Therapeutische kinderyoga

Philip Bouvy

Wie naar buiten kijkt, droomt. Wie die naar binnen kijkt, ontwaakt.
- Carl Jung

Kinderen spiegelen onze tijd. Dit laten ze zien door op hun eigen wijze te reageren op deze snelle, hectische maatschappij. Soms trekken ze zich terug, of ze raken overprikkeld, wat zich kan uiten in druk of extreem druk gedrag, in ademproblemen, faalangst of psychosomatische klachten als hoofdpijn, buikpijn en slaapproblemen.

Terug naar je kern

Een baby is nog nauw verbonden met zijn kern en uit zijn emoties op een directe wijze. Hij groeit op, moet gaan functioneren in deze maatschappij en dient zich nog een beetje te 'gedragen' ook. Hoewel kinderen van nature open zijn en in verbinding staan met zichzelf en de wereld om zich heen, kan dit gevoel van heelheid wegebben of verloren gaan. Zo kunnen ze zich steeds meer afgescheiden gaan voelen van hun bron. Dit zien we in hun energieniveau en manier van ademen. Naarmate ze opgroeien gaan ze steeds hoger ademen. Naast al het goeds wat ze leren van hun ouders, de mensen om zich heen en op school, leren ze vaak ook iets heel essentieels af. Namelijk om zichzelf te zijn en te blijven.

Buiten- en binnenwereld

De aandacht van het kind wordt in deze tijd vooral naar buiten getrokken, door televisie, computerspelletjes, mobiele telefoons, reclame en een overvloed aan materiële afleidingen. Zo worden kinderen al van jongs af aan meegenomen in een dagschema vol prikkels en indrukken.
Hierdoor hebben ze maar weinig momenten over om hun aandacht naar binnen te richten en te ervaren wat er in rust en op eigen initiatief te ontdekken en te beleven valt. Als ze hierdoor steeds meer afgescheiden raken van hun passies, hun kracht en de dromen die ze willen verwezenlijken, kan zich dit uiten in een gevoel van onbehagen, een incompleet gevoel, dat dan weer wordt gecompenseerd door te zoeken naar prikkels van buitenaf. Op school kost het deze kinderen moeite geconcentreerd te blijven.

Kinderyoga op maat

Yoga helpt kinderen een evenwicht te vinden tussen activiteit en passiviteit, indrukken te filteren en bij zichzelf te blijven. Het groepsgewijs aanbieden van kinderyoga op scholen en in kinderdagverblijven raakt steeds meer geïntegreerd. In een groep echter komt niet elk kind tot zijn recht en dan kan een yogaprogramma op maat wenselijk zijn. Bij Therapeutische Kinderyoga wordt een individueel programma gemaakt dat is afgestemd op de ontwikkeling die het kind op dat moment doormaakt. Door dit programma, aangevuld met een helend verhaal, HartFocus en een korte creatieve verwerking, leert het kind zijn eigen ruimte en grenzen op een positieve en plezierige wijze te ontdekken en respecteren.

Zo oefenen kinderen lichamelijke en geestelijke souplesse. De asana's verfijnen het lichaamsbewustzijn, een essentiële ingang tot het contact met de innerlijke wereld. Door ademoefeningen en -spelletjes ervaren ze dat ze in staat zijn energie te genereren, spanning los te laten en tot rust en balans te komen. Daarop kunnen ze goed aansluiten met stiltespelletjes, meditatie, yoga nidra of ontspanning. Door bewust te voelen en te ervaren komen ze weer in contact met hun binnenwereld en kunnen ze ervaren wie ze in de kern zijn en wat ze werkelijk willen. Dit gevoel van verbondenheid geeft rust, kracht en vertrouwen.

Krachtdieren

De symboliek van dieren in helende verhalen sluit aan bij de belevingswereld van kinderen en kan goed werken als voorbereiding op het yogaprogramma. Via beeldspraak kun je het kind eenvoudiger benaderen en aanspreken in zijn verbeeldingskracht. Zoals Julia van 6 jaar onlangs zei in een les: 'Ik wil zo graag de leeuw doen, want die is net zo sterk als ik.' Een frappante uitspraak voor een meisje dat wegens verlegenheid en faalangst individuele yoga is gaan volgen om haar weerbaarheid in de klas te vergroten. Zo'n opmerking kan leiden naar het uitwerken van bijvoorbeeld het element kracht in gronding, asana's, adem en ontspanning. Ze kan haar eigen kracht ervaren door middel van yoga en haar zelfbeeld helen aan de hand van een verhaal met in de hoofdrol een leeuw. Aan het eind van een les geeft ze haar ervaring weer in een korte creatieve verwerking. Uiteindelijk leert een kind in zijn kracht te komen en op zijn eigen unieke manier met problemen om te gaan.

Cadeau voor het leven

Het mooiste cadeau vind ik het als kinderen zelf door middel van therapeutische kinderyoga het contact met hun kern herstellen. Ze leren hun aandacht weer naar binnen te richten en worden uitgenodigd de onuitputtelijke schatkamer in zichzelf weer te openen en herontdekken. Dit geeft veel rijkdom voor de rest van hun leven.

Philip Bouvy, yoga- en kinderyogadocent, HartFocus trainer en Kernkindcoach.
Voor verdere informatie en opleiding Therapeutische Kinderyoga bij Arterre: www.kinderyogatherapie.nl of 024 - 751 0519.