



Zuper Zen blijven

Kinderyoga groeit in Nederland, en lang niet alleen op elitescholen. Het maakt kinderen rustig en minder onzeker.

tekst **Sandra Heerma van Voss**
foto's **Ringel Goslinga**

BEAU GUDE (6)

Doet aan yoga sinds
„Een paar maanden.“

Leuk?
„Dat je op avontuur gaat en daarna lekker mag liggen onder een dekentje met een droomverhaal.“

Favoriete houdingen?
„De trein (een ademhalings-oefening, red.) en de hond.“

Een van de basishoudingen van yoga is de **lotushouding**. Er is een variant voor kinderen in elke leeftijdscategorie, zoals op deze foto's.



◀ ZOË TREIPL (17)

Doet aan yoga sinds
„Een jaar.“

Leuk?
„Even niet stoeien met mijn gedachten en niks hoeven doen. Dingen laten zijn zoals ze zijn.“

Favoriete houdingen?
„De boom, de krijger en de kleermakerszit met de handen in meditatiestand.“

◀ SHANNON MEIJN (11)

Doet aan yoga sinds
„Vier jaar.“

Leuk?
„Alles! En dat je 't mag doen zoals 't voelt die dag.“

Favoriete houdingen?
„De boom, de kindhouding en de eindmeditatie.“

School, BSO, huiswerk, hobbies. Kamer bij papa, kamer bij mama, dubbele vakanties en twee verjaardagen. Computer, iPad, telefoon. Series, games, social media. Appen en Instagrammen. En ook nog: aan je toekomst denken en het goed doen, altijd en overal. In het hoofd van moderne kinderen is het druk. Heel druk. Intern mag voor hen dan zo vanzelfsprekend zijn als stromend water, ze hebben wel degelijk last van de constante prikkels en het altijd 'aan' staan. Een nieuwsgierig kind ontgaat weinig meer, van actualiteiten tot wat zijn vriendjes na school doen; de buitenwereld dringt zich dag en nacht op. En net als bij volwassenen leidt dat tot stress: leraren, ouders en artsen horen van steeds jongere kinderen over slaapproblemen, fysieke klachten en gepeker. En hoe ouder het kind, hoe veelomvattender de zorgen.

„Ze kunnen, moeten en willen meer“, zegt Francine Oomen, tienerexpert en bestsellerauteur van de *Hoe overleef ik...*-reeks voor meiden (14 delen, 3 miljoen verkochte exemplaren). „Tegelijk zijn ze minder in de natuur en eten en leven ze over het algemeen ongezonder. Daarnaast krijgen ze véél meer prikkels en is de sociale druk hoog. Door de constante aanwezigheid van mobieltjes is hun hoofd nooit 'leeg'. Dat is een pittige belasting.“ In de slechtste gevallen voelt een kind zich al vóór zijn eindexamen zo opgebrand dat professionele hulp nodig is. De oplossing, ontdekken steeds meer kinderen, kan heel simpel zijn. Een matje. Een momentje... niks. In het *Doe het zelf! Yoga*boek dat Oomen onlangs aan de *Hoe overleef ik...*-reeks toevoegde, nemen hoofdpersoon Rosa en haar beste vriendin Ezzie het voortouw, met ademhalings-oefeningen om zelfs vlak voor een proefwerk 'ZuperZen' te blijven, een voetenlandkaart om je bff, *best friend forever*, een voetreflexmassage te geven en een meditatiecursus voor op je kamer. Eerstestap: een bordje 'Niet Storen' op de deur.

Een paar duizend docenten
Kinderyoga groeit snel in Nederland. Scholen en docentenopleidingen „schieten als paddestoeien uit de grond“, zegt Rosalinda Weel, specialist op het gebied van kindermeditatie en tiener-yoga. Haar Droomstudio in Heerhugowaard is inmiddels ook een erkende beroepsopleiding voor volwassenen; zelf kon Weel de vraag niet

meer aan. Het landelijke netwerk op kinderyoga.nl telt meer dan 500 gediplomeerde docenten. In totaal, schat Fleur Fretz van yogaschool en opleidingscentrum Fiore Osmose in Den Haag, moeten er „wel een paar duizend docenten rondlopen“.

Toen Weel tien jaar geleden als basisschoolleerling in Bergen (NH) begon met een wekelijkse 'relaxles' voor haar leerlingen uit groep 8 waren de collega's nog sceptisch - sommigen bleven lacherig voor het raam staan. Maar de leerlingen zelf waren meteen enthousiast over het uurtje waarin ze 'alles even los konden laten'. Inmiddels bieden steeds meer basisscholen yoga als naschoolse activiteit aan en wordt her en der geëxperimenteerd met yoga en meditatie in de klas. De vraag komt van kinderen, ouders en leerkrachten en is niet voorbehouden aan elitescholen; juist scholen uit achterstandswijken zijn geïnteresseerd in de heilzame effecten.

Idealiter bieden yoga, meditatie en 'mindfulness' een kind het gereedschap om rustiger, geconcentreerder en minder onzeker te worden door de gedachten even stil te zetten en zich alleen op zichzelf te richten. Dat kan getob en gestress een halt toeroepen, zorgen voor betere nachtrust en meer zelfvertrouwen en zo ook de schoolprestaties verbeteren. *NRC News* rapporteerde eind 2014 dat twee dagelijkse momenten 'quiet time' op vier scholen in een arme wijk in San Francisco leidden tot een vermindering van het aantal schorsingen en tot hogere cijfers.

Zoveelste verantwoorde hobby

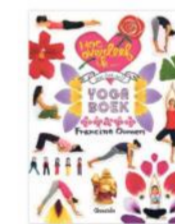
Maar, waarschuwen docenten, yoga moet niet worden ingezet als een nieuw middel om beter te presteren, of als de zoveelste verantwoorde hobby. „Kinderen moeten al zo veel“, zegt Fretz. In yoga geldt de totale gelijkheid: je kunt er niet de beste in worden en je kunt het niet 'fout' doen. Het vergt geen fancy outfit of uitzonderlijk talent. En juist in die leemte kan elk kind zichzelf terugvinden. „Tieners willen natuurlijk sex, drugs en rock-'n-roll“, zegt Oomen. „Ze willen loskomen van pa en ma en ontdekken wie ze zijn en wat ze kunnen. Het grappige is dat yoga hier heel goed aan kan bijdragen, want op de mat kom je jezelf pas echt tegen. En wat je er leert kun je overal en altijd toepassen.“

In het gymlokaal van de Prins Willem Alexanderschool in het Haagse Laakkwartier moet Fleur Fretz op donderdagmiddag moeite doen om acht tweedegroepers (5 en 6 jaar) op hun matjes te houden. Michael (5) blijft zelfs in de 'berg'-houding (staan met voeten naast elkaar) als een veer op en neer springen en radslagen

KINDER-YOGA

Sites
kinderyoga.nl,
rosalindaweel.nl,
elinesnel.com,
fioreosmoseyoga.nl,
moonchildstudio.nl

Boek
Francine Oomen,
*Hoe overleef ik...
Doe-het-zelf yoga-
boek*, Querido,
11,99 euro



maken. De zonnegroet waarmee een yogales traditioneel wordt geopend gaat hier op rijn: „Loop dan hand voor hand/ Als een sterke olifant“, „Ik buig, ik strek / Het voelt te gek!“ Er volgt een bezoek aan een denkbeeldig circus, waar elk kind onder luid applaus van de anderen zijn mooiste trucje mag laten zien. Yasmina (6) aarzelt: „Juf, ik kan niks knaps.“ Fretz helpt; het wordt een keurige 'boom' (op één been staan). „Zie je wel?“, zegt Fretz. „Jullie kunnen allemaal iets knaps.“

Roerloos op een matje

In de 'relaxlessen' van yogadocente Eleonore van Lookeren is van beweeglijkheid geen sprake. Van Lookeren, zelf oud-danseres, gaf jarenlang dansles aan tieners en hoorde daar steeds vaker over de fysieke en mentale klachten waar met name de meiden mee worstelden. Ze besloot zich te laten omscholen. „Tieners, denk ze, kunnen beter leren ontspannen. „Aan het eind van de dag zijn ze gewoon moe. Hun dagen zijn vaak overvol, in hun hoofden en lichamen stormt het. Ik wil ze een rustpunt bieden, en laagdrempelige, praktische middelen om rustiger in het leven te staan.“

Dinsdagmiddag, tien voor vijf. In een schemerdonkere studio in Body & Mind Center Merlijn in Rijswijk liggen vier meiden van 16 en 17 jaar roerloos naast elkaar op een yogamatje. Van Lookeren spreekt ze zachtjes toe. „Het gaat dus even niet om wat je ouders van je willen... of school... of je vriendinnen... We gaan zoeken naar jouw eigen balans.“

Het komende uur wordt er nauwelijks bewogen, op een paar simpele yoga-oefeningen na. Met gesloten ogen, hun benen en voeten onder een deken, voert Van Lookeren de vier door een herfstbos vol 'intens rode kleuren' en 'stevige bomen met grote dikke wortels', waar ze een vuurvogel ontmoeten en een zaadje planten. Een rood veertje als aandenken moet ze helpen om ook buiten het yogalokaal in balans te blijven.

Ook de kleintjes bij Fleur Fretz sluiten af met een moment van ontspanning; het 'yogaslaapje' is een van de meest geliefde lesonderdelen. „Mag het licht nu uit?“, vraagt Michael de speedfreak tot twee keer toe. „Maak een stijve plank van je lichaam“, zegt Fretz. „En daarna ben je een slappe pop.“ Ze loopt langs de matjes en draait de monden op slot met een 'sluuteltje'; niet praten nu, ontspannen. „Juf“, roept Jesaria die bang is te worden overgeslagen. „Ik moet ook een sluiteltje. Mijn vader heeft die van de vorige keer kwijtgemaakt.“

En dan is het stil.