of ze zijn moe, maar moeten wachten tot iedereen naar bed gaat. Eenvoudige bewegingen en houdingen helpen kinderen meer tot zichzelf en tot rust te komen.'

## In balans brengen

'Yoga is een combinatie van houdingen en bewegingen die rust kunnen geven of juist activeren,' vertelt yogadocent Helen Purperhart. 'Yoga is meer dan vijfduizend jaar voor onze jaartelling ontstaan in India. Het is gebaseerd op een gedachtegoed dat de mens als een geheel beschouwt, de zogenoemde holistische visie. Lichaam, geest, emoties, gedachten, verlangens en handelingen horen bij elkaar. Yoga begint met discipline en zelfbeheersing, gevolgd door het lichaam in balans brengen. Dat gebeurt met lichaamsgerichte adem- en meditatieve oefeningen.' Het uiteindelijke doel is de gedachten tot rust te brengen en het bewustzijn te vergroten. 'De kracht van yoga is dat iedereen het op zijn of haar niveau kan beoefenen. Tegenwoordig beoefenen volwassenen yoga vooral om beter met stress om te kunnen gaan en zich te kunnen redden in de jachtigheid van de maatschappij.'



### De dag als een film (> 4 jaar)

De kinderen gaan op de grond liggen. Laat ze zich de dag van vandaag herinneren en afspelen als een film. Wat deed je toen je wakker werd, wat gebeurde er daarna? Vraag wat ze uit deze film willen knippen en wat ze nog een keer willen zien. Deze oefening helpt bij het ontwikkelen van het geheugen en dingen die er op de dag zijn gebeurd te verwerken/ordenen.

uit: Helen Purperhart, *Peuteryogakaarten*, Uitgeverij De Zaak

### Doe de maan na (peuters)

Je staat rechtop. Strek je armen boven je hoofd. Doe je handen tegen elkaar. Buig langzaam opzij. Schijn als de maan.

uit: Helen Purperhart, *Peuteryogakaarten*, Uitgeverij De Zaak

### Massagecirkel (peuters)

Alle peuters zitten achter elkaar, in een rij of een kring (kan eventueel ook staand). Maak allemaal op elkaars rug de volgende bewegingen:

- **Deeg kneden:** leg de handen op de schouder en doe of je deeg kneedt.
- **Haren wassen:** met je vingers strijk je door de haren.
- **Wandelen:** met je vingers 'loop' je over de rug.
- **Aaien als een poes:** stel je voor dat je de poes lekker aait.
- **Glijbaan:** glijd met je handen vanaf het hoofd over de nek, schouders en rug naar beneden.

uit: Marjolein Tiemstra, *Yoga voor peuters en kleuters*, Altamira-Becht



### Signalen herkennen

Ook kinderen krijgen in de huidige samenleving veel prikkels te verwerken. Ze kunnen daardoor spanning hebben in hun lichaam. Purperhart: 'Vroeg of laat krijgen kinderen met prestatiedruk te maken. Yoga leert je je lichaam te voelen en signalen te herkennen die aangeven dat je last hebt van spanning. Als je weet wat niet goed is voor je lijf, wordt het makkelijker om daar rekening mee te houden. Op die manier leren kinderen stress te voorkomen. En ze vinden yoga vaak ook nog erg leuk om te doen.' Tijdens de yogalesen komen de onderdelen actieve en rustgevende yoga, ademhaling en massage altijd aan bod. Tiemstra-Smit: 'Er zijn oefeningen waarbij kinderen verschillende houdingen beoefenen, zoals het springen als een kikker. Als ze elkaar masseren, leren kinderen wat ze fijn vinden en hoe ze grenzen aangeven. Voorop staan het plezier in de les en de ruimte om op hun eigen manier mee te mogen doen.' Purperhart: 'Het is niet ingewikkeld en je kunt het op verschillende momenten

op de dag doen. Het leent zich ook mooi voor thema's. Zo kun je bijvoorbeeld bij het thema 'zomer' doen alsof je zwembandjes opblaast (ademhalingsoefeningen), je insmeert met zonnebrandcrème (massage), stranddieren als krabbetjes en meeuwen nadoet (actieve yoga) en daarna lekker op het stand gaat liggen (eindontspanning).

### Als een kikker

Volgens Tiemstra-Smit zorgt onbekendheid met yoga ervoor dat het soms nog als zweverig wordt gezien. 'Terwijl het je juist heel concreet met je aandacht in je lichaam brengt. Het helpt jonge kinderen zich bewust te worden van hun lichaam, hun grenzen te ontdekken en het leert ze om niet alleen actief bezig te zijn, maar ook om tot rust te komen. Geen les is hetzelfde omdat kinderen heel spontaan reageren en er volop ruimte is voor hun fantasie. Je kunt met peuters bijvoorbeeld doen alsof ze een bos planten. Je laat ze allemaal een eigen plek zoeken waar ze de ruimte hebben. Vervolgens laat je ze een gat graven,

## Tekendans (> 4 jaar)

Stoelendans is een bekende 'energizer' om de kinderen weer wat op te laden. Een variant: tekenen op een lange strook papier die op de grond ligt. Zodra de muziek stopt tekenen ze verder aan een tekening die een ander in de vorige ronde was begonnen. Als de muziek verdergaat, laten ze het potlood of de stiften liggen en gaan verder.

uit: Helen Purperhart, *De kinderyoga opleidingsreader*



## Tips voor een geslaagde yogales

1. Verdiep je in yoga. Zo is het bijvoorbeeld goed om te weten dat niet alle oefeningen die voor volwassenen geschikt zijn, geschikt zijn voor kinderen.
2. Leg de kinderen uit dat het er niet om gaat dat ze een prestatie leveren; ze hoeven niet de beste te zijn.
3. Warm de spieren op, bijvoorbeeld door de kinderen te laten lopen alsof ze in het bos zijn of met een renspletje.
4. Houd het speels.
5. Sluit ontspannen af. Met oudere kinderen zou je in een kringgesprek nog kunnen napraten over hun ervaringen.

## Rups (peuters)

Je zit op je hurken met je handen op de grond. Je springt met je voeten naar voren naar je handen: een rupsenhupsje. Loop met je handen naar voren en maak weer een rupsenhupsje.

**Tip:** de rups kruipt in zijn coconnetje en wordt een mooie vlinder.

uit: Marjolein Tiemstra, *Yoga voor peuters en kleuters*, Altamira-Becht

een boom planten en de grond daarna flink aanstampen. Die eenvoudige oefening laat ze voelen: dit is mijn plek, ik sta heel stevig.'

## Afstemmen op de groep

Hoe eenvoudig de oefeningen ook mogen zijn, voordat je begint is het belangrijk om je af te stemmen op de kinderen. Purperhart: 'Zorg ervoor dat je zelf gegrond bent. Dat betekent dat je hen ziet en hoort, en proeft wat de sfeer is en daar de oefeningen op afstemt. Wanneer je bent afgeleid door iets wat je persoonlijk bezighoudt, dan voelen kinderen dat aan en kan dat voor onrust zorgen.' Beide docenten geven regelmatig yogalesen op scholen, in kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang. Nog leuker vinden ze het om pedagogisch medewerkers en leerkrachten op de basisschool op te leiden. Tiemstra-Smit: 'Veel medewerkers zijn op zoek naar manieren om kinderen die veel prikkels te verwerken krijgen, te helpen ontspannen. Dat yoga daar eenvoudig bij kan helpen is vaak een verrassende ontdekking.' ◀

## Meer weten?

Helen Purperhart schreef boeken over yoga, zoals *Het yoga-avontuur voor kinderen* en *Yoga met je kind* (uitgeverij Panta Rhei). Ook is ze auteur van yogakaarten, zoals *Peuteryogakaarten*, *Kinderyogakaarten* en *Energizerkaarten voor kinderen* (uitgeverij De Zaak). Van Marjolein Tiemstra verscheen *Yoga voor peuters en kleuters – Meer dan 100 oefeningen en spelletjes* (uitgeverij Altamira-Brecht).

Beiden verzorgen docentenopleidingen en workshops kinderyoga. Meer lees je op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl) (Purperhart) en [www.eigenwijnzeopleidingen.nl](http://www.eigenwijnzeopleidingen.nl) (Tiemstra-Smit). Op [www.kinderyoganederland.nl](http://www.kinderyoganederland.nl) vind je een netwerk met kinderyogadocenten bij jou in de buurt.