



Kinderyoga, waarom?

Yoga voor kinderen lijkt steeds populairder te worden. Maar waarom zou je jouw kind op yoga doen? Waaraan wordt binnen een yogales voor kinderen aandacht besteed? En wat doet yoga nou eigenlijk?

Kinderyoga kent diverse toepassingsmogelijkheden. Veelal wordt het aangeboden in groepslessen, maar steeds vaker zie je dat individuele yogatherapie toegepast wordt. En niet alleen voor kinderen vanaf 8 jaar, bij baby's en peuters wordt yoga als bewegingsleer ook al toegepast!

Yogatherapie wordt geheel afgestemd op het individuele kind, diens ontwikkeling, behoeften en mogelijkheden. Yogalessen voor kinderen worden ook speciaal voor hen samengesteld en afgestemd op de kinderen in de groep, maar hier zijn de mogelijkheden tot individuele diepgang beperkter. Een kinderyogales wordt vaak ook ingericht met meerdere spelelementen, maar vergis je niet: 'Het is ook keihard bikkelen'!

Yoga is een bewust en fysiek bezig zijn met het lichaam en is opgesplitst in meerdere onderdelen. Ik licht er even een belangrijk onderdeel uit, de ademhaling. Je hebt vast wel een moment ervaren waarop je ademhaling veranderde, misschien omdat je een spannende voordracht had of misschien op dat ene moment net voor je eerste échte

kus. Je ademhaling kan onregelmatig worden wanneer er sprake is van een emotionele of mentale verstoring (Maris, 2003). Daartegenover wijst een rustige en regelmatige adem op een kalme staat (Tracés & Grunert, 2010). Met behulp van ademhalingsoefeningen wordt bij kinderen gewerkt aan een vloeiende ademstroom, innerlijke rust en het verwerken en opheffen van blokkades. Echte technieken mogen pas vanaf een bepaalde leeftijd en rijping aangeboden worden, hier wordt door de docent rekening mee gehouden tijdens de les.

Over de effecten die yoga op kinderen heeft wordt steeds meer duidelijk. Zo tonen onderzoeken aan dat yoga kan helpen bij kinderen die last ervaren van hun prikkelbare darmsyndroom (Kuttner e.a., 2006), bij kinderen met een verminderde concentratie en motorische ontwikkeling (Augenstein, 2003), alsook voor kinderen met een verminderde aandachtsspanne en emotionele controle (Jensen en Kenny, 2004). Onderzoekers richten zich hierbij soms op



* Eigen foto

een specifieke doelgroep, bijvoorbeeld kinderen met een ADHD-diagnose. Peck e.a. (2005) verklaren vanuit onderzoek dat yoga bij kinderen zelfbeheersing, aandacht, concentratie en lichaamsbewustzijn bevordert en stress doet verminderen. Kortom, verschillende studies tonen de effectiviteit aan van yoga als aanvullende therapie bij diverse gedrags- en gezondheidsproblemen (White, 2009).

Yoga werkt in op het fysieke lichaam, het mentale en het emotionele. Wanneer je kind last heeft van spanningen, snel overprikkeld is, darmklachten ervaart, pas iets ingrijpends heeft meegemaakt, zich moeilijk kan concentreren of diens aandacht er niet goed bij kan houden, dan kan yoga wellicht iets voor jouw kind zijn! Overweeg het eens. Kinderyoga: Spelen, Sporten, Stralen!