

Jonge kinderen zijn nog erg beweeglijk. Hoe creëer je toch bewustwording bij de allerjongsten? Kinderyoga biedt uitkomst. *BoeddhaMagazine* nam een kijkje in de les van Ingrid Buijs. Zij geeft yoga voor 6-8-jarigen in haar studio in Driebergen-Zeist.

tekst: Inez van Goor

Yoga voor kinderen

'Ik stimuleer de bewustwording door op een speelse manier universele waarden als zorgzaamheid, respect, vriendelijkheid en mededogen in mijn lessen te vervlechten,' zegt Ingrid Buijs in haar studio. Ze werkte een eigen kinderyoga-programma uit geïnspireerd door de Deugdenmethode van Linda Kavelin Popov, een methode om goede eigenschappen, zoals eerlijkheid, geduld en respect, in het dagelijks leven toe te passen. Iedere les is opgebouwd rondom een thema. Vandaag geeft ze een poezenles. 'De poes staat symbool voor in je eigen kracht staan en altijd in balans blijven.'

Voor de kinderen de zaal in mogen wijst Ingrid ze nog even op het lint dat voor de deur ligt. 'Jullie weten het hè? Als je daar overheen stapt, mag je helemaal stil zijn.' Een voor een stappen ze over het lint: de 8-jarige Floortje, Lieke, Marijne en Bas en de 7-jarige Nana. Kleine Ben van vijf komt erachteraan gestuiterd.

Kat en muis

Als ze op hun matje in de kring zitten, pakt Ingrid een steen van het kattenkleedje dat in het midden ligt: de vertelsteen. 'Iedereen mag een ster- en een dipmomentje vertellen,' zegt Ingrid. 'En ook al zijn we nieuwsgierig, we vragen niks aan elkaar. We luisteren alleen.'

Vrolijk vertellen de kinderen over verjaardagsfeestjes, barbecues en het wereldkampioenschap voetballen. 'Volgende week ben ik er niet,' eindigt Ben de vertelronde glunderend. 'Want dan heb ik een feestje.

En nog een. En nog een.. drie feestjes heb ik dan!'

Ingrid vraagt ze om rechtop te gaan zitten. 'Handen op de knieën, ogen dicht en dan worden we even heel stil. Voel frisse lucht door je neus naar binnen en naar buiten gaan. Dat gaat helemaal vanzelf. Stel je nu voor dat je een poes bent. Want een poes kan heel stil zijn.'

Als bij toverslag zitten drie van de zes kinderen er als kleine boeddha's bij. De andere drie hebben er wat meer moeite mee. Ben miauwt zachtjes waarop een van de meisjes begint te giechelen.

Zo gaan wij
ook met
elkaar om.
Lief, zacht

Ingrid wacht tot het helemaal stil is en kondigt dan met behulp van de klankschaal de volgende oefening aan. 'Doe je handen maar op je rug, dan kom ik iets uitdelen uit het verrassingsmandje. Voel maar goed, dan mag je straks vertellen wat je voelt zonder te verklappen wat het is.'

De kinderen reageren enthousiast: 'Het heeft een staartje!' 'Het lijkt of er balletjes in zitten...' 'Het is niet glad, maar ook niet

ruw.' 'Het is licht en poezen spelen ermee.' Als Ingrid zegt dat ze mogen kijken roept Bas blij: 'Jaaa, een muis, ik wist het!' Ze leggen de muisjes op het kleed en doen samen de liggende-muishouding. 'En dan wordt het even muisstil...,' fluistert Ingrid. 'Piep, piep,' zegt Ben zachtjes.

Sluipe en slapen

Ingrid vraagt ze om een poes in gedachten te nemen voor wie ze de les graag willen doen. Zelf doet ze het voor haar poes Boeddha, die nu in de hemel is. Iedereen kent wel een poes voor wie hij de les wil doen. De meesten noemen een zielige of zieke poes. Daarna mogen ze als een poes door de ruimte lopen. Een paar kinderen beginnen wild te rennen en te blazen en miauwen. 'Poezen kunnen ook heel zacht lopen, op hun tenen. Sluipen noem je dat,' zegt Ingrid terwijl ze tussen de kinderen door sluipt.

Als ze terug op hun mat zijn, vraagt Ingrid ze een papieren poes van het kleed te pakken. Een van de meisjes blijft liggen, ook als iedereen al een poes heeft gepakt. 'Ze is in slaap gevallen,' glimlacht Ingrid naar mij. 'Dat gebeurt wel vaker, dan laten we ze gewoon even lekker liggen.' De jongens blijven ook liever even liggen. De yogahoudingen die achter op de papieren poezen staan doen ze daarom met z'n drieën. Halverwege krabbelt het meisje overeind, kijkt even om zich heen, pakt een poes van de mat en doet weer mee. Als ze klaar zijn, komen ook de jongens overeind.

Kaartje trekken

'Een poes gaat met jou om zoals jij met haar omgaat', zegt Ingrid als ze in een kringetje om het kleed heen zitten. 'Als je haar nat maakt of aan haar staart trekt, zal ze naar je blazen of je misschien wel krabben. Het is belangrijk om lief en zacht voor de poes te zijn. En zo gaan wij ook met elkaar om. Lief, zacht. Hoe wil jij graag dat we met elkaar omgaan?' Ze vraagt iedereen een kaartje van de mat te pakken en voor te lezen wat ze gekozen hebben. 'Zorgzaam, voorzichtig, gezellig, vriendelijk, zacht en eerlijk', glimlacht Ingrid nadat ze hun kaartje voorgelezen hebben. 'Mooi hoor. Schrijf maar op je poes wat jij had uitgekozen.'

Aan het eind van de les pakt Bas de klankschaal om af te sluiten. 'We voelen onze verbinding door elkaar een hand te geven en met onze ogen dicht een kneepje door te geven. Ik begin', zegt Ingrid. Nog even is het stil in ruimte. Maar als Ingrid vraagt wie de gordijnen open wil doen springen alle poezen over-eind en beginnen van mat tot mat te springen. 'Ja, leuk, tikkertje!' roept Ben. 'En ik was de tikker en als je op de grond komt ben je af!' 🐾

→ Meer informatie en kindercursusdata, kijk op: www.deschatbewaarder.com

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver, www.ineztekst.nl

