

Yoga voor kinderen en jongeren

Yoga is op vandaag toegankelijker dan ooit tevoren. Kinderen en jongeren komen er vlot mee in contact via school, sociale media, vrienden enzovoort. Dit is een positieve evolutie. Welke technieken biedt de yoga voor deze kostbare groep? Wat zijn de fundamenteën en principes om yoga op een doeltreffende manier door te geven aan kinderen en jongeren?

Fabienne De Buysere

25 jaar geleden startte ik met yogalessen voor kinderen en jongeren. Meer dan 20 jaar heb ik jaarlijks zomerkampen georganiseerd. Tijdens het schooljaar gaf ik workshops en wekelijkse groepslessen.

In 1996 koos ik als eindwerk van mijn docentenopleiding bij Bernard Bouanchaud “Yoga voor kinderen”. Bernard Bouanchaud bracht me in contact met Marie-Thérèse en Jean-Yves Deffobis. Dit was de eerste kennismaking met de authentieke en traditionele manier van lesgeven in yoga voor kinderen en jongeren. De toepassingsmethode heet ‘śrṣṭi-krama’.

Het is een lange en boeiende zoektocht geweest. De eerste jaren was het een ware opdracht om deze aanpak toe te passen. Het groeiende enthousiasme bij de kinderen en het feit dat ik getuige mocht zijn van positieve veranderingen zetten me steeds opnieuw aan, mij hierin verder te verdiepen. Tijdens mijn studiereizen in Indië heb ik de gelegenheid en verrijkende ervaring gehad om enkele kinderyogalessen in het Kṛṣṇamācārya Yoga Mandiram in Chennai bij te wonen.

Dankzij Dr. Natesan Chandrasekeran heb ik de kracht van śrṣṭi-krama nog beter leren kennen en waarderen. Mijn lessen werden efficiënter en gericht.

Tot op vandaag ben ik meer dan ooit overtuigd van deze methodiek. In dit artikel wil ik enkele belangrijke aspecten van śrṣṭi-krama toelichten.

Śrj betekent groeien, evolueren, ontwikkelen.

In de Yoga Sūtra van Patañjali (YS III.6 “tasya bhūmiṣu viniyogaḥ”) en de Yoga Rahasya van Nāthamuni (hoofdstuk I, vers 30) vindt men het basisprincipe dat yoga dient aangepast te worden aan het individu. De Yogalessen moeten dus op maat van de kinderen zijn en niet omgekeerd.

Hebben kinderen baat met het uitvoeren van āsana’s zoals we deze uitvoeren bij volwassenen? Moeten kinderen stilzitten of mediteren?

Vooraleer yoga te geven aan kinderen moeten we ons een essentiële vraag stellen. Wat willen we bereiken met yoga voor kinderen? Welk doel streven we na? Willen we ze een uurtje kalmeren? Gaat het over sport en spel? Of willen we ze ondersteunen om zich maximaal te ontplooiën?

Objectief van śrṣṭi-krama

Śrṣṭi-krama is een gespecialiseerde en unieke benadering. Het kenmerkt zich door basisprincipes en technieken die specifiek gericht zijn op het sturen van een harmonieuze groei van de volledige constitutie van het kind. Deze principes en technieken geven ons doeltreffende handvaten om Yoga aan kinderen en jongeren te geven. Het is een plezier om het te ontdekken en er mee aan de slag te gaan.

Śrṣṭi-krama zorgt voor het volgende:

- een symmetrische groei van het hele lichaam
- een krachtig en soepel lichaam
- een efficiënt functioneren van de organen
- een goede immuniteit, een goede balans in de hormonen en een sterk zenuwstelsel
- het verbeteren van het geheugen en de concentratie, wat de capaciteit en de stabiliteit van hun geest bevordert en zodoende de helderheid van hun denkvermogen ontwikkelt.
- het ontwikkelen van volharding, het nemen van initiatief, weerbaarheid, expressievermogen en zelfvertrouwen.

Dit zijn allemaal kwaliteiten die men straks in de volwassenen wereld nodig heeft om optimaal te functioneren.



Āsana’s zijn het middel en vinyāsa is de manier van uitvoeren.

Alle āsana’s worden uitgevoerd in een aaneenschakeling van verschillende houdingen die op een intelligente manier geplaatst zijn, dus niet willekeurig (= vinyāsa).

Als we kinderen uttānāsana op dezelfde manier als bij volwassenen (6x dynamisch + 6 ademhalingen statisch) laten uitvoeren, vervelen ze zich snel en verliezen ze hun belangstelling in yoga.

Kinderen zijn van nature energiek en zeer beweeglijk. Daarom maken we gebruik van vinyāsa’s om hun natuur aan te spreken. Vinyāsa’s zijn reeksen houdingen waarin de sequenties, het springen en balanceren, het kind uitdagen zowel op fysiek als mentaal vlak.

Voor het ene kind wordt de beschikbare energie positief ingezet en gekanaliseerd. Voor het ander kind activeren de vinyāsa’s net de moed en de kracht in het kind.

Kinderen leren zeer snel en hebben nood aan afwisseling. Door het ruime aanbod aan vinyāsa’s wordt daar handig op ingespeeld en wekt dit ook sterk de creativiteit, het geheugen en het vermogen tot aandacht bij het kind op. De leerkracht dient daarom wel het gebruik van vinyāsa’s goed te beheersen om de kinderen daarin te gidsen.

Jerome (8j): *Ik vind vooral de oefeningen leuk. Mijn lievelingshouding is ardha pārśva uttā nāsana.*

Integreren van de ademhaling

Voor kinderen is het moeilijk hun adem te reguleren, laat staan ze te synchroniseren met de bewegingen. En toch integreren we de ademhaling door de juiste keuze van de houdingen in een sequentie, door het ritmeren van de bewegingen, maar vooral door het gebruik van klanken.

Het gebruik van klanken in een yogapraktijk is een techniek die eigen is aan het onderricht van Kṛṣṇamācārya. De voordelen van het gebruik van klanken zijn niet te onderschatten. Naast het integreren van de ademhaling helpen de klanken de leerlingen zich meer te focussen, zich te verbinden met het gebeuren en brengt dit een niet te ontkennen rust.

Roberta (11j): *Ik kom graag naar de yoga om tot rust te komen, hier te kunnen zijn, om leniger te worden. Yoga maakt me rustig en dankbaar. Ik hou van alle houdingen maar strekoefeningen met de benen doe ik het liefst. We leren hier wat yoga is, we zingen in een andere taal. Dat doe ik graag en vind ik interessant.*

Roberta: *Ik kom in de yogales tot rust doordat ik niet meer op andere dingen hoeft te denken, ik ben dan bezig met de yoga. Dat vind ik leuk.*

Integreren van meditatie?

Velen vragen aan mij, mediteer je met kinderen?

Ja, maar niet zittend.

Traditioneel wordt stil zitten niet aanbevolen voor kinderen. Dat is tegen hun natuur.

De meesten kunnen dit ook zeer moeilijk en kijken na een halve minuut al rond.

Het middel in śrṣṭi-krama blijft āsana. Āsana wordt ook gebruikt om een meditatie effect te bereiken. In een houding brengen ze hun aandacht naar een afbeelding, een beeld of een visualisatie met of zonder mantra.

Achiel (8j): *Ik doe graag yoga omdat het ontspannend is en je maakt jezelf sterk. Dat komt omdat we veel houdingen doen.*

Na de yogales zegt Lani (11 jaar): *“Op school doen we ook yoga maar bij jou vind ik het leuker want in de yogales op school moeten we vaak stil liggen.”*

Het combineren van āsana’s met thema’s, het zingen van mantra’s, het gebruik van rituelen, een verhaal helpt ook om een extra dimensie te geven aan een yogales.

Erkende bijscholing

Deze basiskennis verspreid ik in samenwerking met Paul Meirman in een specifieke en praktische bijscholing “yoga onderricht voor kinderen en jongeren”.

Ik kan een yogales voor kinderen vergelijken met een gedicht. Vooraleer je een gedicht kunt schrijven moet je de taal beheersen. In deze bijscholing leren we de fundamenteën voor het yogaonderricht voor kinderen, bestuderen we de vinyāsa’s (er worden er een 100-tal aangeboden), verrijken we de lessen met mantra’s en verschillende thema’s. We staan ook stil bij hoe Yoga kan geïntegreerd worden op school en hoe een meerdaagse stage kan georganiseerd worden.

Tijdens de bijscholing worden de algemene beginselen van de yoga- en āsana praktijk volgens het onderwijs van Deśikācār ook toegelicht.

Het doel van deze opleiding is enthousiast worden voor yoga voor kinderen, inzicht en praktische richtlijnen te krijgen voor het maken en geven van lessen. Vanuit de verworven basiskennis, eigen competenties, ervaringen en affiniteiten kan men op een eigen originele en creatieve manier efficiënt aan de slag gaan met kinderen of jongeren.

De bijscholing bestaat uit 50 contacturen verspreid over 7 dagen en gaat door te Gent.

De bijscholing richt zich naar yogaleraren, maar staat ook open voor iedereen die gemotiveerd is om met kinderen en jongeren op weg te gaan. Deze bijscholing is erkend door de Yogafederatie van de Nederlandstaligen België en start terug in het najaar. ●



Wat heeft je aangesproken om je in te schrijven?

Ik had al een bijscholing kinderyoga gevolgd. Eigenlijk had ik al een basis meegekregen maar ik wou me er nog meer in verdiepen, meer ideeën opdoen, een andere visie horen. Ik wil niets doorgeven waarvan ik niet 150% zeker weet dat het correct en gefundeerd is. Daarnaast heb je ook het feit dat je aan zelfontwikkeling doet, dat je bij de dingen stil staat, dat je bijleert. Ook de erkenning van de bijscholing door de yogafederatie was voor mij belangrijk.

Had je voordien al Yoga aan kinderen gegeven?

Ja, af en toe op de school van mijn kinderen, tijdens moederdagactiviteiten en andere speciale dagen. Ik ben een half jaar vóór de start van de bijscholing begonnen met wekelijkse lessen kinderyoga.

Heeft deze bijscholing nieuwe inzichten bijgebracht? Kijk je er nu anders naar toe?

Ja, het heeft me zeker een heel ander zicht op kinderyoga gebracht, absoluut ja. Vóór de bijscholing gaf ik de yoga voor kinderen in de vorm van Helen Purperhart. Het traditioneel doorgeven van yoga met klanken en vinyāsa's, was mij niet bekend. Dat was nieuw voor mij. Dat heeft zeker nieuwe inzichten bijgebracht. Het is een groeiproces geweest om dat te durven doorgeven op die manier, om niet altijd in spelvorm, niet altijd met kaartjes, niet altijd met muziek te werken. Nu gebruik ik ook mantra's en vinyāsa's in de lessen.

Is de theorie en praktijk voldoende in balans?

Ik vind dat wel in balans.

De theorie is voldoende aanwezig om inzichten te verkrijgen en de praktijk is zeer leerzaam. Elke dag van de bijscholing start en eindigt met een yogapraktijk waarin we zelf de vinyāsa's uitvoeren en kunnen ervaren. Met de vinyāsa's heb ik een heel andere vorm van yoga beleefd. Vinyāsa's zijn pittig en energiek. Dit positief gevoel bleef nog dagen erna hangen.

De YFN ondersteunt twee opleidingen Yoga voor kinderen

- Fabienne De Buysere: fabienne.debuysere@gmail.com – www.yogafabienne.be
De aanpak die in de bijscholing door Fabienne wordt aangeleerd, vind je terug in het artikel in dit tijdschrift.
- Leen Demeulenaere: admin@kreakatau.be – www.kreakatau.be

Getuigenis

*Bijscholing 'yoga voor kinderen en jongeren, śrṣṭi krama' o.l.v.
Fabienne De Buysere, in samenwerking met Paul Meirman.
Wendy Verhofstadt, yogalerares*

De demonstratielessen met kinderen door Fabienne en de oefenlessen door de deelnemers zijn zeer leerrijk.

Wat vind je van de duur van de bijscholing?

Er zijn slechts 7 zaterdagen. Voor mij mocht het langer duren. De bijscholing geeft voldoende handvaten en heeft me aangezet om er met vertrouwen aan te beginnen. Ik heb voldoende bagage gekregen om ervaringen op te doen op een veilige en correcte manier. Dat is zeker gelukt. Een klankbordgroep, extra vormingsdagen waarin met nog meer voorbeelden verder geoefend wordt in het integreren van thema's en mantra's in de lessen, blijven voor mij welkom.

Sta je nu steviger in je schoenen tijdens je lessen na deze bijscholing?

Hoe ervaren de kinderen deze lessen, meer specifiek de śrṣṭi krama? Ik ben meer zelfzeker. Absoluut. Ik sta zeker steviger in mijn schoenen. Ik heb ook lang getwijfeld aan mezelf en angsten gehad. Dat is nu wel veranderd. Een kinderyogales is interactiever in vergelijking met volwassenen. Je kan een les goed voorbereiden maar op het moment zelf kan veel veranderen. Vroeger sloeg ik in paniek. Nu niet meer. Ik kan handig inspelen op die veranderingen. Ik kan de kinderen dankzij de uitdagingen en de structuur van de śrṣṭi krama meer boeien en bij de les houden. Dat heb ik nu toch wel meegenomen vanuit die bijscholing. Gewoon doen, blijven doen, blijven volhouden. Voordien had ik de kinderen vaak niet in de hand. Ze zijn samen met mij helemaal veranderd. In het

begin van vorig jaar heb ik echt gedacht: 'Ik stop ermee! Het is niets voor mij.' De kinderen werkten niet altijd mee. Nu zijn ze zo enthousiast, vragen naar de yoga. Nu komen ze op de mat en hebben me in vertrouwen genomen. Ik heb nu een jaar ervaring met kinderen. In het begin zat ik nog niet in de bijscholing en zagen mijn lessen er heel anders uit. Ik gaf geen mantra's omdat ik niet durfde ten opzichte van de ouders die misschien wantrouwig zouden worden. Vinyāsa's deden we niet. Het was meer speelsere yoga. Maar nu steek ik daar vinyāsa's in. Ik kies de houdingen vanuit de kracht of de kwaliteiten van de āsana's bv. 'Wat is de krijger?' Het is niet gewoon een krijger, schildpad, koeienkop. Ik haal de kwaliteiten er uit. En vanuit het besef van het belang van herhaling durf ik hen meer aan te sporen. We gaan die oefening toch nog eens doen ook al zijn ze moe. Het ziet er nu helemaal anders uit, maar ook mijn eigen ingesteldheid, de manier waarop ik daar toekom. Al zijn ze soms rumoerig of vervelend, ik heb hun gedrag nu vlugger onder controle. Ik heb geleerd dit op een constructieve manier een positieve wending te geven. Niet te panikeren en te denken: 'Het loopt hier fout'. Het is een groot verschil. Nu ga ik er naar toe en geef ik mijn les vanuit een zelfzekerheid. Ik heb nu immers handvaten. Ik merk dat de kinderen veel enthousiaster zijn. Ik heb van de bijscholing genoten en veel bijgeleerd. Voor wie zich wil verdiepen, is deze bijscholing echt aan te raden. ●



Dr. NC :

Wat is uw mening betreft Yoga-onderricht aan kinderen en adolescenten?

De kinder- en pubertijd is de ideale tijd om yoga te beoefenen. Dit is de tijd waarin elk deel van hun constitutie groeit. De Śrṣṭi Krama methodologie zorgt voor een symmetrische groei van hun fysieke, fysiologische, psychologische en diepere componenten. Van nature zijn ze flexibel, enthousiast, energiek en leren snel. We moeten gebruik maken van deze speciale eigenschappen in hen en zo vroeg mogelijk in hun leven de voor hen toepasselijke Yoga introduceren.

Is de traditionele toepassing van Yoga voor jongeren of Śrṣṭi Krama vandaag nog steeds relevant?

Naar mijn mening is deze traditionele methode om Yoga te onderwijzen aan opgroeiende kinderen en adolescenten relevanter voor onze hedendaagse tijd. Meer dan vroeger, raken kinderen en adolescenten in enorme stress en spanning. Een eenvoudige en plezierige oplossing om hun hele gestel te voeden, is Śrṣṭi Krama beoefenen. Dagelijks 20 minuten oefenen is voldoende.

Wat is uw boodschap naar het Westen over yoga voor kinderen?

Oost of West, de ouders zijn hetzelfde. Zij willen dat hun kinderen overal het beste uit halen. Hun kinderen Śrṣṭi Krama aanbieden is het beste geschenk dat ze hun kunnen geven. Moedig hen aan om elke dag te oefenen, samen met hun vrienden. Je zult ze zien groeien, zowel symmetrisch als holistisch.

Kunt u ons iets vertellen over de pedagogie van Śrṣṭi Krama?

De methodiek is heel eenvoudig: 'volg de natuur'.

- Kinderen zijn erg dynamisch - geef ze alleen dynamische oefeningen.
- Ze zijn erg energiek - geef ze technieken die zowel energiek als veeleisend zijn.

Interview

met Dr. Natesan Chandrasekeran over Yoga voor kinderen (Śrṣṭi Krama)

13/2/2023, via zoom, met Fabienne De Buysere

Velen onder ons kennen en waarderen Dr. Natesan Chandrasekeran vanuit zijn kennis en visie van de Yoga therapie. Zelf heb ik mogen ervaren hoe nauw Yoga voor kinderen aan zijn hart ligt en hoe belangrijk hij dit vindt. Als voorbereiding van dit interview heb ik mijn vragen vooraf doorgestuurd.

Ik heb een volledig uitgetikt interview terug ontvangen. Eerlijkheidshalve geef ik aan dat hij zelf de laatste vraag heeft toegevoegd aan dit interview. Het interview zelf was hoofdzakelijk een pleidooi van het belang van Śrṣṭi Krama voor kinderen, en naar mezelf toe, om met mijn ervaring deze kennis te verspreiden.

Kinderen zijn heel bijzonder en kostbaar.

Van nature zijn ze teder en soepel.

Ze bruisen van enorm enthousiasme en energie.

Ze houden van uitdagingen en plezier.

De kindertijd is de tijd waarin elke cel, elk weefsel en elk orgaan groeit.

Hun fysiologische systemen worden op elkaar afgestemd en versterkt.

Hun psychologische vermogens worden gevormd en gevestigd.

Hun innerlijke houding en individualistische eigenheid worden gevormd.

Hun noden en behoeften zijn specifiek en verschillen absoluut van deze van volwassenen.

Daarom moet de toepassing van Yoga voor kinderen deze noden en behoeften aanspreken.

- Ze houden er niet van om de ademhaling te observeren tijdens het oefenen - ze hoeven hun aandacht niet te richten op de ademhaling. Aan de andere kant, regel de volgorde van de technieken zodanig dat tijdens hun oefeningen de uitademing en inademing elkaar op natuurlijke wijze afwisselen met hun lichaamsbewegingen.
- Zij houden van uitdagingen - de praktijk moet uitdagende lichaamsbewegingen bevatten. Integreer springen, balans en openende houdingen.
- Ze houden van groepsactiviteiten - deze methode wordt in groepsverband onderwezen.
- In de groep praten of roepen ze graag luid - deze methodiek integreert klanken, liederen. Kinderen worden aangemoedigd om luid te zingen.
- Ze houden van plezier tijdens de groepsactiviteiten - springen en balanceren tijdens het oefenen zorgt voor plezier.

In feite zorgt de hele sessie voor de nodige pret en plezier voor alle oefenende kinderen. Er zijn nog veel meer van dergelijke eigenschappen geïntegreerd in deze toepassingsvorm van Yoga voor kinderen. Bovendien biedt deze methode veel ruimte voor de leraar om innovatief te zijn en creatief te combineren met andere middelen.

Zijn er vereisten om aan kinderen yogales te geven?

Kinderen voelen zich meer op hun gemak als ze les krijgen van andere kinderen. Daarom is het de taak van de leraar om één van de studenten uit de groep te begeleiden. Die

leerling geeft een demonstratie en de andere kinderen volgen. Het is de taak van de leraar om toezicht te houden en te begeleiden. Maar de leraar moet alle principes van deze toepassingsmethode bestudeerd hebben. De leraar moet ze ook beoefend hebben, binnen zijn of haar fysieke mogelijkheden.

Leer je kinderen mediteren?

Je kan werken via de focus. Je kan bijvoorbeeld een fysieke representatie, in de vorm van een foto of een beeld plaatsen in de zaal waar de kinderen oefenen. Een lied wordt aan de kinderen geleerd. Ze voeren de Śrṣṭi Krama āsana's fysiek uit. Hen wordt gevraagd naar de foto te kijken (mentale aandacht op één focus) en het lied luidop te zingen (fysiologische unie met de fysieke bewegingen). Deze methode brengt voornamelijk het Dhāraṇā-effect uit de beoefening.

Kunt u iets zeggen over de bron van Śrṣṭi Krama Yoga? Deze vorm is voor velen onbekend.

Śrṣṭi Krama is geen nieuwe uitvinding. Het is zo oud als Yoga zelf, maar het was eeuwenlang niet in de mode. Śrī Kṛṣṇamācārya leerde over Śrṣṭi Krama van zijn meester in Nepal, Śrī Rām Mohana Brahmachari. Śrī Kṛṣṇamācārya verbleef meer dan 7 jaar bij zijn Meester voor zijn studie. Gedurende deze periode kreeg Śrī Kṛṣṇamācārya een referentietekst over Śrṣṭi Krama uit een bibliotheek in Nepal. Door oefening heeft hij deze vorm geperfectioneerd en dan vervolgens geschonken aan de nakomelingen. ●