

## BACHELORPROEF

# Yoga als cooling-down in een LO les

PROMOTOR: FILIP VANDEWIELE

STUDENT: Nore Daelemans

STAGESCHOOL: Visitatieschool Baasrode

ACADEMIEJAAR: 2019 - 2020

## Woord vooraf

Als ik terugkijk naar de verschillende stages die ik in het kader van mijn opleiding heb gegeven, stel ik vast dat leerlingen vandaag echt geen enkel rustmoment meer ervaren. De leerlingen zijn vaak te veel cognitief en competitief bezig en weten soms geen blijf met zichzelf. Bovendien krijgen ze almaar meer impulsen te verwerken, wat hun onrust nog verhoogt.

Ik ben door een eigen foutieve houding en daarmee gepaard gaande aanzettende rugklachten in contact gekomen met yoga. Daarin merkte ik grote aandacht voor lichaamshouding, ademhaling en algemeen welzijn. Het heeft een positieve invloed gehad op de aandacht voor mijn eigen lichaamshouding en op mijn stressgehalte. Omdat dit streven naar meer innerlijk evenwicht vandaag steeds meer tot het vakgebied van correcte sportbeoefening hoort, leek mij dit een mooi project als onderwerp voor mijn bachelorproef.

Kan yoga helpen om leerlingen hun gemoedsrust en concentratie te verhogen?

Het mag duidelijk zijn dat leerlingen in hun groeifase lichamelijke voordelen halen uit het beoefenen van yoga, maar zou een in yoga veel gebruikte techniek, om meer tot innerlijke rust te komen, ook heilzaam zijn op leerlingen die de les LO verlaten en aan hun verdere lessen beginnen?

Om dit effect te gaan meten leek de lagere school een gepaste doelgroep. Deze leerlingen zitten in een steeds sneller wordende fase van lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, zijn oud genoeg om het concept yoga te begrijpen, maar tegelijk nog zeer open van geest om nieuwe signalen snel op te pikken.

Bij het verwezenlijken van dit wetenschappelijk project zou ik graag ook enkele personen bedanken. Zonder deze personen zou mijn bachelorproef nooit tot stand gekomen zijn. Als eerste wil ik mijn promotor, Filip Vandewiele bedanken, voor het geven van advies, nuttige tips en de sturing tijdens dit gehele project. Dankzij Françoise Piret, een gediplomeerde yoga lerares, is kon ik heel veel inspiratie uit haar boeken halen en wil ik haar bedanken voor de vele inzichten die ze me bijbracht over yoga. Ook zou ik Wim Leybaert willen bedanken, hij heeft een belangrijke rol gespeeld bij het verbeteren van mijn onderzoek, hielp me van begin tot einde om dit project mooi samen te stellen.

Verder zou ik ook graag mijn stageschool De Visitatieschool in Baasrode en enkele personen in het bijzonder willen bedanken. Juf Kathleen, mijn mentor tijdens mijn stage, juf Wendy en juf Nathalie stonden aan mijn zijde tijdens de realisatie van het praktisch gedeelte. Bedankt!

## Inhoudsopgave

<b>Woord vooraf</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Samenvatting of abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>2 Doel van het onderzoek</b> .....	<b>6</b>
<b>3 Trefwoorden, begrippen en afkortingen</b> .....	<b>6</b>
<b>4 Inleiding</b> .....	<b>7</b>
<b>5 Synthese van de wetenschappelijk literatuur</b> .....	<b>8</b>
5.1 <i>De oorsprong van Yoga</i> .....	8
5.2 <i>Yoga in het algemeen</i> .....	9
5.2.1 Wat is yoga niet? .....	9
5.2.2 Wat is yoga wel?.....	10
5.2.3 Soorten Yoga .....	12
5.2.4 Asanas, yogahoudingen.....	13
5.2.5 Mindfulness, gedachten ontspanning .....	14
5.2.6 Pranayama, ademhalingsoefeningen .....	14
5.2.7 Savasana, lijkhouding .....	15
5.3 <i>Kinderyoga</i> .....	16
5.3.1 Waarom kinderyoga? .....	17
5.3.2 Regels in een kinderyogales .....	19
5.3.3 Benodigheden voor een les kinderyoga .....	19
5.3.4 Inhoud kinderyoga.....	20
5.4 <i>Cooling-down</i> .....	23
5.4.1 Voordelen van yoga als cooling-down.....	23
5.5 <i>De lichamelijke en geestelijk voordelen van kinderyoga</i> .....	25
5.5.1 Een kalm zenuwstelsel versus hyperactiviteit .....	26
5.5.2 Zorgt yoga voor meer zelfvertrouwen? .....	26
5.5.3 Zal de concentratie toenemen door yoga? .....	27
5.5.4 Heeft yoga een positief invloed de gemoedsrust? .....	28
5.6 <i>Slotconclusie</i> .....	28
<b>6 Het praktijkonderzoek</b> .....	<b>29</b>
6.1 <i>De onderzoeksvraag</i> .....	29
6.1.1 Deelvragen.....	29
6.2 <i>De hypothese</i> .....	29
6.3 <i>Uitvoering</i> .....	29
6.3.1 Uitvoering tijdens de lessen lichamelijke opvoeding .....	30
6.4 <i>Resultaten</i> .....	34
6.4.1 Resultaten op kwalitatief gebied .....	34
6.4.2 Resultaten op kwantitatief gebied .....	34
6.4.2.1 Resultaten van de klasleerkrachten .....	34

6.4.2.2	Enquête van de leerlingen.....	36
6.4.2.3	Enquête van de LO-leerkracht.....	38
6.4.3	Resultaten door triangulatie.....	39
6.5	<i>Relativiteit van de resultaten.....</i>	39
<b>7</b>	<b>Besluit en discussie .....</b>	<b>40</b>
7.1	<i>Besluit tussen de literatuurstudie en uitvoering met de resultaten.....</i>	40
7.2	<i>Antwoord op de onderzoeksvraag.....</i>	40
7.3	<i>Aanbevelingen voor de toekomst .....</i>	41
<b>8</b>	<b>Literatuuroverzicht.....</b>	<b>42</b>
8.1	<i>Boeken.....</i>	42
8.2	<i>Artikels.....</i>	42
8.3	<i>Websites .....</i>	43
8.4	<i>Leerplannen.....</i>	43
8.5	<i>Personen.....</i>	43
<b>9</b>	<b>Bijlages.....</b>	<b>44</b>
9.1	<i>Bijlage 1: Lesvoorbereidingen yoga als cooling-down in een les LO.....</i>	44
9.1.1	Les 1: Aandacht voor de ademhaling (pranayama) en hartopeners .....	44
9.1.2	Les 2: Groeten van de zon – Zonnegroet.....	48
9.1.3	Les 3: Dag in je leven – bewegingsverhaal .....	50
9.1.4	Les 4: Dierenbewegingen .....	56
9.1.5	Les 5: Massages .....	61
9.1.6	Les 6: Zintuigen en yogaspel.....	61
9.2	<i>Bijlage 2: Brief aan de leerkrachten.....</i>	63
9.3	<i>Bijlage 3: Vragenlijst leerkrachten.....</i>	64
9.4	<i>Bijlage 4: Enquête leerlingen .....</i>	74
9.5	<i>Bijlage 5: Enquête LO-leerkracht .....</i>	88
9.6	<i>Bijlage 6: Kinderyoga in het leerplan.....</i>	90
9.7	<i>Bijlage 7: Behaald certificaat kinderyoga.....</i>	95

## 1 Samenvatting of abstract

**Onderzoeksvraag:** Wat is het effect van yoga als cooling-down op het einde van de les LO in het lager onderwijs? In het bijzonder op de gemoedsrust en concentratie van de leerlingen in de les nadien.

Afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van yoga op de gezondheid van kinderen. Het is aangetoond dat kinderen door regelmatig beoefening van yoga hun gezondheid verbeteren en dit op zowel op fysiek als op mentaal vlak. Kinderyoga is een veelzijdige, historische en therapeutische toolbox met oefeningen en spelletjes om leerlingen, al dan niet met een zorgindicatie, spelenderwijs tot zichzelf te laten komen. In onze maatschappij wordt er heel wat van kinderen gevraagd, waarbij deze soms nood hebben aan een stopmoment. In mijn praktijkonderzoek gaf ik kinderyoga op het einde van een les LO in het lager onderwijs. Een ideaal stopmoment om even te ont-prikkelen. Er werd nagegaan of de leerlingen effectief tot rust kwamen en ze vervolgens de les nadien op een gemoedelijke en geconcentreerde manier konden aanvatten. Aan de leerkrachten heb ik gevraagd om de effectiviteit van yoga te evalueren aan de hand van een vragenlijst en een beoordelingsschaal. Hieruit hebben we gezamenlijk kunnen concluderen dat kinderyoga een positief effect had. De leerlingen waren niet alleen rustiger maar vonden de yogamomenten ook leuk. Er was in de les nadien ook algemeen minder stress in de klas, leerlingen waren meer gefocust. De meerwaarde van deze bachelorproef kan zijn dat men kinderyoga niet alleen in de LO les kan uitvoeren, maar meer algemeen, bij stress-situaties ook in andere lessen. Op deze wijze kunnen de leerkracht en de leerlingen samen een meer positief klasklimaat creëren.

Voor mijn literatuurstudie heb ik verschillende werken geraadpleegd. De belangrijkste bronnen zijn hieronder opgesomd:

### Referentielijst:

- 1) Tiemstra, Marjolein (2007), Yoga voor peuters en kleuters. Haarlem: Altemira-brecht
- 2) Lark, Liz (2004), Yoga voor kinderen. 'S-Gravenhage: BZZTÔH
- 3) Gruyaert, Evy (2015), kinderyoga. Lannoo
- 4) Singleton, Mark (2004), Yoga met je kind. Well street Londen, Duncan Baird
- 5) Weller, Stella (1997), Yoga voor kinderen. Mirananda

Indien er vragen of opmerkingen zijn kan je mij altijd contacteren via:

**Email-adres:** [nore.daelemans@hotmail.be](mailto:nore.daelemans@hotmail.be)

## 2 Doel van het onderzoek

Met mijn project studie wil ik de volgende doelstellingen bereiken:

- Antwoord op de vraag: wat is het effect van yoga als cooling-down op het einde van de les LO in het lager onderwijs? Meer bepaald op de gemoedsrust en concentratie van de leerlingen in de les nadien.
- De kinderen tot rust laten komen op een aangename manier, waarbij ze leren respect te hebben voor elkaar, door te werken aan het ont-prikkelen dankzij dit stopmomentje na een LO les.
- Kinderen met weinig levensstroom meer energie proberen laten halen en kinderen met hogere energie zoals ADHD een rustmoment proberen geven.
- Kinderen de kans bieden om een gezond en lenig lichaam te ontwikkelen en anderzijds toch ook hun intellectuele en creatieve denken te stimuleren.

## 3 Trefwoorden, begrippen en afkortingen

### Afkortingen:

ADD: Attention deficit

ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder

LO: Lichamelijke Opvoeding

ROM: Range of motion

SEL: sociaal-emotioneel

### Trefwoorden:

Cognitie

Concentratie

Cooling-down

Geraard

Gemoedsrust

Geestelijk

Kinderyoga

Lichamelijk

Yoga

Zelfregulatie

### Begrippen:

Asana: fysieke houdingen

Mindful: bewust aandacht geven aan het moment

Namasté: groet en uiting van respect

Pranayama: ademhalingstechnieken

Yoga: verbinden van lichaam en geest

## 4 Inleiding

Voor leerlingen is het soms moeilijk om na de les LO de verdere klasactiviteiten op een rustige, geconcentreerde en gemoedelijke manier aan te vatten. Vanuit deze vaststelling zocht ik naar een mogelijke aanpak waarbij de leerlingen tot rust kunnen komen zodat zij de nodige concentratie vinden om hun activiteiten verder te zetten.

Gebrek aan concentratie en focus is een steeds meer voorkomend probleem bij een groot aantal leerlingen. Zij bewegen minder vaak en als ze dan gaan bewegen, zijn ze meer opgewonden. Kinderen krijgen te maken met heel veel prikkels en kunnen deze soms moeilijk allemaal verwerken. Er wordt verwacht dat kinderen een hele dag achter hun bureau cognitief bezig zijn. Eens ze dan mogen bewegen gaan ze hier een hoog activiteitsniveau halen en is het moeilijk om de leerlingen nadien weer kalm en geconcentreerd te krijgen. Dit merk je zeer typisch op na een LO les, want deze les is in een schooldag net dat moment van toegelaten lichamelijke activiteit. In combinatie met de vandaag steeds meer drukke levensstijl die velen eropna houden, is het voor leerlingen zeer moeilijk om terug tot rust te komen en zich te concentreren op bepaalde activiteiten.

Het spreekt voor zich dat een rustige klas, waarvan de leerlingen met voldoende concentratie, het verdere verloop van de schooldag gunstig zal beïnvloeden.

Lessen LO eindigen met een cooling-down maar dit wordt niet vaak toegepast. Uit eigen ervaring en observaties komt dit vooral door tijdsgebrek. Of, indien toch wordt toegepast, is de cooling-down neutraal en geeft geen meerwaarde. Dit moment verloopt dikwijls zeer onbewust en krijgt geen eigen invulling. Hierdoor komen de leerlingen wel met lichamelijk tot rust maar niet met hun geest. Ze denken nog te veel aan de wedstrijd of aan de spelletjes die ze net gedaan hebben.

Wat ik heb onderzocht is welke invloed yoga kan hebben in de les LO. Meer specifiek, yoga als cooling-down op het einde van de les LO waarbij de nadruk ligt op de relaxatie die een positieve invloed heeft op de gemoedsrust en concentratievermogen. In plaats van een neutraal afbouwmoment geef ik hier een bewust gekozen en zeer herkenbaar lesmoment.

De leerlingen komen niet alleen met hun lichaam tot rust maar ook met hun geest, oefenen daarbij nog even vormspanning, lenigheid, stabiliteit en kracht, wat dan een meerwaarde geeft aan een der doelstellingen van de LO-lessen. Het is niet wedstrijd gebonden. Niemand wint, niemand verliest. Het gebeurt nu en hier en iedereen doet mee tot hoever hun lichaam het toelaat. Yoga is hier vooral een werkmethode waarbij de beoefenaar mentaal sterker wordt.

Voor mij lijkt dit een heel uitdagend en interessant onderwerp waar ik later graag zelf verder mee wil gaan als leerkracht LO. Ik heb de kans gekregen om de effectiviteit in de praktijk te gaan onderzoeken in mijn stageschool. Op deze manier kon ik, samen met andere leerkrachten proefondervindelijk de gedragingen van de leerlingen vaststellen tijdens en na de les LO. De doelgroep welke ik onderzocht heb is het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar. Deze leerlingen zitten volop in hun ontwikkeling en groeifase en zullen de ont-prikkeling het meeste nodig hebben. De conclusies van dit proefschrift kunnen een bijdrage leveren aan de modus operandi van de LO-leerkrachten in het lagere onderwijs.

In deze bachelorproef zijn ook verschillende kinderyoga lessen uitgelegd met beeldmateriaal voor kinderen van het lager onderwijs.

## 5 Synthese van de wetenschappelijk literatuur

### 5.1 De oorsprong van Yoga

Yoga zou al 5000 jaar bestaan, sinds de opkomst van de beschaving. Het oudste archeologische bewijs dat mensen aan yoga deden, dateert van ongeveer 3000 v Chr. In de Indusvallei, een van de eerste plekken waar de menselijke beschaving ontstond, zijn verschillende zegels opgegraven. Deze zegels laten figuren zien die houdingen uitvoeren die zelfs vandaag de dag nog deel uitmaken van yoga<sup>1</sup>.



**Afbeelding 1:** een zegel met een menselijke figuur die in een meditatieve positie zat.

Stella Weller beschrijft in haar boek “Yoga voor kinderen” (1997) dat deze oude wijzen zich duizenden jaren geleden al het belang van de natuur hadden gerealiseerd. Dit idee is namelijk de basis van yoga. De gedachtenleer is dat ze het leven rondom hen observeerden en de effectieve dingen uit de natuur overnamen om zo de gezondheid van de mens te verbeteren. Men ging zich afzonderen en mediteren in de wildernis. Gedurende die tijd van meditatie sloeg men de dieren die daar leefden aandachtig gade. Sommigen geloven dat men door het observeren van het gedrag van dieren dingen ontwikkelden om hetzelfde resultaat te bereiken. Men bestudeerde hoe deze dieren ontwaakten, zich uitrekten en hun lichaam en ledematen strekten om vervolgens hun spieren in harmonie te brengen om ervoor te zorgen dat ze alert, lenig en sterk bleven. Ook keken de yogi’s hoe de dieren weer te slapen gingen en hierbij volledig tot rust kwamen.

Deze bewegingen schreven de yogi’s op en maakten zelf honderden oefeningen. Ze noemden deze asana’s, dat ‘houdingen die je gemakkelijk enige tijd kunt volhouden’ betekent. Veel van deze oefeningen gaven ze ook dierennamen zoals de cobra, kameel, schildpad, arend. Zo observeerden zij bijvoorbeeld een kat die zich strekt om lusteloosheid en stijfheid te verdrijven. Dit werd overgenomen in de “kathouding” die de ruggengraat strekt en smeert. De yogi’s ondervonden door het regelmatig oefenen van deze bewegingen ze meer energie en kracht voor hun werk kregen, dat ze helderder konden nadenken, zich beter konden concentreren en zich fitter voelden.

In het oude India werd van generatie op generatie, deze kennis van mond tot mond overgedragen. In het begin bestond kennis alleen nog maar als een mondelinge traditie en pas veel later werd het in teksten neergeschreven. Pas rond 3000 v Chr. pende de Wijze Patanjali, die ook wel de Vader van de Yoga genoemd wordt, zijn kennis neer.

<sup>1</sup> De oorsprong van yoga. (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van <https://www.menselijklichaam.nl/algemeen/de-oorsprong-van-yoga>



Tegenwoordig is yoga beoefenen echt een hype geworden. Het wordt door miljoenen mensen beoefend over heel de wereld, zowel volwassenen als kinderen. Het is zo populair omdat zowel jong en oud deze bewegingen kunnen uitvoeren en het niet competitie gebonden is. Bovendien is het een steeds meer een nadrukkelijk antwoord als balans tegenover het ook steeds drukker wordende leven dat vele mensen ervaren. Als men een yoga oefening op een juiste manier uitvoert, veroorzaakt deze geen letsels en geeft ze een ontspannend en leuk gevoel waarbij de bloeddorstroming en ademhaling beter zal gaan werken.

## 5.2 Yoga in het algemeen

### 5.2.1 Wat is yoga niet?

Misschien is het beter even duidelijk te maken wat yoga **niet** is<sup>2</sup>.

Yoga is geen religie.

Vaak denken mensen dat yoga een sekte of iets godsdienstig is. Yoga is wel een Hindoeïstische filosofie, met daarnaast ook een directe link naar het Boeddhisme, dat uit het Hindoeïsme is voortgekomen. Vanuit deze geloofsovertuiging zijn er verschillende vormen van yoga ontstaan. Maar toch heeft yoga en de lifestyle die eraan gekoppeld is, niets te maken met religie. Je kunt vanuit elke geloofsovertuiging yoga beoefenen: of je nu christelijk, islamitisch, joods of atheïst (niet gelovig) bent. Yoga is al meer dan 5000 jaar oud en vindt zijn wortels in oude Oosterse samenlevingen. Maar yoga is geen Oosters of Indisch product. Ook al heeft India yoga gekoesterd en ontwikkeld doorheen de eeuwen. Het is universeel en inherent in de mens aanwezig.

Yoga is geen gymnastiek.

Men gebruikt bij de oefeningen wel het lichaam. Het is niet wedstrijd of competitief gebonden. Je doet dit enkel voor je eigen heil en gaat zo ver als je zelf wil. Yoga is geen modeverschijnsel maar is de laatste tijd wel meer een hype aan het worden omdat het natuurlijk en gezond is. Meer en meer westerse landen zien de positieve invloeden die het op ons lichaam en geest heeft. In India weet men dit al jaren en heeft de overheid yoga verplicht opgenomen in het curriculum. Yoga is geen houding die aan het leven vreemd is of van het leven vervreemdt. Integendeel, yoga vergroot en verdiept je levensbewustzijn, verhoogt je levenskwaliteit en brengt je in contact met je eigen ik.

<sup>2</sup> Wat is yoga? (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van <http://www.topvorm.be/?q=node/45>

## 5.2.2 Wat is yoga wel?

In het boek “yoga voor tieners” geschreven door Brenda Ooteman (2007) staat beschreven vanwaar yoga juist komt en wat het juist allemaal inhoudt. In het Sanskriet (oud-Indisch) staat yoga voor ‘verbinden’. Het ‘verbinden’ slaat op het verenigen van lichaam en geest. Dit kunnen we doen door middel van ademhaling, de vereniging met onszelf. Yoga brengt evenwicht tussen uitersten. Hier bedoelt men tussen beweging en rust, spanning en ontspanning. Om zo dicht bij jezelf en in harmonie te komen. Om uiteindelijk volledige rust te ervaren. Door alle indrukken van buitenaf en de maatschappij waarin we nu leven is het contact met onszelf en waarom we het allemaal doen soms helemaal weg en vergeten.

We hebben een beeld van onszelf, maar dat is vaak beïnvloed door onze omgeving, afkomst, de normen en waarden die ons meegegeven zijn. Ook de fysieke of mentale eigenschappen maken wie we zijn: dik, dun, dom, gevoelig, intelligent, enz. Ons leven kent ups en downs hierdoor maken we ons eigen verhaal en dankzij dit verhaal zijn we iemand. Bij yoga is de boodschap vooral dat je gelukkig bent met jezelf, want alle geluk van buitenaf is van korte duur. Yoga vraagt om alle opvattingen en conditionering achterwege te laten en de blik naar binnen te keren. Alles van geluk, liefde, vrede zit in jou en moet je niet van buitenaf zoeken.

Michelle Coops gaat er nog dieper op in en beschrijft dat Patanjali gezorgd heeft voor een standaardisering van yoga. Anders dan de pre-klassieke yoga kenmerkt de leer van Patanjali zich door een sterk dualisme van geest en lichaam. Patanjali was een oud geleerde en filosoof uit India die in de tweede eeuw voor Christus leefde. Hij schreef één van de belangrijkste teksten uit de yogaliteratuur, de yogasutra's. In deze yogasutra's zegt Patanjali dat yoga acht meditatiestappen kent. Deze acht paden kan je zien als doelstellingen of leidraad voor je leven. De yogasutra's van Patanjali zijn er op gericht de klesa's (kwellingen of eigen problemen) te verzwakken en uit te roeien. Daarvoor wordt gekeken naar de oorzaak van ellende. Yogasutra's zijn een combinatie tussen kennis, ethische waarden, levensvragen, persoonlijke ontwikkeling, zelfonderzoek en mentale ontwikkeling. Met systematische oefeningen voor je lichaam en geest. Als je elke van deze stappen grondig praktiseert, bereik je uiteindelijk een staat van volledig mentaal en fysiek welbehagen. (Michelle Coops, Yoga zo doe je dat (2017))

Hij deelde zijn yogasutra's in vier hoofdstukken in:

### **Hoofdstuk 1: Samadhi Pada**

Mentale oefening door meditatie en concentratie met als doel om mentale rust te krijgen.

### **Hoofdstuk 2: Sadhana Pada**

Het emotioneel, fysiek en mentaal voorbereiden voor yoga met behulp van het achtvoudige pad.

### **Hoofdstuk 3: Vibhuti Pada**

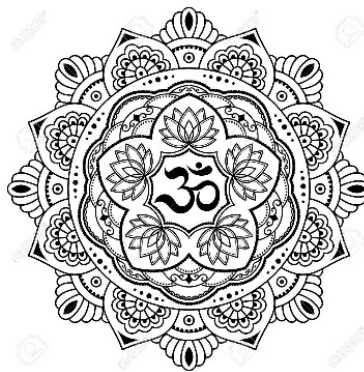
Verdieping van concentratie en meditatie.

### **Hoofdstuk 4: Kaivalaya Pada**

Totale bevrijding doordat je alles waar je je aan kunt hechten, loslaat.

Het achtvoudige pad, onderdeel van het tweede hoofdstuk van de yogasurta's wordt hieronder beschreven. Dit zijn de acht stadia van Patanjali:

- 1) **Yama**  
Eerste pad is dat je geen geweld toepast en niet steelt, jezelf onder controle kan houden en niet hecht aan bezittingen. Je streeft vooral naar in harmonie te leven met de anderen.
- 2) **Niyama**  
Tweede pad stelt voor dat je jezelf rein, zuiver houdt. Zorg dat lichaam, geest en ziel gezond en gelukkig blijven. Tevreden zijn met jezelf.
- 3) **Asana**  
Het beoefenen van fysieke houdingen om het lichaam sterk te maken. Dit door opeenvolgende poses aan te nemen.
- 4) **Pranayama**  
Het beheersen van je ademhaling.
- 5) **Pratyahara**  
Het controleren of beheersen van je zintuigen.
- 6) **Dharana**  
Je volledige aandacht richten op een gegeven object. Hier staat de concentratie centraal.
- 7) **Dhyana**  
Het beoefenen van meditatie.
- 8) **Samadhi**  
Het achtste pad is het ultieme doel, ofwel volledige overgave en verlichting.



**Afbeelding 2:** Ohm teken in een mandala, een heel bekende figuur in de yoga.

### 5.2.3 Soorten Yoga

Ook hier beschrijft Michelle Coops in haar boek "Yoga zo doe je dat" wat de verschillende vormen zijn van yoga. Afhankelijk van het type yoga, kan yoga heel ontspannend maar kan ook heel inspannend zijn. De bekendste vormen van yoga zijn Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Power, Yin en Bikram yoga. De verschillende vormen van yoga maken gebruik van dezelfde houdingen en technieken, maar worden anders ingezet of met een ander temperament uitgevoerd.

#### 1) Hatha yoga

Hatha yoga is de basisvorm van yoga zoals wij die kennen. Vrij vertaald uit het Sanskrit betekent Hatha 'krachtig'. Dit is de meest gebruikte yogavorm, waarbij de nadruk ligt op het versterken en soepel maken van je lichaam. Hatha yoga is de fysieke uitvoering van oefeningen, de asana's, in combinatie met bewuste aandacht voor je ademhaling, ofwel pranayama. De bewegingen zijn vooral statisch en er zit niet echt een flow in. Alhoewel de kinderyoga hierop gebaseerd is ondervind je wel een meer speelse en dynamische werking. Het doel is om je ademhaling en lichaam beter te beheersen. Zo zijn er veel yoga poses met diernamen. De meeste kinderen zijn gek op dieren en zodoende zal de dierenyoga hun zeker aanspreken.

#### 2) Vinyasa yoga

Vinyasa yoga is afgeleid van Hatha yoga maar verschilt op een aantal vlakken. Hier gaat het om een vloeiende beweging en wordt het soms ook Vinyasa flow genoemd. Maar een Vinyasa les is echter elke keer anders qua houdingen en volgorde. Het is vooral het synchroniseren van bewegingen op de ademhaling.

#### 3) Ashtanga yoga

Ashtanga yoga is één van de meest dynamische vormen van yoga. Ashtanga yoga bestaat uit een aantal vaste series van houdingen (asana's) die je in dezelfde volgorde uitvoert. De eerste is gemakkelijker dan de laatste en de houdingen zijn zoals bij de Hatha yoga maar er komt meer beweging aan te pas.

#### 4) Power yoga

Power yoga is een afgeleide van Ashtanga en wordt het tempo nog opgevoerd. Het verschil is dat bij Power yoga geen vaste series van houdingen (asana's) worden gevolgd, maar variaties. Met power wordt niet zozeer naar kracht verwezen maar eerder naar energie.

#### 5) Yin yoga

De oefeningen van Yin yoga werken eerder op de gewrichten en het bindweefsel dan op de spieren. Alle houdingen houd je voor een lange tijd vast, meestal zo'n vijf minuten. De uitdaging zit hem juist in het ontspannen van de spieren. Het maakt je lichaam dan ook vooral flexibeler. Vaak wordt deze yogavorm dan ook gecombineerd met een actievare soort yoga of een andere actieve sport.

#### 6) Bikram yoga

Bikram yoga wordt uitgevoerd in een warme ruimte van zo een veertig graden Celsius. In ongeveer negentig minuten komen 26 oefeningen voorbij. Voordelen van de warmte: verbetert de bloedsomloop, minder kans op blessures, men raakt veel afvalstoffen kwijt en krijgt soepele spieren.

## 5.2.4 Asanas, yogahoudingen

Zoals al eerder in de yoga Sutra beschreven zijn Asana dus simpel gezegd een fysieke houding. Doordat je een Asana, of reeks yogabewegingen beoefent, wordt het evenwicht gestimuleerd. Ook het uithoudingsvermogen neemt toe, omdat je vaak voor langere tijd in een bepaalde houding moet blijven. Daarbij word je door middel van de oefeningen leniger. Ook krijg je meer energie, omdat de doorbloeding gestimuleerd wordt.

Yoga Asana's worden onderverdeeld in zes verschillende typen Asana's<sup>3</sup>.

- ❖ Vooroverbuigingen
- ❖ Streckende houdingen
- ❖ Zijwaartse houdingen
- ❖ Ondersteboven houdingen
- ❖ Achteroverstreckende houdingen
- ❖ Gedraaide houdingen

Elk type houding heeft verschillende energetische effecten op het lichaam. Hoe moeilijker de oefeningen zijn, hoe meer spieren je gebruikt en hoe beter je lichaam wordt. Sommige poses vereisen bijvoorbeeld behoorlijk veel kracht en uithoudingsvermogen. Zo train je de bovenbenen, hamstrings, billen, schouders, armen en in grote mate ook je rug- en buikspieren. Stretchen is ook een belangrijk onderdeel van yoga. Door je spieren op te trekken, word je niet alleen lenig, maar wordt ook melkzuur afgevoerd, waardoor stijfheid en spierpijn minder worden. Bepaalde yoga vormen helpen ook om het bindweefsel flexibel te houden en de gewrichten te versterken.



**Afbeelding 3:** een les yoga waar men hier de boomhouding uitvoert.

<sup>3</sup>Rolf. Asana. Een complete handleiding + tips. (2020, 6 mei). Geraadpleegd van <https://www.happywithyoga.com/yoga/asana>

### 5.2.5 Mindfulness, gedachten ontspanning

Natuurlijk is yoga niet alleen het trainen van de spieren, maar ook ontspannen. In het boek “Yoga en chakra’s” beschrijft Klaas-jan Van Velzen (2002) dat het leren van ontspanning voor veel mensen de reden is om yoga te beginnen. Ontspanning is het vrijlaten van spanning die er is. Spanning die niet op een natuurlijke manier wordt afgebouwd noemen we stress. Bij stress blijft het spanningsniveau op een continu te hoog niveau. De beschreven methodiek voor de uitvoering van de Asana’s richt zich op een beweging waarbij niet méér kracht wordt gemobiliseerd dan nodig. Door spanning bewust op te bouwen kan je ook weer bewust loslaten. De afwisseling tussen spanning en ontspanning wordt bevorderd. De spanning wordt krachtiger, de ontspanning wordt dieper.

Men kan met het beoefenen van yoga de geest kalmeren. Door in het “nu” te leven en bewust aandacht te geven aan het huidige moment zonder daar direct een oordeel over te hebben, creëert men een extra laagje bewustzijn. Als er een prikkel binnenkomt zal men niet direct gaan reageren maar ontstaat er ruimte om een keuze te maken. De manier waarom men zal reageren is niet langer geconditioneerd of een geautomatiseerde respons, maar wordt een bewuste keuze. Dit is mindfulness of de gedachten doen ontspannen waarbij het lichaam zich ook zal ontspannen. Mindfulness, het trainen van je geest om meer controle te krijgen over je gedachten. Men richt zich hierbij op het loslaten van stress, spanningen en onrust.

### 5.2.6 Pranayama, ademhalingsoefeningen

Waarom is het beheersen van de ademhaling zo belangrijk? In het boek “Wegwijs in yoga” van Siva Narayana staat uitgelegd waarom ademhaling zo belangrijk is. Zij verklaart dat de longen worden aangedreven door een zenuwimpuls, die in yoga pràna wordt genoemd. Als we proberen het ademhalingsritme te beïnvloeden krijgen we een gevoel van ademnood, omdat we dit natuurlijk zenuwritme tegenwerken. Door oefening kunnen we het ademhalingscentrum in de hersenen kalmeren. Om die reden worden ademhalingsoefeningen pranayama genoemd. Dat betekent beheersing (ayama) van de levenskracht (prana). Geen enkele beweging van het lichaam of geest is mogelijk zonder prana. Prana geeft dus de mogelijkheid tot beweging, tot activiteit. Het is de schakel tussen denken en doen.

In het boek yoga en chakra’s gaat men hier dieper op in. Men zegt dat het ervaren van je adembeweging je direct verbindt met je eigen werkelijkheid. Men bedoelt dat ademen zo vanzelfsprekend is dat veel mensen er zich niet of nauwelijks bewust van zijn dat de ene ademhaling de andere niet is. Bijvoorbeeld: je voelt je heel erg opgejaagd en je ademhaling versnelt. Als je echter heel de tijd zo hevig zou ademen, verstoort dit de hormoonhuishouding. Je lichaam produceert dan te veel adrenaline waardoor je constant opgejaagd zou voelen. Ademhalingstechnieken leren je dit onder controle te houden. De Yogi’s hadden al vroeg ontdekt dat de ademhaling de brug is tussen lichaam en geest, een verbinding tussen de fysieke sensaties en de denkprocessen. Het is als het ware een ‘barometer’ van hoe men zich lichamelijk en geestelijk voelt. De Hathayogapradika wordt gezien als de ouds bewaard gebleven tekst over Hatha- yoga en zegt daarover: ‘als de adem onregelmatig is dan is de geest labiel, als de adem rustig is dan is de geest rustig.’

Tijdens yoga leert men niet alleen bepaalde houdingen aan te nemen, maar ook hoe men op de juiste manier moet ademen om gezond te blijven.

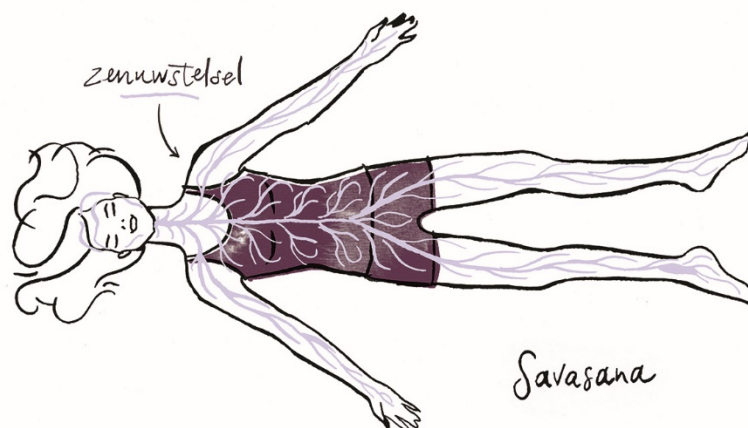
### 5.2.7 Savasana, lijkhouding

In een psychologisch magazine geschreven door Grootgoed Saskia (2018) staat er beschreven dat een yogamoment altijd moet eindigen in de 'Savasana'. De vertaling hiervan is lijkhouding. *Savasana* is Sanskriet en afgeleid van de woorden *Sava* (Lijk) en *Asana* (houding). De Lijkhouding brengt diepe ontspanning in lichaam en geest.

In het psychologisch magazine<sup>4</sup> beschrijft Grootgoed Saskia:

“Als men de slaap niet kan vatten, betekent dit meestal dat de geest nog onvoldoende in de ruststand is gekomen. Hoe actief de geest is houdt nauw verband met de werking van ons zenuwstelsel. Grofweg kan men zeggen dat het zenuwstelsel een 'aan- en een uit-stand' heeft. Het sympathisch zenuwstelsel (sympathicus) is als het ware het gaspedaal: door de productie van adrenaline word je alert en je hartslag en ademhaling gaan sneller. Daartegenover staat het parasympathisch zenuwstelsel (parasympathicus), dat precies het tegenovergestelde doet. Als dit deel van het zenuwstelsel in werking treedt, maak je, in plaats van adrenaline, het hormoon melatonine aan waardoor je slaperig wordt.”<sup>4</sup>

Het is moeilijk om van het idee af te stappen dat alle belangrijke dingen gebeuren als men aan het bewegen is. Men gaat als het ware letterlijke en figuurlijk vooruit om actie te ondernemen. Maar een dieper deel van het lichaam wacht ook op die momenten wanneer men compleet ontspannen is. Daarom is de Savasana de juiste houding die toelaat om helemaal relaxt te zijn. Een gevoel van geconnecteerd te zijn met de aarde, liefde en vreugde zal opkomen vanuit deze staat van relaxatie. Het is eigenlijk gewoon neerliggen, maar voor velen is dit al heel uitdagend. Dit is de reden waarom de kunst van relaxatie harder is dan het lijkt. Men zal moeten investeren om een paar minuten tijd te nemen om te ontspannen. Het geeft meer energie en capaciteit om dingen daarna te doen. Het is een perfect slot van de yoga omdat het helpt om orde de scheppen in de vele gedachten. Om onze 'aan' knop even uit te zetten. Het doel is relaxeren en bewustzijn brengen in het lichaam. Men mag dus niet in slaap vallen. Men moet elke geestelijke en mentale spanningen, tijdelijk laten gaan. Hierdoor zal het lichaam even ontspannen en kan men genieten van wat men op dat eigen moment voelt.



**Afbeelding 4:** Savasana houding.

<sup>4</sup>Grootgoed, Saskia. Savasana: de belangrijkste yogahouding. (2020, 13 mei). Geraadpleegd van <https://www.yogaonline.nl/blog/savasana-belangrijkste-yogahouding/>

### 5.3 Kinderyoga

Nina Bosch, kinderyogadocent en yogacoach, beschrijft in haar workshop kinderyoga voor professionals (2020) heel duidelijk wat juist kinderyoga inhoudt. In de afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van yoga op de gezondheid van kinderen. Het is aangetoond dat kinderen, door regelmatig yogabeoefening, hun gezondheid verbeteren. Kinderyoga is een veelzijdige, holistische en therapeutische toolbox met oefeningen en spelletjes om kinderen, al dan niet met een zorgindicatie, spelenderwijs tot zichzelf te laten komen. Of er nu meer of minder energie gewenst is op bepaalde vlakken, kinderyoga kan balancerend werken voor verschillende typen kinderen en problematieken. Ook kan het gewoon 'leuk' zijn om in beweging te komen, of de dingen op een andere, nieuwe manier te benaderen. Door middel van zintuig-, adem-, concentratie- en ontspanningsspelletjes worden kinderen zich bewuster van hun lichaam en leren verschil waar te nemen tussen spanning en ontspanning. In een kinderyogales staat plezier voorop en is er sprake van samenwerking in plaats van competitie. Lichaamsbesef, zelfvertrouwen, creativiteit en sociaal-emotionele vaardigheden worden hierdoor bevorderd.

De speelsheid van kinderyoga is zeer belangrijk. Vooral in het kleuter en lager onderwijs doet men yogaoefeningen gecombineerd met een bewegingsverhaal erbij. Vanaf het secundair onderwijs kan men eigenlijk alle yogahoudingen, meditatie- en ademhalingsoefeningen geven die men in de literatuur kan terugvinden. Maar bij kinderyoga krijgen de houdingen en oefeningen een andere naam om ze voor kinderen toegankelijker of aantrekkelijker te maken. De manier van aanbrengen is helemaal anders dan bij volwassenenyoga. De beoogde effecten, zoals ontspanning en rust, ontlading of juist opladen, energie laten stromen, houdingen verbeteren, adembewegingen versoepelen zijn veelal hetzelfde.

Door kinderyoga-oefeningen te combineren met spel in leeftijdsgerichte thema's sluit men aan op de belevingswereld van kinderen. Je kan bijvoorbeeld een neerwaarts kijkende hond nadoen. Dit is een beweging waarbij je op handen en voeten staat waarbij je zitvlak omhooggeduwd is. Hierbij kan je aan toevoegen dat de hond een staart heeft en strek je 1 been omhoog. Een zekere vrijheid en vrijblijvendheid van de oefeningen is ook belangrijk: we nodigen uit op verschillende manieren zonder competitie of prestatiedruk. Door de fantasie van kinderen te prikkelen met materialen, rijm, muziek, liedjes, massage, verhalen en spelletjes gaan we ze als het ware heel zacht laten inrollen in de verschillende bewegingen en houdingen.

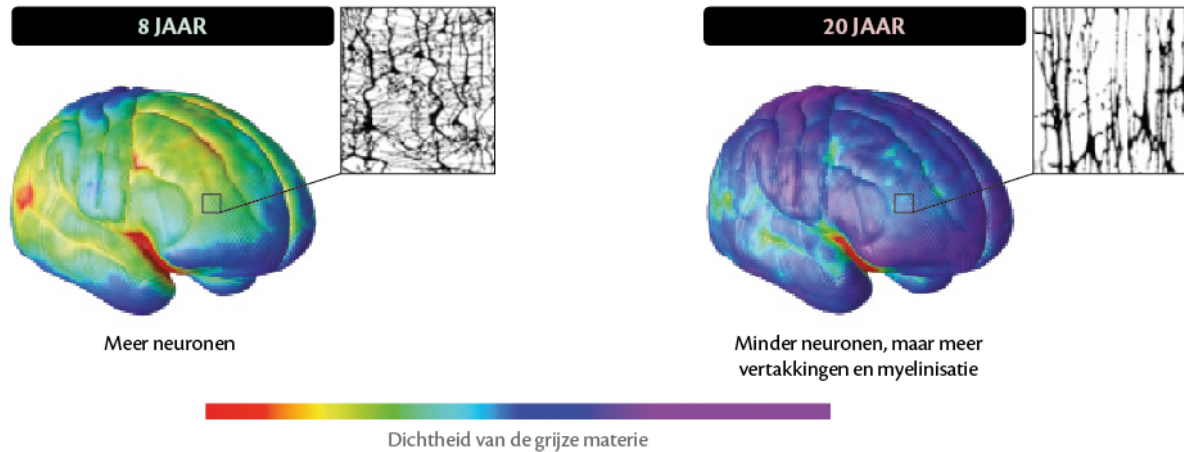


**Afbeelding 5:** Beoefenen van kinderyoga.



### 5.3.1 Waarom kinderyoga?

Uit epidemiologische studies<sup>5</sup> blijkt dat 80% van de psychische problemen bij jongeren begint tussen 15 en 25 jaar. In het EOS wetenschappelijk artikel beschrijft men dat jongeren vaak meer mentale aandoeningen hebben dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Stress, slaapttekort en een gebrek aan beweging, veel jongeren kunnen het niet meer aan. Zelfs Wereldgezondheidsorganisatie geeft aan dat de epidemie van psychische problemen bij jongeren een probleem is dat moet aangepakt worden.



**Afbeelding 6:** De hersenen van kind tot jong volwassen.

Het EOS wetenschappelijk artikel geeft duiding bij de bovenstaande vaststelling<sup>5</sup>:

“De hersenen in volle ontwikkeling zijn tussen de leeftijd van 15 en 25 jaar, daarom zijn jongeren op deze leeftijd meer kwetsbaar. Wetenschappers stellen een enorme versnelling vast van de myelinisatie (de zenuwen die bekleed is met een vettig omhulsel) die de snelheid van de geleiding van de zenuwimpulsen verhoogt. Op hetzelfde moment worden verschillende neuronen die niet worden gebruikt verwijderd en vermenigvuldigen de andere hun verbindingen razendsnel. De honderd miljard neuronen van een jongvolwassene ontwikkelen elk 1.000 tot 10.000 verbindingen in netwerken die een grote hoeveelheid zintuiglijke, emotionele en cognitieve informatie verwerken. Deze evolutie gebeurt onder invloed van wat jongeren leren en van hun sociale en emotionele ervaringen.

Vanaf 15 jaar worden jongeren kwetsbaarder, omdat dan het limbisch systeem (het deel van de hersenen dat belangrijk is voor de emoties) volledig ontwikkeld is en op volle kracht draait, terwijl de hersenzones die instaan voor planning en zelfcontrole zich net beginnen te verfijnen. Deze functies zijn essentieel voor het psychische evenwicht: hoe meer jongeren zichzelf kunnen beheersen en leren plannen, hoe psychisch stabiel ze worden. Als hun ontwikkeling verstoord wordt, dan kan de controle over hun emoties problematisch worden en worden ze kwetsbaarder.”

Zoals het artikel verder besluit is het belangrijk om jongeren te helpen met de ontwikkeling van de zelfbeheersing, om ze weerbaarder te maken tegenover de snelle veranderde maatschappij. Yoga is een uitgelezen methode om dit doel te bereiken.

<sup>5</sup>Hedendaagse jongeren hebben vaker mentale aandoeningen dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Hoe komt dat? (2019, 7 december). Geraadpleegd van <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/hedendaagse-jongeren-hebben-vaker-mentale-aandoeningen-dan-hun-ouders-op-dezelfde>

Het boek “stop de tijd ... en kom tot rust!” (2015) reikt ideeën aan om rustmomenten te integreren in de lessen voor de 2e en 3e graad lager onderwijs beschrijft Vicky Nuyts dat kinderyoga positieve effecten heeft op zowel het lichaam als op geest. Dit wil zeggen op zowel het welbevinden van kinderen alsook op emotioneel en rationeel/sociaal vlak. Een kind kan leren zich te ontspannen in contact met andere, of prikkels beter leren verwerken. Kinderyoga kan ook een positief effect hebben op het lichaamsbewustzijn en op bepaalde lichamelijke processen zoals de spijsvertering, betere ademhaling en bloeddorstrooming (minder ziek zijn). Alles hangt af van toepassing, regelmaat, ondersteuning en begeleiding. Belangrijk hierbij is vooral dat kinderen zich goed voelen in hun vel. Daarom is het goed zo veel mogelijk kinderen de kans te bieden om een gezond en sterk lichaam te ontwikkelen, en anderzijds hun intellectuele en creatieve denken te stimuleren.

In onze snel veranderende maatschappij wordt heel wat van kinderen gevraagd:

- Ze gaan elke dag naar school en soms zijn hun dagen langer dan bij een voltijdse job. Denk maar aan de voor- en naschoolse opvang en allerlei activiteiten. Ook op cognitief vlak wordt er veel van hun gevraagd. Ze zitten heel de dag neer op een bank en bewegen amper.
- Ze worden ook een hele dag blootgesteld aan prikkels:
  - ❖ Tablet, tv, internet, computerspelletjes, ...
  - ❖ Sport en ontspanning na school
  - ❖ School-en huiswerk
  - ❖ Vriendjes, feestjes
  - ❖ Spanningen omwille van bijvoorbeeld ouders die scheiden
  - ❖ Gepest worden of ruzie hebben
  - ❖ Druk om te presteren op school en tijdens naschoolse activiteiten
  - ❖ Ongezonde voeding, met vooral suikers wat tot futloosheid kan leiden.
  - ❖ Lichamelijke oorzaken: gespannen spieren, stress, slaapproblemen, concentratieproblemen.
  - ❖ Fysieke oorzaken: achterstand motoriek of coördinatie, lenigheid
  - ❖ Veel piekeren of onzeker zijn

Heel wat kinderen hebben, in min of meerdere mate, last van deze prikkels en weten niet hoe hiermee om te gaan. Omdat meer en meer kinderen weinig kans hebben om vrij in de natuur te spelen, geraken ze al die prikkels niet zomaar kwijt. Ze ontdekken de wereld met een enorme intensiteit. De prikkels stapelen zich op en kinderen weten met zichzelf geen blijf meer: ze hebben faalangst, slapen slecht, kunnen weinig verdragen, zijn niet flexibel, vervelen zich en hebben concentratieproblemen. Bijvoorbeeld, een kind voor de tv of een tablet zetten, biedt geen ontspanning; integendeel, het kind krijgt nog meer prikkels te verwerken. En bovendien biedt deze vorm van ontspanning geen enkele ruimte voor lichamelijke ontwikkeling, het gebruik van zintuigen en het ontdekken van eigen ik. Het beoefenen van yoga geeft die gelegenheid wel.

Door kinderyogaoefeningen en/of bewust gekozen ‘stopmomenten’ aan te bieden ga je zo meer de aandacht geven aan ‘ont-prikkelen’.

Wat er wordt geoefend op die yogamomenten is vooral een correcte lichaamshouding en het tot rust komen. Er worden verschillende yogaoefeningen geleerd op een leuke en speelse manier. Vaak werkt men ook met een bewegingsverhaal of thema waar dan de originele yogaoefeningen in verwerkt zijn. De kinderen zullen motorisch vaardiger, leniger worden en verhogen hun weerstand. Door in een groep samen deze yogaoefening uit te voeren op de manier dat een kind ze het beste ervaart zal het hun emotionele groei bevorderen.

Ze leren ook elkaars positieve eigenschappen te zien, ervaren en benoemen. Kortom, de groep wordt hechter. (Vicky Nuyts,2015)

Het komt er dus op neer dat kinderen met een lage levensstroom door yogaoefeningen juist meer energie voelen stromen, helder en alert worden. Meer levenslust en kracht halen uit de kleine momenten. Kinderen met juist hoge energie die hyperactief zijn, zoals kinderen met ADHD, zullen door het beoefenen van yoga juist meer geaard worden. Yoga voor kinderen heeft een dubbel effect: om energie te temperen of juist los te maken. (Nina Bosch, 2020)

### 5.3.2 Regels in een kinderyogales

In een kinderyogales of -moment zijn er maar drie regels:

1. Je doet de oefening voor jezelf. Je hoeft niet te kijken naar wat anderen doen. Je mag je op jezelf concentreren.
2. Je hebt respect voor jezelf en de groep. Het is belangrijk dat je niet de clown uithangt, want dan toon je geen respect voor jezelf of voor de groep.
3. Je doet de oefening op jouw manier. Je kunt geen fouten maken.

Als een leerkracht kinderyoga geeft, is het beter om de kinderen niet te verbeteren. Dit klinkt tegenstrijdig met de opdracht van een leerkracht, maar probeer het toch tot een minimum te beperken. Observeer meer wat er goed gaat en hoe ze zich daarbij voelen. (Vicky Nuyts, 2015)

### 5.3.3 Benodigheden voor een les kinderyoga

Er zijn enkele dingen die men kan gebruiken bij kinderyoga, namelijk:

- ❖ **Een yogamatje:** dit is een yogamatje, slaapmatje of handdoek die je op de grond legt. Hier doe je de oefeningen op, zodat je niet op de harde grond moet zitten of liggen.
- ❖ **Losse kleding:** omdat je hierdoor makkelijker kan bewegen, losse kleding knelt het lichaam niet af. Je oefent vaak op je lenigheid, dan is een korte short of een rekbare broek handig. Het is ook aangenamer op blote voeten.
- ❖ **Rustige muziek:** door naar rustige muziek te luisteren ontspant je lichaam en geest. Dit kan fijn zijn om op het einde van een yogales te doen. Kinderen horen dit niet meer in hun dagelijks leven. Met alles wat ze op de radio, tv horen zijn ze vaak de geluiden van de natuur vergeten. Dus rustige muziek met golf geluiden kan heel ontspannend zijn.
- ❖ **Attributen:** als je kinderyoga geeft werk je meestal met een verhaal. Breng attributen, afbeeldingen, knuffels mee om je les te verduidelijken. Bijvoorbeeld bellenblaas of een pluimpje om je ademhaling te zien of prenten van dieren en deze bewegingen nadoen.





**Afbeelding 7:** Een yoga mat.


### 5.3.4 Inhoud kinderyoga

Kinderyoga heeft gelijkenissen met volwassenyoga. Zoals al eerder beschreven zijn de yogabewegingen of Hatha bewegingen in een bewegingsverhaal gegoten zodat deze thema's mooi aansluiten bij de leeftijd en belevingswereld van de kinderen. De kinderyoga-coach Nina Bosch geeft kinderyoga workshops waarbij je een certificaat kan ontvangen van kinderyoga. Uit haar workshop heb ik een samenvatting gemaakt van de inhoud.

Tips die je kan gebruiken in je kinderyoga les (Nina Bosch, 2020):

Zie ook mijn lesvoorbereidingen in bijlage voor een duidelijke beschrijving.

Wat kan je doen bij kinderyoga?	Voorbeeld
Fun is het belangrijkste	De kinderen moeten het leuk vinden en zich goed voelen. Laat ze uitkijken naar de volgende yogalessen.
Massages of duo oefeningen	Dit vinden de kinderen heel leuk, maak een verhaal in de massage bewegingen. Teken een boom op de rug van het kind, druk volgens met 2 vingers op de rug, dit zijn de besjes die aan de boom groeien,...
Tactiele zaken	Door het aanraken, leren waarnemen. Vraag de kinderen de ogen te sluiten, en laat ze met hun zintuigen werken (Zien, horen, proeven, ruiken, voelen). Deel verschillende voorwerpen uit en laat het kind raden wat het is.
Fantasie en verhalen	Dit is een "must" in kinderyoga. Door verhalen en fantasie aan te reiken neem je de kinderen mee in het yogagebeuren. Thema's voor kinderyoga oefeningen kunnen uiteenlopend zijn. Stop het in een thema: de wereld van de dieren, magische bos, indianen, hoe wonen ze? Het kan leuk zijn om het herkenbaar te houden, of om in elk geval herkenbaar te starten.
Ademhaling (Pranayama)	Dit is niet makkelijk voor kinderen maar wel zeer essentieel. Toon hun visueel hoe hun ademhaling werkt: leg een voorwerp op je buik en kijk hoe hoog en laag de buik gaat, geef verschillende blaas oefeningen zoals bijvoorbeeld ademhaling op muziek of een ballon die opgeblazen wordt en weer leegloopt. Leg de nadruk op het langer uitademen dan het inademen. Dit zal het zenuwstelsel tot rust brengen en verlaagt het stresslevel.
Ontspanning en rust creëren	Maak het gezellig met kaarsen of valse kaarsen en demp het licht. Je kan ook voor kussens en dekens zorgen om het knus te maken.
Muziek	 

	<p>Klankschalen, tingha's,</p>  <p>rainstick</p> <p>Of andere muziek die je op YouTube en Spotify kan vinden.</p> <p><b>Afbeelding 8:</b> muziekinstrumenten die bij een yogales kunnen gebruikt worden.</p>
Rijm	<p>Probeer met een rijm de leerlingen wijsheid en zelfrespect bij te brengen. Je kan ook in een rijm de bewegingen er tegelijk aan toevoegen en in een vloeiende overgang samen met de kinderen bewegen. Bijvoorbeeld:</p> <p>Sta omhoog met de armen opzij: spreid je vleugels wijd en zeg: "oh draken. Laat ze nu de grond raken". Plank: nu naar achter met je poten. "Wees heel sterk en onverdroten". Cobra: "breng dan je drakenkop omhoog. Als een cobra in een boog".</p>
Zonnegroet	<p>Zonnegroet is een van de meest gebruikte yogabewegingen. Men oefent zowel op de lenigheid, kracht, uithouding en stabiliteit.</p>
Juiste houdingen aanleren die je lichaam niet zullen overbelasten.	<p><b>Kat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zit op handen en knieën en stelt je voor dat je een kat bent.</li> <li>- Boze kat maakt een hoge rug, blije kat een holle rug.</li> <li>- Kan zich ook uitrekken: linkerarm voor u strekken en rechterbeen uitstrekken en vervolgens wisselen.</li> </ul> <p><b>Goed voor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maakt de rug stek en flexibel</li> </ul>
Herhaling is belangrijk	<p>Je hoeft niet elke les iets anders te geven. Je kan paar dezelfde bewegingen opnieuw gebruiken maar in een ander thema. Je zal merken dat sommige leerlingen weten wat ze moeten doen en automatisch direct meedoen. Ook als je met lenigheidsoefeningen bezig bent is het belangrijk dat je dit verschillende keren beoefend om resultaat te zien.</p>
Start en/ of eindig met een ritueel	<p>Ohm, Namasté is een gebaar om te groeten en respect te tonen. De handen worden tegen elkaar gedruwd zodat de handpalmen elkaar raken. De vingers wijzen naar boven en zijn lichtjes richting het hoofd en het hard gebogen. Hierbij wordt vaak een lichte buiging gemaakt van het hoofd.</p>

Concentratiespel	Bijvoorbeeld: wat heb je nodig om soep te maken? De leerlingen sommen dingen op. De eerste leerling noemt één ingrediënt en de volgende leerling somt alle reeds vernoemde ingrediënten op en voegt er zelf nog eentje bij. Hierna ga je als leerkracht bij elk een ingrediënt een beweging koppelen en samen met de leerlingen alle bewegingen uitvoeren.
Visualiseren, kleuren, affirmaties	<p>Maak gebruik van afbeeldingen of verschillende materialen om de leerlingen direct een beeld te scheppen waarover het gaat.</p> <p>De draak ademt rood, oranje lucht uit. De leerlingen kunnen nog beter inleven en een beeld scheppen.</p> <p>Affirmaties betekent bekrachtigen of versterken. Wie vaak genoeg positieve affirmaties herhaalt zal de hersenen trainen om positieve gedachten te versterken.</p> <p>Bijvoorbeeld: ik durf alles. Ik ben geliefd. Ik ben gezond en tevreden. Ik ben veilig want ik heb een dak boven mijn hoofd en kleren om aan te doen.</p>
Boodschap vertellen om de leerlingen zelfbewuster te maken	<p>Vastberaden, vastbesloten Ik heb tijd; ik doe mijn best De schildpad leert mij deze waarden Hij leeft immers lang op aarde En hij kent zijn eigen weg Ik zet door, ik zet door</p> <p>Je kan vragen aan de leerlingen wat men hiermee bedoeld. Denk aan de schildpad en de haas. Soms moet je niet alles heel vlug willen uitvoeren maar is het beter iets trager en doordachter te werk te gaan om geen fouten te maken. Maak het concreet, vraag om dit toe te passen op het hebben van een toets. Hoor of de leerlingen hier ervaring mee hebben of wat ze ervan denken.</p>
Gronden – Savasana	Na de yogabewegingen is het aangeraden om even neer te liggen met de ogen toe en naar je ademhaling te luisteren. Je voelt je tot rust komen en helemaal ontspannen. De bedoeling is om hierna terug tot het hier en nu te komen, dit heet gronden. Je kan kort een nabespreking doen of even je benen, armen wakker schudden. Je kan ook nog kort iets met de voeten doen. Omdat de leerlingen te veel worden aangesproken op mentaal, cognitief vlak kan je nu focussen op de voeten. Als je gaat grondend werken ervaar je minder stress en focus je op je lichaam en ademhaling.
Interactie en betrekken van de leerlingen	In het begin van de les kan je kort even vragen stellen. Bijvoorbeeld als je materialen meegebracht kan je vragen: “wat denk je dat we vandaag hiermee zullen doen?”. Breng de kinderen voor dit momentje samen en laat ze niet afgeleid geraken. Vooral in een lagere school vinden de kinderen het heel fijn om gehoord te worden.

## 5.4 Cooling-down

Franka van Arendonk, in samenwerking met inspanningsfysioloog Tim Takken leggen uit wat een cooling-down is. Een cooling-down doe je na je training of wedstrijd en gaat gepaard met een lage tot middelmatige intensiteit.

In een les LO is deze soms heel neutraal of nemen de leerkrachten er niet de tijd voor. Maar verrassend genoeg helpt een cooling-down tegen spierpijn. Je gaat je minder duizelig voelen en je hebt een beter herstel na het sporten. Wanneer je na een intense inspanning plotseling stopt en rust neemt, hoopt het bloed zich langzaam op in je benen en stroomt het minder goed naar je hoofd. Dit komt doordat de spieren die je gebruikt tijdens het sporten je helpen met het bloed omhoog te pompen naar je hoofd. Wanneer je stopt met sporten, zijn deze spieren niet meer actief en kan er dus een tekort aan bloed en daarmee een tekort aan zuurstof ontstaan<sup>4</sup>. Dit kan leiden tot duizeligheid en in sommige gevallen zelfs tot flauwvallen.

Een cooling-down kan je helpen om je bloedsomloop geleidelijk weer aan te passen aan je hartslag en daarmee flauwvallen te voorkomen. Naast het voorkomen van duizeligheid is een cooling-down ook belangrijk voor het verminderen van de concentratie melkzuur in je lichaam. Melkzuur is een stof dat zich onder zware inspanning ophoopt in de spieren en kan zorgen voor een vertraagd herstel. Tijdens een cooling-down sport je op een lage intensiteit. Je hart en spieren verbranden dan de laatste beetje melkzuur. Je maakt verder geen melkzuur meer aan. Als je abrupt stopt met sporten dan verbrand je ook wel melkzuur, maar dat gaat heel langzaam. De concentratie melkzuur in je lichaam blijft groter en je herstelt langzamer. Een cooling-down kan dus helpen met het reduceren van de concentratie melkzuur in je lichaam.

### 5.4.1 Voordelen van yoga als cooling-down

In het artikel van Drs. Oscar Helm staat er duidelijk beschreven wat de voordelen zijn van een cooling-down en waarom men verkiest voor yoga als cooling-down. Cooling-down doe je op het einde van de activiteit en is het omgekeerde van een warming up. Bij een warming up gaat men letterlijk het lichaam opwarmen qua temperatuur. Bij een cooling-down wil men op een gecontroleerde manier men het lichaam laten afkoelen en ontspannen zodat men tot rust komt. De kans op spierpijn en blessures kan men door een cooling-down verminderen. Een cooling-down kan men op verschillende manieren doen maar welke men ook kiest, het heeft in elk geval zowel lichamelijk als geestelijk effect op het lichaam.

Het lichamelijk effect:

- Het vermindert spierpijn nadien.
- Het vermindert de last op het cardiovasculair systeem.
- Het voorkomt dat bloed gaat ophopen in bepaalde lichaamsdelen.

Het doen van verschillende rek en strekoefeningen na een training is in een wetenschappelijk artikel van Curry B.S. (2009) 'Journal of strength and conditioning research' is bewezen dat de flexibiliteit zal verbeteren. Dit komt omdat het lichaam op dat moment warm is en de beste range of motion (ROM) heeft. ROM is de term waarmee het bewegingsbereik van een gewricht of spier wordt bedoeld. Hierdoor kan men meer uit flexibiliteit halen. Door actief te stretchen kan men ROM actief verbeteren.

Op lichamelijk vlak zal door yoga als cooling-down niet alleen lenigheid toenemen maar ontwikkelt men ook kracht, uithouding, coördinatie, stabiliteit en vormspanning. Bij jongeren rond de 14 jaar die rond hun groeispiong zitten neemt de lenigheid af, daarom is het aangewezen zelfs op deze leeftijd op lenigheid te oefenen.

<sup>4</sup>Belang van cooling-down. (2019, 2 november). Geraadpleegd van <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/bewegen/het-belang-van-de-cooling-down/item27660>

Belang van lenigheid:

- De spieren behouden hun lengte bij krachttraining
- Het bevordert de bewegingsamplitude
- Het bevordert de spierdoorbloeding
- Het voorkomt of vermindert de kans op kwetsuren



**Afbeelding 8:** lenigheidsoefening

In het boek “basis voor verantwoordelijk trainen” stelt men dat statische cooling-down heel goed is. Met deze methode wordt de spier langzaam maximaal gerekt en een aantal seconde zo gehouden. Deze rekmethode heeft een effect op het spierweefsel en dus op een toename van de bewegingsamplitude.

(Basis voor verantwoord trainen (2001), Jan Bourgois en Jacques Vrijens)

Cooling-down heeft ook mentale voordelen. Door 10 minuutjes na een intensieve training, een lichtere oefening te doen, kan men langzaam de mentale overschakeling maken van ‘sporten’ naar ‘iets anders’. Als men abrupt zou stoppen na een training zit het lichaam nog bij die training. De hartslag is nog hoog en men is volop aan het zweten. Er is een mismatch tussen lichaam en geest. Een cooling-down is dus de perfecte methode om deze overschakeling van actief naar ontspanning te maken.

Volgens Drs. Oscar Helm voorkomt men veel problemen van pijn in de benen, heupen, onderrug als men op een goede wijze flexibiliteit traint. Elke vorm van strek en rekoefeningen zal de flexibiliteit al verbeteren. Zijn voorstel is om yoga te kiezen als cooling-down. Het zorgt niet alleen voor toenemende flexibiliteit maar ook voor psychologisch rust door helemaal even te ontspannen. Hij citeert: “Hierdoor is de omschakeling van ‘sporten’ naar ‘normaal leven’ makkelijker.”



## 5.5 De lichamelijke en geestelijk voordelen van kinderyoga

In India heeft de overheid yoga verplicht opgenomen in het curriculum en weten ze al jaren dat yoga beoefenen goed is voor de mens. Yoga kan bijdragen tot het verminderen van angst en daarmee heeft de Ierse minister van Onderwijs een trainingsprogramma opgezet. Hierbij leren leraren in een speciaal onderwijs hoe ze met yoga het emotionele welzijn van hun kinderen kunnen vergroten. Ook in Nederland groeit de overtuiging dat kinderen stabiel en rustiger worden dankzij yoga en dat de oefeningen hun schoolprestaties verbeteren. Sommige scholen laten hun kinderen dagelijks mediteren en op een basisschool in Amsterdam masseren kinderen elkaar zelfs als middel tegen pesten.

(Kinderyogadocent Helen Purperhart, 2017)

Uit het praktijkonderzoek van L.B. Hagen en Usha Sidana Nayar komt voort dat yoga een potentiële tool is voor kinderen die moeten handelen met zichzelf en stress. Yoga biedt training voor hun geest en lichaam om zo emotionele balans te geven en men zelfbewust wordt. Hierdoor staat men als individu sterker tegenover de impulsen van buitenaf. Hieruit blijkt dat yoga ook een positieve werking heeft op het geestelijk welzijn.

De lichamelijke en geestelijke voordelen werd ook behandeld in een studie van Donna Wang en Marshall Hagins. De studie rapporteert over de bevindingen van een kwalitatieve evaluatie van een yoga-interventieprogramma bij leerlingen uit het middelbaar. Zes specifieke focusgroepen uit vier publieke middelbare scholen in New York City namen deel aan een yogaprogramma van één jaar. De mentale en fysieke voordelen van yoga werden bepaald tijdens dit onderzoek. Ook werden de hindernissen en problemen die kunnen opduiken met betrekking tot yoga nagegaan. Na onderzoek werd aangetoond dat yoga verschillende waargenomen voordelen heeft. Yoga heeft een positieve invloed op zelfregulatie, aandacht, het gevoel van eigenwaarde (zelfrespect) en het verminderen van stress. Ook werd er aangetoond dat er een positief effect te merken is wat de fysieke conditie en de schoolprestaties betreffen. Wel is er nog discussie of de verschillende voordelen die hierboven aangegeven zijn wel met elkaar samenhangen. Wat de hindernissen en problemen betreft die kunnen optreden, zijn vooral tijd en ruimte de belangrijkste stoorzenders.

Volgens kinderyogadocent Helen Purperhart, 2017 levert kinderyoga een positieve bijdrage aan:

Fysieke voordelen:	Mentale voordelen:
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Je lichaam wordt krachtiger.</li> <li>❖ Verbeteren van stabilisatie, evenwicht, vormspanning.</li> <li>❖ Je vergroot het uithoudingsvermogen.</li> <li>❖ Je krijgt een beter ruimtebesef.</li> <li>❖ Je lichaam wordt soepeler.</li> <li>❖ Je leert ontspannen.</li> <li>❖ Je ademhaling verbetert.</li> <li>❖ Coördinatie en ritme door de overgangen van verschillende bewegingen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Je vermindert spanning.</li> <li>❖ Je krijgt mentaal en emotioneel meer energie.</li> <li>❖ Je komt in contact met jezelf.</li> <li>❖ Je wordt milder voor jezelf en voor anderen.</li> <li>❖ Je energiedoorstroming wordt beter.</li> <li>❖ Meer geaard worden, zelfregulatie.</li> <li>❖ Kalm zenuwstelsel.</li> <li>❖ Verhogen van zelfvertrouwen en concentratie.</li> </ul>

### 5.5.1 Een kalm zenuwstelsel versus hyperactiviteit

In het boek yoga met je kind verteld Mark Singleton (2004), meer over de belangrijke rol van het kalmeren van het zenuwstelsel voor de gezondheid van het kind. Zoals eerder beschreven stellen we kinderen bloot aan een zintuiglijke overdosis van tv, videospelletjes, elektronisch speelgoed, de spanningen van een hectische en snelle levenswijze en niet toereikend kant-en-klaar of snel-klaar voedsel. Het nettoresultaat is chronische overgestimuleerde kinderen die het vermogen missen zich langdurige periodes te concentreren. Gedragsafwijkingen zoals attention deficit (ADD) of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) zijn extreme voorbeelden hiervan. Door de kinderen te laten oefenen op hun ademhaling en beweging kan yoga de hartslag- en ademhalingsfrequentie verlagen en het centrale zenuwstelsel versterken. Dit heeft een kalmerende invloed op de mentale en emotionele stand van het kind.

In het onderzoek van Donna Wang en Marshall Hagins staat er een meer uitgebreide verklaring over het beheersen van je eigen emoties. Dit heet zelfregulatie en is van toepassing op zowel fysieke als mentale, emotionele processen. Het zijn de processen waarin een systeem de stabiliteit van het functioneren handhaaft en zich tegelijkertijd aanpast aan nieuwe omstandigheden. Verhoogde zelfregulatie, of het beheersen (neutraliseren) van iemands emoties en acties, kan van cruciaal belang zijn voor veel aspecten van het leven, zoals beheersing van woede en het opbouwen van relaties. Studenten spraken vrijuit over hoe het programma hen hielp om zichzelf te reguleren en dingen niet op een persoonlijk niveau te nemen en hoe ze hun reacties en emoties konden beheersen.

Een student vatte het goed samen toen ze zei: "Als ik naar mijn grote broer ga en hij maakt me boos, ga ik ergens heen en kalmeer ik mezelf. Hierna praat ik respectvol met hem en vertel ik hem waarom ik boos ben." Dit voorbeeld laat zien hoe studenten profiteren van het vergroten van het bewustzijn van woede wanneer dit zich voordoet, en hoe dit verband houdt met het vermogen om te kalmeren en vervolgens de communicatie te verbeteren, wat resulteert in betere resultaten. Evenzo merkte een andere student op: "yoga leerde me het verschil tussen actie en reactie", en zei dat er een manier is om een actie te voelen en deze niet automatisch tot een reactie te laten leiden. Het is interessant op te merken dat een paar deelnemers verklaarden dat ze nog nooit eerder gehoord hadden over hoe je het bewustzijn op je geest kan richten en zo je acties kunt beheersen.

### 5.5.2 Zorgt yoga voor meer zelfvertrouwen?

Kinderyoga kent geen beloning en straffen, geen winnaars, geen goed en slecht. Je doet het om jezelf te plezieren. Als een kind zich realiseert dat het niet om competitie of prestatie gaat, voelt het zich vrij, en kan zich laten gaan zonder angst voor oordeel of kritiek. Deze vrijheid zorgt dat kinderen zelfvertrouwen en eigenwaarde ontwikkelen waar ze tot op volwassen leeftijd voordeel van zullen ondervinden. Kinderen worden vandaag aangeleerd om te presteren, beter dan de anderen uit de klas, en als hoogste doel de beste van de klas worden. Dit soort hevige competitie maakt kinderen hypergevoelig voor lof of kritiek. Als ze goed scoren prijzen ze zichzelf de hemel in, maar als ze het niet zo goed doen raken ze snel ontmoedigd en gaan zichzelf als mislukkeling beschouwen. Competitie creëert onvermijdelijk een niet stabiele vorm van eigenwaarde. Hoog of laag, kinderen meten hun eigenwaarde eerder aan hun schoolprestatie dan aan hun persoonlijke ik.

In Bhagavad Gita, een belangrijke oude tekst van yoga, staat dat het richten op de resultaten van onze acties tot domheid leidt, terwijl de inzet van al onze capaciteiten, zonder angst voor succes of mislukkingen, tot wijsheid leidt. Dus door juist zich niet meer druk te maken over prestaties en resultaten krijgen kinderen meer plezier in wat ze doen en hoe ze het doen. Ze krijgen hierdoor meer zelfvertrouwen en een beter gevoel van eigenwaarde.

(Yoga met je kind (2004), Mark Singleton)

Door de opeenvolgende bewegingen leert men in yoga ook mindful te worden. Dit is het vermogen om volledig in het moment op te gaan zonder afgeleid te worden. Het betekent dat je volledig één wordt met wat je doet. Kinderen kan men hier stimuleren door hun gedachten te koppelen aan de beweging. Het kind focust bijvoorbeeld alleen op de ademhaling of alleen op de beweging die men voordoet. Door dit steeds te herhalen vergroot de focus op dit ene aspect. Deze stimulans van de geest helpt deze te ontwikkelen. Mensen met een geoefende, ontwikkelde geest hebben meer zelfvertrouwen.



**Afbeelding 10:** Kinderen die yoga beoefenden in een turnzaal en zich volledig afschermen is van hun omgeving.

### 5.5.3 Zal de concentratie toenemen door yoga?

Om de beheersing van de aandacht te leren, zijn er drie dingen nodig. Het eerste is het juiste evenwicht tussen alertheid en ontspanning vinden. Als men gespannen is krijgt men benauwdheid en geraakt men uitgeput. Als men te ontspannen is, zal men geen concentratie kunnen opbrengen. De Boeddha zei ooit tegen een muzikant dat hij wilde zijn als de snaren op zijn instrument, niet te strak en niet te slap, zodat de muziek van zijn meditatie zoet zou zijn. Het tweede is zichzelf tot orde roepen. Men bedoelt hiermee alle afleiding aan de kant schuiven. Het derde is concentratie: richt alle aandacht op één punt. Hierdoor zal men gemakkelijker deze aandacht kunnen vasthouden en meer geconcentreerd zijn.

(Singleton, Mark (2004), Yoga met je kind)

Een studie van yoga en concentratie door J. Thomas Hopkins en Laura J. Hopkins heeft aangetoond dat het beoefenen van yoga wel degelijk je concentratie verhoogt. Een van de meest frustrerende problemen die een leerkracht kan ondervinden is dat een leerling de les verstoort. Een leerling dat hoog staat op de last-lijst van leerkrachten is een leerling dat zich moeilijk kan concentreren, afgeleid is en constant in beweging is. De impressie die deze leerlingen geven is dat zij een hoge energie hebben waar ze zelf niet mee om kunnen.

Het artikel van dr. Kauts Amit en Sherma Neelam beschrijft dat yoga een positief effect heeft op de concentratie en het geheugen in relatie met stress. Concentratie betekent het vermogen je op een object te focussen. Vermogen om kennis op te nemen en te verwerken. Geheugen is het vermogen om dingen van het verleden of net geleerde informatie bij te houden. De processen van concentratie, aandacht en terugblikken in het geheugen zijn belangrijke factoren van het leren.

Dr. Kauts Amit en Sherma Neelam deden een proef met 800 volwassen studenten, 159 hoog gestresseerde studenten en 142 laag gestresseerde studenten, geselecteerd op basis van een score door een stressbatterij. Zeven weken lang hebben ze verschillende yoga ananas, pramayama en meditatie gedaan. Het resultaat was dat degene die yoga hadden beoefend een hogere concentratie had dan de anderen.

Een verbeterd concentratievermogen zal dus een positief invloed hebben op het stoergedrag van een individuele leerling in de klas. Yoga kan net een hulpmiddel zijn om deze verbetering in concentratie te bekomen.

#### 5.5.4 Heeft yoga een positief invloed de gemoedsrust?

Uit het wetenschappelijk artikel van Sat Bir S. Khalsa<sup>1</sup> en Bethany Butze leest men de effecten die yoga heeft op de gemoedsrust. Met start met het feit dat volwassenen en kinderen in de V.S. worden geconfronteerd met een groot aantal levensstressoren uit zowel gezins- als schoolomgevingen. Uit een recent longitudinaal onderzoek met kinderen van 9 tot 21 jaar bleek dat de cumulatieve prevalentie van psychiatrische aandoeningen ruim 80% overschrijdt en daarom universeel is. Daaruit volgt een grote behoefte om aan kinderen en adolescenten gedragsvaardigheden te verwerven die het sociaal-emotioneel leren (SEL) kunnen verbeteren, zoals stressmanagement en emotionele zelfregulatie.

Hun onderzoek heeft aangetoond dat de doeltreffendheid van yoga leidt tot verbetering van mentale, emotionele, fysieke en gedragsmatige gezondheidskenmerken op school. Ongeveer de helft van de publicaties betrof studies op basisscholen; de meeste (85%) werden uitgevoerd binnen het schoolcurriculum en de meeste (62%) voerden ook een formeel yoga-programma op school in.

De gepubliceerde resultaten suggereren dat school gebaseerde yoga-interventies enige belofte inhouden voor het verbeteren van de mentale toestand, gezondheid, prestaties en positief gedrag van studenten. De alarmerend hoge prevalentie van ongunstige psychologische aandoeningen bij kinderen en adolescenten in een onderwijssysteem zonder SEL-vaardigheidsinstructie geeft aan dat verder onderzoek naar de implementatie van yoga op scholen gerechtvaardigd is. Scholen zijn duidelijk een ideale locatie om de ontwikkeling van vaardigheden en gedragingen op het gebied van gezonde levensstijl van jongs af aan te promoten. Een aanvullend onderzoek dat de haalbaarheid, de doeltreffendheid en de kosten van yogascholen naging, geeft aan dat een wijdverbreide implementatie zeker gerechtvaardigd is, meer zelfs, dat yoga een geaccepteerd en algemeen onderdeel van ons onderwijssysteem zou moeten zijn.

#### 5.6 Slotconclusie

Uit de studie van literatuur over yoga in het onderwijs kan men besluiten dat de heilzame werking hiervan niet meer ter discussie moet staan. Yoga is goed en heeft een positief effect op de mentale en lichamelijke ontwikkeling van leerlingen, liefst vanaf een vroeg stadium.

In het eindwerk van Ward Van De Kelen (2015-2016) staat ook beschreven hoe hij door kinderyoga te geven aan kleuters in een les LO een verandering ziet in hun concentratie en gemoedsrust. Zijn resultaten zijn positief. Kunnen we dezelfde positieve resultaten terugvinden bij leerlingen van het lager onderwijs?

## 6 Het praktijkonderzoek

### 6.1 De onderzoeksvraag

Wat is het effect van yoga als cooling-down, op het einde van de les LO, in het lager onderwijs? In het bijzonder op de gemoedsrust en concentratie van de leerlingen in de les nadien.

#### 6.1.1 Deelvragen

- ❖ Ervaren de leerlingen rust na een yoga sessie als cooling-down in een les LO?
- ❖ Is het haalbaar om de concentratie aan te houden na de yoga sessie als cooling-down in een les LO?

### 6.2 De hypothese

Uit de literatuur kan men afleiden dat leerlingen die yoga beoefenen een aangenaam, rustgevend effect zullen ervaren. Hier zijn al jarenlang verschillende onderzoeken rond gedaan en de effecten zijn positief. Waarbij men meer bepaald spreekt van positieve invloed op zelfregulatie, concentratie, het gevoel van eigenwaarde en het verminderen van stress. Ik verwacht dat er een positief effect zal zijn op de leerlingen van het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar in het lager onderwijs. Het praktijkonderzoek dat ik ga voeren zal natuurlijk wel beperkt zijn in tijd. Slechts enkele lessen waarbij ongeveer 10 minuten cooling-down zal gebeuren. Zal het beoogde positief effect ook waarneembaar zijn na wat men enkel een kennismaking kan noemen? Door mijn grondig onderzoek in de literatuur en de workshop kinderyoga die ik heb gevolgd, denk ik even wel genoeg materiaal te hebben om de leerlingen mee te nemen in de wereld van de yoga. Ofschoon het niet wereldvreemd is, wordt yoga niet vaak in scholen opgegeven. Dat maakt het net vernieuwend en leuk.

### 6.3 Uitvoering

De lesmomenten yoga zijn gegeven in de lagere Visitatieschool Baasrode. Dit project liep van 27/01/2020 tot 13/03/2020. Het onderzoek werd uitgevoerd in het lager onderwijs en specifiek met de leeftijdscategorie 8 tot 11-jarigen of beter gezegd het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar. Juf Wendy en Juf Nathalie hebben in hun klas de leerlingen geobserveerd na de les LO. Eerst observeren ze de leerlingen 5 lessen zonder yoga, nadien 6 lessen met yoga.

Deze klassen zijn gekozen omdat ze in de juiste doelgroep zitten en omdat 3A en 4A les hebben na de les LO. De klassen 3B en 4B hebben na de les LO speeltijd dus hierbij zou het effect misschien niet meer zichtbaar zijn.

Eerst werd de beginsituatie opgesteld. Zijn er kinderen met specifieke zorgbehoeften? Dat was in dit geval zo. In het 3<sup>de</sup> leerjaar is er een leerling met hoge ADHD en die regelmatig de klasgroep verstoort. In het 4<sup>de</sup> leerjaar zijn er geen specifieke zorgbehoeften. In de klas van 3A zijn ze met 20 leerlingen, 12 meisjes en 8 jongens. In de klas van 4A zijn ze met 18 leerlingen, 9 meisjes en 11 jongens. De jongens en meisjes zijn ongeveer met even groot aantal, wat een goed objectief is. Er zijn geen yogamatjes aanwezig maar wel genoeg grote turnmatjes die men kan gebruiken.

De uitvoering werd gedaan in een les LO die 50 min duurt waarvan de laatste 10 min cooling-down zullen zijn in de vorm van yoga. De leerlingen zullen dit herkend yoga moment dus 6 keer ervaren, telkens in verschillende thema's:

**Les 1:** ademhaling en hartopeners;

**Les 2:** de zonnegroet. De zonnegroet kies ik omdat de krokusvakantie ertussen zit en hiermee de leerlingen de zonnegroet thuis kunnen oefenen. Ik geef hun een heel duidelijke kijkwijzer mee waar ze zelf mee aan de slag kunnen, waar en wanneer ze maar willen.;

**Les 3:** een bewegingsverhaal;

**Les 4:** dierenyoga;

**Les 5:** massages;

**Les 6:** de zintuigen;

Na een yogales mochten de leerlingen zeggen wat ze ervan vonden en werden ze geobserveerd in de kleedkamer. Op dat moment kwam de klasjuf hun halen en komt de nieuwe klas toe. De klasjuf zal de leerlingen die net yoga gehad hadden observeren tijdens de volgende les. Zij zijn gevraagd om vooral te letten op concentratie en gemoedsrust.

Op het einde van de sessies nam ik nog een enquête af bij de LO-leerkracht, juf Kathleen en bij de leerlingen. Dit kan als een interne evaluatie worden gezien.

### 6.3.1 Uitvoering tijdens de lessen lichamelijke opvoeding

De uitgewerkte lessen zijn uitgeschreven in de bijlages. Geraadpleegde bronnen hierbij zijn: Tiemstra, Marjolein (2007), Yoga voor peuters en kleuters, Lark, Liz (2004), Yoga voor kinderen en Singleton, Mark (2004), Yoga met je kind.

#### Les 1

Ademhaling en hartopeners. Dit was in het thema Valentijn, omdat de LO les op Valentijn plaats vond. Eindigen met rustige muziek op de achtergrond en het goed beheersen van de ademhaling.



**Afbeelding 11:** Kameel: Hartopener



**Afbeelding 12:** Hier komen de leerlingen tot rust.

## Les 2

Zonnegroet, is de bekendste yogaserie in Hatha yoga, Ashtanga yoga en Vinyasa yoga. De leerlingen kregen de uitvoering op papier mee en konden deze inoefenen tijdens de krokusvakantie. Er werd geen verplichting opgelegd.



*Afbeelding 13: Cyclus van de zonnegroet*

## Les 3

Een bewegingsverhaal waarbij we KLUSCE gebruiken. Snelheid is wel veranderd naar vormspanning. Ook wordt hun verbeelding en fantasie geprikkeld.



*Afbeelding 14: vormspanning – de brug*



*Afbeelding 15: lenigheid – boterham smeren*



**Afbeelding 16:** evenwicht - de boom



**Afbeelding 17:** coördinatie - snowboarden

#### Les 4

Dierenyoga. Dit thema is gebaseerd op het thema circus. Elke beweging heeft zijn voordelen voor het lichaam. Bij deze sessie werden een tingha gebruikt.



De hond is een oefening om je kracht te oefenen en het houdt de spieren van je knieën en hielen en de achterkant van je dijbeen soepel.

Het stimuleert de bloedsomloop naar de hersenen.

**Afbeelding 18:** neerkijkende hond



Het bevordert een soepele boven- en onderrug zorgt voor de lenigheid en maakt je rustig.

**Afbeelding 19:** schildpad





*Afbeelding 20: Het licht is uit en de leerlingen luisteren naar een tingha.*

### Les 5

Massages geven aan elkaar op een respectvolle en verantwoordelijke werkwijze. Het zijn massages voor kinderen want ze doen een soort bewegingsverhaal met hun handen op de andere zijn rug.



*Afbeelding 21: massages*

### Les 6

Is niet kunnen doorgaan.  
De school werd uitzonderlijk gesloten door de Corona uitbraak.  
Deze sessie zou handelen over de zintuigen.

## 6.4 Resultaten

De metingen werden op 2 verschillende manieren uitgevoerd: kwalitatief en kwantitatief.

### 6.4.1 Resultaten op kwalitatief gebied

Op het einde van de yoga als cooling-down werd telkens gevraagd wat ze ervan vonden. Op deze manier kregen de kinderen de kans om hun mening te geven, deze was zoals het jonge tieners past, natuurlijk kort en krachtig. Maar al van bij het begin vonden ze yoga leuk en kwamen enkele leerlingen dit zelf spontaan nog eens zeggen na de les. Ook andere klassen wouden dit ervaren, zo gaven de leerlingen mee. Voor de leerlingen werd dit na een tijd een herkenbaar moment, waar het grote deel van de klas telkens naar uitkeek. Het werd een fijn moment om samen de les af te sluiten. Men zag bij de meeste leerlingen dat ze veel rustiger werden en ze deugd hadden van dit moment van stilte na de les LO.

Een nadeel was dat de leerlingen zich moesten omkleden na de les LO samen met de leerlingen die toekwamen voor de volgende les LO. Hierdoor waren de leerlingen die net yoga hadden gehad en heel rustig waren negatief beïnvloed door de andere actieve klas die toekwam. Positief is evenwel dat de beïnvloeding ook andersom werkte. De leerlingen die een yoga sessie hadden gekregen vertelde de toekomstige leerlingen hun wedervaren. Hierbij ontstond een bijzonder positieve houding tegenover het totale gebeuren.

Er zijn maar 5 lessen gegeven i.p.v. 6 of meer. Langere uitvoering zou mogelijk ook echt lichamelijke gevolgen kunnen aantonen. Kunnen bv. de leerlingen na 6 weken hun tenen raken met gestrekte benen? Dit kon omwille van tijdsgebrek niet verder onderzocht worden.

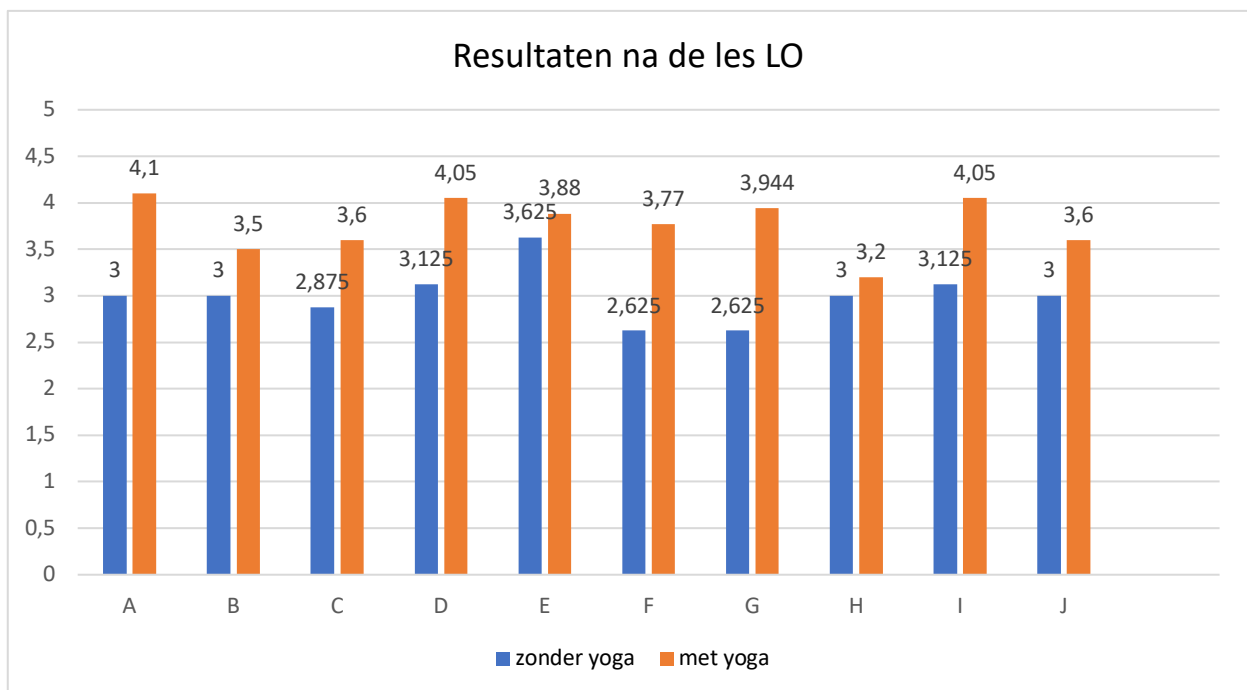
### 6.4.2 Resultaten op kwantitatief gebied

#### 6.4.2.1 Resultaten van de klasleerkrachten

De klasleerkrachten van het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar werden gevraagd om het gedrag van leerlingen voor en na een LO les met yoga als cooling-down te scoren van 0 tot 5, waarbij 0 “geen of weinig verschil in attitude” en 5 een “duidelijk verschil merkbaar” betekent.

De leerkrachten hebben 4 lessen zonder yoga en 5 lessen met yoga als cooling-down geobserveerd. De resultaten van het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar zijn samengevoegd. De onderzoeksvragen zijn positief geformuleerd om een duidelijk resultaat te zien. In de enquête in bijlage zijn ook controle vragen meegenomen. Dit om een ongeïnteresseerd antwoorden te vermijden. Bijvoorbeeld vraag B: er wordt meer gebabbeld na de les LO als controle op vraag A. Als de leerkracht aangeeft dat de leerlingen rustiger zijn maar tevens aangeeft dat er veel gebabbeld wordt, dan klopt er iets niet.

- A: Zijn de leerlingen rustiger na de les LO
- B: Wordt er minder gebabbeld na de les LO
- C: Kunnen de leerlingen stil zitten na de les LO
- D: De leerlingen hebben geen moeite om hun aandacht bij de les te brengen na de les LO
- E: Zijn de leerlingen lief en respectvol tegen elkaar na de les LO
- F: De leerlingen zijn ontspannen en zien er gelukkig uit na de les LO
- G: De leerlingen zijn geconcentreerd na de les LO
- H: De leerlingen zijn spontaan in omgang en hebben zelfvertrouwen na de les LO
- I: De leerlingen hebben geen stress en zijn niet nerveus na de les LO
- J: De leerlingen zijn betrokken na een les LO



**Grafiek 1:** Onderzoek van de klasleerkrachten; Resultaten na de les LO.

Uit dit onderzoek is gebleken dat yoga op elk aspect dat onderzocht werd een positief effect heeft gehad. Vooral A steekt er bovenuit met een verschil van 1,1 wat aangeeft dat de leerlingen merkbaar rustiger waren na de les LO met yoga als cooling-down.

Ook D, een betere aandacht na de les, krijgt een goede score. Volgens de leerkrachten zijn de leerlingen meer geconcentreerd waardoor ze ook beter betrokken zijn. De leerlingen lijken ook veel meer ontspannen en hebben minder stress. Doordat ze tot rust komen bij de cooling-down daalt hun adrenaline niveau maar het gelukshormoon blijft wat zorgt voor een rustiger lichaam en als gevolg, beter stilzitten in de klas.

Voor E, zijn de leerlingen lief en respectvol tegenover elkaar en H, zijn de leerlingen spontaan in omgang en hebben ze zelfvertrouwen, was het resultaat minder duidelijk. Dit is ook geen makkelijke vraag om in groep te observeren. Ook bij vraag B is de score op een merkbaar effect van cooling-down laag wat betekent dat de leerlingen wel nog babbelden na de les LO met yoga maar minder dan met LO-lessen zonder yoga. Wat toch wel het meeste effect heeft gehad, en ook de bedoeling was van mijn onderzoek, is dat leerlingen rustiger zijn, meer aandacht tonen en minder stress ervaren.

#### 6.4.2.2 Enquête van de leerlingen

Hoe hebben de leerlingen dit ervaren? Op het einde van het project werd van de leerlingen een enquête afgenomen. Dit bestond uit tien vragen. De antwoorden staan in de volgende grafieken.



De meeste leerlingen vonden yogalessen “zeer leuk” tot “leuk”. Een paar leerlingen vonden yoga niet leuk en gaven als rede dat ze liever iets actiever deden op het einde van de LO les bv: een wedstrijd.

**Diagram 1:** Enquête aan de leerlingen; Wat vond je van yoga op het einde van de LO les?



Een groot deel van de leerlingen hadden al eens yoga geproefd. De leerkracht zelf doet soms ook eens shernborn wat wel lijkt op yoga. Juf Nathalie zei ook dat ze vaak ademhalingsoefeningen geeft voor ze met een toets start. Ze vindt dat de leerlingen hierdoor minder stress ervaren eens ze starten met een toets.

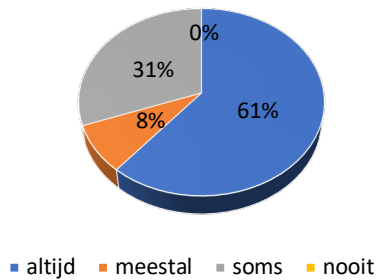
**Diagram 2:** Enquête aan de leerlingen; Al eerder yoga gedaan buiten school of was het de eerste keer?



Dit was heel duidelijk om te merken dat de leerlingen veel rustiger waren na de les LO met yoga. Ook in de klas hebben de leerkrachten dit ervaren. Bij de enquête was er een open vraag: “Hoe ze yoga vooral hebben ervaren”. Hier schreven de meeste leerlingen dat ze er rustiger van werden. Wat positief is, zo kunnen de leerkrachten de lessen een normale manier terug verderzetten.

**Diagram 3:** Enquête aan de leerlingen; Voel je jezelf rustiger na de yoga?

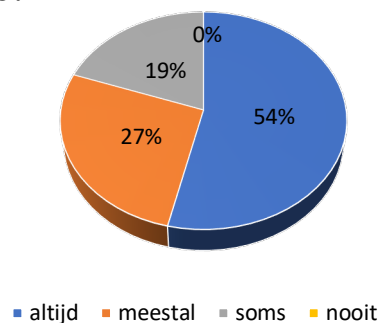
Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?



Ook hier zie je duidelijk dat de meeste wel altijd een rust momentje willen na de les LO maar dit hoeft niet elke keer te zijn. Doordat de yoga elke les verschillend was maakte het wel heel leuk en keken de leerlingen hier naar uit. Juf Kathleen probeert ook op het einde van elke turnles een rust momentje in te lassen. Yoga had ze nog niet geprobeerd maar ze vindt het ook belangrijk om toch één of andere vorm van cooling-down in de les te steken. Zo zijn de leerlingen rustiger in de kleedkamer en bijgevolg ook voor het volgende lesuur.

**Diagram 4:** Enquête aan de leerlingen; Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

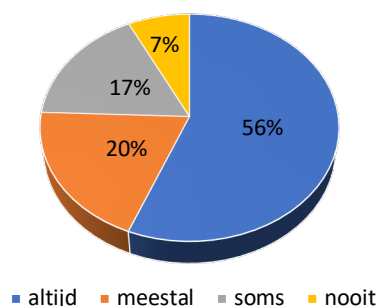
Voel je uzelf goed na een yoga les?



Merendeel (81%) voelen zich goed na de les LO. Maar sommige (19%) niet. Dit kan te wijten zijn aan een verschil tussen het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> jaar. De ene klasgroep is merkbaar rustiger dan de andere. Indien er een stoorzender is kan de les helemaal anders verlopen.

**Diagram 5:** Enquête aan de leerlingen; Voel je uzelf goed na een yogales?

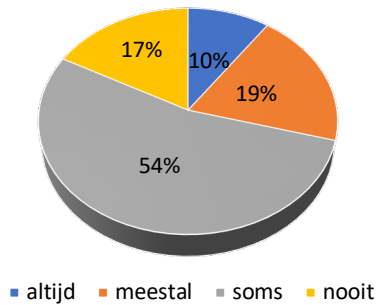
Kan je jezelf beter concentreren in de les na de yoga oefeningen?



Een duidelijk meerderheid (76%) beweert dat ze zich beter kunnen concentreren na de yogales. Slechts 7% kan zich niet beter concentreren.

**Diagram 6:** Enquête aan de leerlingen; Kan je jezelf beter concentreren in de les na de yogaoefeningen?

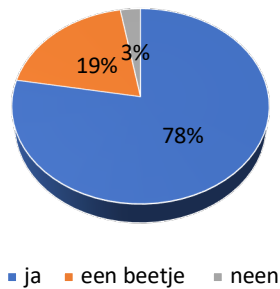
Heb je de tips of oefeningen van de yoga thuis opnieuw gedaan?



De meeste leerlingen antwoorden soms. Na de krokusvakantie heb ik eens gepolst of iemand de zonnegroet gedaan had thuis. Er waren toch zestal leerlingen in zowel het 3<sup>de</sup> als het 4<sup>de</sup> die de groet gedaan hadden.

**Diagram 7:** Enquête aan de leerlingen; Heb je de tips of oefeningen van de yoga thuis opnieuw gedaan?

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na de yoga oefeningen?



Een zeer grote meerderheid van de leerlingen is het eens met de stelling.

**Diagram 8:** Enquête aan de leerlingen; Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na de yoga?

Op het einde van de enquête mochten de leerlingen de yoga lessen een score van 0 tot 10 geven. Ik heb zowel de punten van het 3<sup>de</sup> en het 4<sup>de</sup> samengeteld en gedeeld voor het aantal leerlingen.

Gemiddelde punten die de leerlingen gaven voor de lessen LO met yoga als cooling-down:  
9,1/10

#### 6.4.2.3 Enquête van de LO-leerkracht

Op het einde van mijn project heeft ook juf Kathleen, mijn mentor en LO-leerkracht van het kleuter en lager onderwijs een enquête ingevuld. Zij vindt dat de yoga als cooling-down soms heeft geholpen. Als verklaring geeft ze dat het niet bij elke klasgroep of individuele leerlingen evident is om ze rustig te krijgen. Dit is inderdaad juist want na een actieve les is het altijd moeilijker om de adrenaline opstoot van de leerlingen terug te doen dalen. Bij de ene zakt deze sneller dan bij de andere. Maar elke leerling ervaart wel dat men rustiger wordt.

In de kleedkamer heeft juf Kathleen ervaren dat de leerlingen niet altijd rustiger werden. Dit kon worden verklaard doordat de klas die toekomt zich omkleed in dezelfde ruimte als de leerlingen die terug naar hun klas gaan. De eerste les was het wel verbazend hoeveel rustiger ze waren dan de lessen LO die ik eerst geobserveerd had zonder yoga. Dit konden de klasmentoren en juf Kathleen ook duidelijk waarnemen. Maar of het haalbaar is om de leerlingen telkens rustig te krijgen is nog niet goed bewezen. Dit werd ook in de studie van Donna Wang en Marshall Hagins gerapporteerd dat een probleem vooral tijd en ruimte de belangrijkste stoorzenders kunnen zijn.

In onze context moesten leerlingen zich na de les omkleden samen met de klas die aankomt en zich klaar maakt voor de les bewegingsopvoeding. Ruimte was hier een duidelijke stoorzender. Ook een probleem aan de ruimte was dat de leerlingen zeer kort op elkaar de oefeningen moesten uitvoeren. Normaal doe je yoga op een eigen matje en is dit als het ware het eigen eilandje waar men zich beweegt. Doordat er geen yogamatjes aanwezig waren in de school heb ik een paar grote matten naast elkaar gelegd. Nadeel hiervan is dat de studenten te dicht bij elkaar lagen of stonden om de yoga oefeningen uit te voeren.

Of de leerlingen er deugd aan hebben gehad, daar gaat juf Kathleen over het algemeen mee akkoord. De ene leerling meer dan de andere. Maar ze gelooft wel in het effect van yoga. Zelf heeft ze al eens sherborne oefeningen gegeven. De Sherborne is een bewegingspedagogiek dat de ontwikkelingsmogelijkheden van kind, of volwassene, stimuleert door middel van beweging. Het bevordert ook op sociaal en affectief-emotioneel vlak. Ze geeft dit dan met de leerlingen van een jaar hoger en lager samen.

De yoga-oefeningen gebracht met een verhaal vond ze het leukste omdat de leerlingen ook echt goed moesten volgen. Haar cijfer voor de lessen was een 8/10.

### 6.4.3 Resultaten door triangulatie

Als we zowel naar de resultaten op kwantitatief en kwalitatief vlak kijken, komen de resultaten toch wel vrij goed overeen met de hypothese die op voorhand was opgesteld. De leerlingen voelen zich niet alleen rustiger maar zijn ook rustiger na de les LO met yoga als cooling-down Dit is bevorderlijk voor hun concentratie en gemoedsrust. De leerkrachten ondervinden dat de leerlingen meer ontspannen zijn en minder gestresseerd.

### 6.5 Relativiteit van de resultaten

Vooreerst wil ik meedelen dat er wel een groot verschil was tussen het 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> jaar. In het 3<sup>de</sup> is er een leerling met zware ADHD. In de literatuur staat beschreven dat we door de kinderen met ADHD te laten oefenen op hun ademhaling en beweging door middel van yoga de hartslag- en ademhalingsfrequentie daalt en het centrale zenuwstelsel versterkt. Dit moet een kalmerende invloed hebben op de mentale en emotionele stand van het kind. Maar hoe je dit specifiek aanpakt staat niet beschreven. Voor kinderen met ADHD is het heel moeilijk om dit in groep te doen. In dit geval is yoga in een 1-op-1-situatie waarschijnlijk effectiever omdat we op die manier heel wat extra prikkels wegnemen. Dat yoga effect heeft op veel aspecten, klopt en dat het positief effect heeft op leerlingen ook. Alleen zal het positieve effect nog duidelijker worden op langer termijn.

Op zich is ongeveer 8 min yoga op het einde van een les LO voldoende. Kinderen van die leeftijd hebben nog niet het geduld om dit een heel lesuur vol te houden.

## 7 Besluit en discussie

### 7.1 Besluit tussen de literatuurstudie en uitvoering met de resultaten

In de literatuur kunnen we duidelijk vinden dat yoga een positief effect heeft op de leerlingen. Het gevoerde praktijkonderzoek kon dit helemaal staven. Is het mogelijk dat deze eenvoudige yogamomenten een antwoord kunnen bieden op de stress momenten en overdreven drukte die vele leerlingen vandaag ervaren? Alles wijst in deze richting. Hierbij moet wel gezegd worden dat het belangrijk is dat de yogasessies op het niveau van de leerlingen zijn, en dat ze zich specifiek richten tot de leefwereld van de doelgroep. Dit is van belang aangezien je de leerlingen wil meekrijgen in het verhaal binnen de yoga-oefeningen.

### 7.2 Antwoord op de onderzoeksvraag

- ❖ **Wat is het effect van yoga als cooling-down op het einde van de les LO in het lager onderwijs? In het bijzonder op de gemoedsrust en concentratie van de leerlingen in de les nadien.**

Het antwoord op de onderzoeksvraag is dat yoga wel degelijk een positief effect heeft op leerlingen. Op het einde van de les LO met yoga als cooling-down ervaren de leerlingen rust. Dit is duidelijk te merken in de kleedkamers waar de leerlingen zich op een rustiger manier omkleden. Ook de les nadien ervaren de klasleerkrachten een positief effect op de gemoedsrust en een verhoogde concentratie van de leerlingen. Naast yoga bestaan er ook nog andere technieken (mindfulness) die de balans tussen geest en lichaam op positieve wijze kunnen beïnvloeden. Yoga heeft echter een zeer uitgesproken lichamelijk onderdeel met beweging en verschillende houdingen die men moet aannemen. Daarom is yoga zeker toepasselijk is binnen het kader van een les LO.

Er zijn heel wat onderzoeken die aantonen dat sport helpt om even het hoofd leeg te maken. Ook leerlingen zullen bij sporten deze positieve ervaringen ervaren en yoga kan daarin nog aanvullend zijn om hun te helpen een balans te vinden tussen lichaam en geest.

De leerlingen voelen zich rustiger en kunnen zich ook beter concentreren in de volgende les. Hun aandacht is bij de les en niet meer bij de wedstrijd van het vorige LO uur. Tijdens mijn observatie in de lessen LO zonder yoga, is het mij opgevallen dat de leerlingen zelfs tot in de klas nog bezig waren over het feit dat de ene vals speelde en het verlies van de wedstrijd. Door yoga op het einde van de les LO in te lassen komen ze meer tot zichzelf en keren terug naar het 'nu'. Ik heb bovendien verschillende zaken van zelfreflectie in deze cooling-down verwerkt. Zoals in les 4 met de dierenyoga vertelde ik het verhaal over haas en de schildpad. Dat men soms niet te vlug moet gaan maar eerder rustig en doordacht. Nalezen van een toets kan nuttig zijn i.p.v. van snel het examen afgeven. Een leerling gaf hier spontaan antwoord op dat hij zich hier wel in kon terugvinden. Hij had het ook zelf zo ervaren. Misschien heb ik zo ook wat wijsheid meegegeven aan de leerlingen.

Voor de meeste leerlingen is het gewoon ook tof om yoga op het einde van de les te doen. Het was een herken moment waar de meeste leerlingen naar uitkeken. Omdat ik telkens een nieuw thema kon aanbieden was het voor de leerlingen interessant om te volgen. De les van de ademhaling en massages heeft zeker een positief effect gehad op hun gemoedsrust. Volgens de enquête was de verhaalmassage les de leukste en waren alle leerlingen zeer positief over de yoga les. Het is ook niet zo eenvoudig om de yoga oefeningen thuis zelf te herhalen. De meeste oefeningen heb ik gekozen zodat ze voor iedereen haalbaar waren. Om zo dat 'goed gevoel' aan iedereen mee te geven.



❖ **Ervaren de leerlingen rust na een yoga sessie als cooling-down in een les LO?**

Ja, de leerlingen ervaren rust na een cooling-down yoga sessie. Doordat hun energie, gestuurd door hun adrenaline niveau, hoog is tijdens de les LO. Als men abrupt zou stoppen met sporten daalt de hartslag, adrenaline en energieniveau niet direct en zal men zich nog opgepept voelen tijdens de volgende les. Leerlingen moeten als het waren 'even bekomen'. Door een rust moment in de lessen kunnen de leerlingen even 'ontprikkelend' en tot rust komen met zowel hun lichaam als geest.

❖ **Is het haalbaar om de concentratie aan te houden na de yoga sessie als cooling-down in een les LO?**

Ook hier is het antwoord ja, echter met de bemerking dat dit van korte duur is. Men zou op regelmatig basis tijdens het verloop van een schooldag paar yoga oefeningen moeten uitvoeren om de concentratie hoog te houden.

### 7.3 Aanbevelingen voor de toekomst

De aanbevelingen naar de toekomst toe is dat niet enkel tijdens de les LO maar ook tijdens andere lessen, yoga momenten geïntegreerd kunnen worden. Op het internet en YouTube zijn er veel lesideeën. Er bestaan ook al meer en meer workshops over kinderyoga. De leerkrachten kunnen bijvoorbeeld korte ademhalingsoefeningen doen met de leerlingen alvorens een toets starten. Of een LO-leerkracht kan yoga gebruiken tijdens de opwarming, als stretchoefening.

In het leerplan zijn er genoeg doelen te vinden die bij yoga horen. Deze gebruiken zal alleen maar een positief effect hebben op de leerlingen hun welbevinden en concentratie zowel op het fysiek en mentaal gebied. Het brengt leerkracht en leerling dicht bij elkaar

Yoga verdient opgenomen te worden in de lessenspakketten onderwijs, niet alleen in de les LO, maar zeker ook algemeen. In nogal wat andere landen gebeurt dit al, onder andere in Nederland. Indien dit ook in België zou gebeuren kan er ook verder onderzoek naar de pure lichamelijke effecten opgestart worden. Deze zijn allicht slechts op langere termijn en na herhaalde oefeningen waar te nemen. Of sport in het algemeen een positief effect heeft op de welbevinding en gelukshormoon van kinderen, kan toekomstig verder onderzoek uitwijzen.

## 8 Literatuuroverzicht

### 8.1 Boeken

- 1) Tiemstra, Marjolein (2007), Yoga voor peuters en kleuters. Haarlem: Altemira-brecht
- 2) Lark, Liz (2004), Yoga voor kinderen. 'S-Gravenhage: BZZTôH
- 3) Brug, Femmy (2011), Hallo zon! Yoga boek voor kids. Utrecht: AnkhHermes
- 4) Nankoe, Dhroeh en Brahmanda, Janayitri (2018), Yoga-energizers voor kinderen: vrolijke yogaspelletjes voor een liefdevolle opvoeding. Panta hei
- 5) Gruyaert, Evy (2015), kinderyoga. Lannoo
- 6) Ooteman, Brenda (2007), Yoga voor tieners. Uithoorn, B.V.
- 7) Singleton, Mark (2004), Yoga met je kind. Well street Londen, Duncan Baird

### 8.2 Artikels

- 1) Yoga op de basisschool zorgt voor rust en betere leerprestaties. (2019, 20 november). Geraadpleegd van <https://www.trouw.nl/nieuws/yoga-op-de-basisschool-zorgt-voor-rust-en-betere-leerprestaties~bf9b59bd/?referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- 2) Dekkers, Marloes. Zo begin je met yoga in de klas. (2019, 20 november). Geraadpleegd van <https://www.onderwijsvanmorgen.nl/zo-begin-yoga-klas/>
- 3) Hedendaagse jongeren hebben vaker mentale aandoeningen dan hun ouders op dezelfde leeftijd. Hoe komt dat? (2019, 7 december). Geraadpleegd van <https://www.eoswetenschap.eu/psychie-brein/hedendaagse-jongeren-hebben-vaker-mentale-aandoeningen-dan-hun-ouders-op-dezelfde>
- 4) Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. (2019, 7 december). Geraadpleegd van <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/105345127901400312?journalCode=iscb>
- 5) Rolf. Wat is yoga echt? Een complete handleiding + tips. (2019, 7 december). Geraadpleegd van <https://www.happywithyoga.com/yoga/wat-is-yoga-complete-handleiding/>
- 6) A Study of Yoga and Concentration. (2019, 7 december). Geraadpleegd van <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/105345127901400312?journalCode=iscb>
- 7) Yoga in school settings: a research review. (2019, 7 december). Geraadpleegd van <file:///C:/Users/alfon/OneDrive/Documenten/3%20bach%20LO%20en%20Br/bachelor%20proef/wetenschappelijk%20artikel%20Khalsa-2016-Ann-NY-Acad-Sci.pdf>
- 8) Effect of yoga on concentration and memory in relation with stress. ((2019, 7 december). Geraadpleegd van <http://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:zijmr&volume=2&issue=5&article=001>
- 9) Waarom yoga worden doet op je lichaam (2019, 24 maart). Geraadpleegd van <https://www.onderwijsvanmorgen.nl/zo-begin-yoga-klas/>
- 10) Curry, BS. (2009) Journal of strength and conditioning research. (2020, 13 mei). Geraadpleegd van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19675479/>

### 8.3 Websites

- 1) Van Der Kelen, Ward. Eindwerk yoga als cooling-down bij kleuters. (2019, september 2019)  
<file:///C:/Users/alfon/OneDrive/Documenten/3%20bachH%20LO%20en%20Br/bachlor%20proef/Ward%20Van%20Der%20Kelen%20eindwerk.pdf>
- 2) De oorsprong van yoga. (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van  
<https://www.menselijklichaam.nl/algemeen/de-oorsprong-van-yoga>
- 3) Wat is yoga? (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van (<http://www.topvorm.be/?q=node/45>)
- 4) Wat is yoga? (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van <https://yogafederatie.be/watisyoga>
- 5) Yogasoetra's. (2019, 19 oktober). Geraadpleegd van <https://nl.wikipedia.org/wiki/Yogasoetra%27s>
- 6) 8 vormen van yoga (2019, 2 november). Geraadpleegd van <https://gezondnu.nl/dossiers/sport-en-beweging/bewegen/8-vormen-yoga-welke-past-jou/>
- 7) Yoga. (2019, 2 november). Geraadpleegd van <https://spreekbeurten.info/yoga.html>
- 8) Belang van cooling-down. (2019, 2 november). Geraadpleegd van  
(<https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/bewegen/het-belang-van-de-cooling-down/item27660>)
- 9) Drs. Helm, Oscar. 15 beste cooling-down oefeningen af te koelen na een training. (2020, 13 mei). Geraadpleegd van <https://happyhealthy.nl/cooling-down/>
- 10) Grootegoed, Saskia. Savasana: de belangrijkste yogahouding. (2020, 13 mei). Geraadpleegd van <https://www.yogaonline.nl/blog/savasana-belangrijkste-yogahouding/>

### 8.4 Leerplannen

<https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud/MZ>

### 8.5 Personen

- Mr. Filip Vandewiele, docent lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan de Odisee Hogeschool Sint-Niklaas.
- Kathleen Vermeulen, leerkracht lichamelijke opvoeding aan de basisschool Visitatie in Baasrode.
- Nathalie en Wendy, leerkrachten lager onderwijs aan de basisschool Visitatie in Baasrode.

## 9 Bijlages

### 9.1 Bijlage 1: Lesvoorbereidingen yoga als cooling-down in een les LO

#### 9.1.1 Les 1: Aandacht voor de ademhaling (pranayama) en hartopeners

##### **Informatie en regels afspreken**

In een kinderyogales of -moment zijn er maar drie regels:

- 1) Je doet de oefening voor jezelf. Je hoeft niet te kijken naar wat andere doen. Je mag je op jezelf concentreren.
- 2) Je hebt respect voor jezelf en de groep. Het is belangrijk dat je niet de clown uithangt, want dan toon je geen respect voor jezelf of voor de groep.
- 3) Je doet de oefening op jouw manier. Je kunt geen fouten maken.

Een goede ademhaling is heel belangrijk in yoga. Door je te concentreren op je ademhaling ga je meer bewust zijn dat je hier bent op deze plek en in deze ruimte, in het nu, hier de LO-zaal. Yoga komt vanuit India en wordt al honderden jaren gedaan. In India heet het beoefenen van ademhaling (pranayama). Dus hoe beter je ademhaalt hoe gemakkelijker je u kan concentreren en ontspannen. Als je uw ademhaling beter onder controle hebt zal dit voordeel geven dat je longen beter werken. Zuurstof wordt beter opgenomen. Minder verkouden zijn en beter slapen en helpt om rustiger te worden bij angst of spanningen.

Ademhaling bestaat uit 2 delen: de in- en uitademing. Als je inademt komt zuurstof naar binnen en bij uitademing stoot je vuile stoffen (koolstofdioxide) uit je lichaam. Door je neus te ademen is beter dan door de mond ademen omdat de neusharen als filter werkten: bacteriën, stofdeeltjes en andere ongewenste stoffen worden tegen gehouden. Ook verwarmt de neus de koude lucht voor.

Te lang mogen de ademhalingsoefeningen niet duren tijdens yoga les met kinderen. Beter is om meer oefeningen te geven waarbij ze de adem kunnen voelen, of losmaak oefeningen. Het is wel belangrijk om een goeie houding te hebben tijdens de oefeningen: Mooi rechtop zitten of volledig uitgestrekt op de rug liggen.

##### **Ontwikkelingsdoelen:**

- Beseffen hoe het eigen lichaam in elkaar zit en functioneert - een correct lichaamsbeeld en lichaamsbesef ontwikkelen
- Exploreren van verschillende lichaamshoudingen - nabootsen van elementaire houdingen zoals zit, handen- of knieënsteun en buiklig
- In rust de eigen ademhaling bewust beleven en er controle over houden
- Eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en verhoudingen.
- Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen
- Weten te ontspannen en te focussen op hun ademhaling tot rust komen

##### **Oefeningen**

**Materiaal:** bellenblaas, pluimpjes, spiegel, rietje en glas water, yoga matjes

**Duur:** 10 min

Met zit naast elkaar in een kring in kleermakerszit en doet ademhalingsoefeningen.

1) Bellenblaas: probeer niet te zacht of heel hard te blazen anders vormt er geen bel. Probeer goed in te ademen en bij uitademing goed de bellenblaas dicht bij je mond te houden tot er belletjes vormen.



2) Door de neus uitademen en het pluimpje zachtjes laten bewegen. Uitademen door de mond kan je ook proberen. Goed de lippen tuiten.






3) Spiegeltje laten aandampen. Kan je iets tekenen op de spiegel?



4) Blazen door een rietje in een glas water. Maak belletjes in het water maar het water mag niet overlopen.



Omdat het Valentijnsdag (14/02/2020) is doen we paar hartopeners:

	Uitvoering	Goed voor	Afbeelding
<b>Cobra</b>	<p>Je ligt uitgestrekt op je buik.</p> <p>Plaatst je beide handen naast je schouders met de handpalmen op de grond. Je duwt je stevig om hoog en strekt je armen. Je onderlichaam blijft op de grond. Bij het opduwen adem je diep in en houd je hoofd omhoog en bij uitademen als een sissende slang: ssss uitademen</p>	<p>Dit verstrekt middenrif en rug, bevordert goede ademhaling, activeert inwendige organen</p>	
<b>Boog</b>	<p>Je ligt op je buik. Plooi je onderbenen en probeer met je handen je voeten of enkels vast te nemen. Verruim je borst en maak van jezelf een boog. Kijk naar voor.</p>	<p>Door achteroverbuigen maakt rug, heupen en schouders leniger, opent de gehele voorkant van het lichaam en versterkt de rug.</p>	
<b>Kameel</b>	<p>Je zit nu op je knieën. Bij inademen breng je hoofd en armen naar achter en steun je op je hielen.</p>	<p>Het verruimt de borst, verstevigd de spieren, versterkt ruggengraat.</p>	

<p><b>Vis</b></p>	<p>Ga op je rug liggen en lig volledig uitgestrekt met je benen op de mat. Adem in en duw je ellebogen en onderarmen stevig in de je mat, terwijl je de borstkas en hoofd omhoogtilt. Vervolgens ga je het hoofd weer zakken tot je achterhoofd de grond raakt, zonder er veel gewicht op te brengen. Het gewicht rust op je ellebogen en onderarmen.</p>	<p>Het opent het borstgebied en versterkt de rug. Ook bevordert deze houding de spijsvertering en de bloedtoevoer naar de zenuwen in de rug.</p>	
-------------------	---	--	--

### Einde - Savasana

Hierbij ligt men neer op de rug. De leerlingen sluiten de ogen. Er is rustige muziek op de achtergrond. Plaats je hand of een voorwerp op de buik. Bij het inademen probeer je de buik zo bol mogelijk te maken en bij het uitademen terug helemaal leeg maken. Leg een voorwerp op de buik, zo zie je goed de buik op en neer gaan. Probeer ook eens de borst bol te maken.



Savasana of neerliggen in lijkhouding doe je als volgt:

- Ga op je rug liggen. Zorg dat je mooi uitgestrekt ligt op een matje of op de grond.
- Richt je aandacht op je ademhaling. Langzamerhand maak je de uitademing langer en dieper, tot die twee keer zo lang is als de inademing. Als je inademing 3 tellen duurt, vertraag je de uitademing dus tot 6 tellen.
- Ontspan één voor één al je spieren. Neem de tijd om je voeten, benen, heupen, buik, armen, schouders en tenslotte je nek en gezicht zacht te voelen worden. Blijf telkens even met je aandacht bij het betreffende lichaamsdeel en let op de details: houd je niet onbewust spanning vast?
- Als je merkt dat je gedachten afdwalen, concentreer je dan weer op je ademhaling en het ontspannen van je lichaam.
- Blijf minimaal 2-5 minuten in deze houding.

## 9.1.2 Les 2: Groeten van de zon – Zonnegroet

Boek: hallo zon: yoga boek voor kids

Boek: kinderyoga

Het groeten van de zon is een van de belangrijkste en meest toegepaste yogaoefeningen. Dit bestaat uit twaalf houdingen die in een vloeiende beweging na elkaar worden uitgevoerd. Ook het terugkeren is belangrijk dus in totaal doe je vierentwintig bewegingen na elkaar. Dit samen met een juiste ademhaling. Dit is een goede oefening voor kinderen vooral vanaf 8 jaar, het stimuleert de spieren, gewrichten en organen en laat het hele lichaam in harmonie functioneren. Hart en longen worden versterkt en kracht, flexibiliteit en coördinatie bevordert. Dit is een hele goeie oefening voor in een LO les.

### **Informatie zonnegroet:**

Het groeten van de zon betekent in het Sanskriet suryanamaskat. Surya betekent 'zon' en namaskat is een respectvolle begroeting. Aangeraden wordt om is dit s 'morgens te doen als de zon opkomt. Dan voel je de warmte van de zonnestralen en ben je fit om je dag te starten. De zon is heel belangrijk voor de mens. De zon zorgt dat planten groeien dus geeft ons voedsel, warmte en energie. De mensen vroeger deden deze groet als bedanking dat de zon leven geeft aan onze planeet en zodoende een goede oogst.

Tip: doe de zonnegroet iedere dag voor je naar school gaat. Of als je moeite hebt met in slaap vallen: doe de zonnegroet net voor je naar bed gaat.

Dit is goed voor je omdat je heel je lichaam sterk en spoel maakt. Door je te concentreren op deze bewegingen zijn je gedachten hier en nu en vergeet je al de rest om je heen. Je lichaam en denken zijn als het waren samen aan het werken op een goeie manier voor een progressieve ontwikkeling.

**Materiaal:** matjes en kijkwijzers van de zonnegroet

**Duur:** 8 min

### **Ontwikkelingsdoelen:**

<b>MZ1b1</b>	Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen
<b>MZ1b2</b>	Een goede lichaamshouding aannemen
<b>MZ1b6</b>	Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren
<b>SEsB2</b>	Gezond en liefdevol fysiek contact ervaren en erkennen als een basisbehoefte



## Uitvoering:

### 1) Bidpose

Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar. Handpalmen tegen elkaar bij je hart. Adem goed in en ontspan.

### 2) Handen omhoog

Je armen strekken en kijk naar je handen terwijl je lichtjes naar achter buigt. Adem ook in.

### 3) Staande sandwich

Adem uit en buig langzaam naar voren vanaf je heupen. Vingers raken je voeten en hoofd naar je knieën.

### 4) Galopperend paard

Adem in, stap met je rechterbeen achteruit en breng rechterknie naar de vloer. Hou je linkervoet plat op de grond loodrecht onder je knie. Borst omhoog en vingers op de grond tussen je been.

### 5) Hond met hangende kop

Adem uit, breng je linkervoet naar je rechtervoet. Druk dan je hielen naar beneden en heupen naar boven duwen. Vorm met je lichaam een driehoek dus je benen en rug zijn recht. Adem in.

### 6) Achtvoudig saluut

Adem uit en land op je knieën, laat je borst en kin op de vloer zakken, je achterwerk moet in de lucht steken.

### 7) Cobra

Adem in, armspieren duwen je borst, schouders, hoofd omhoog. Probeer de vorm van een banaan aan te houden, terwijl je u onderbuik op de vloer drukt.

### 8) Nu alles hetzelfde maar omgekeerd

8 hetzelfde als houding 5.



### 9.1.3 Les 3: Dag in je leven – bewegingsverhaal

#### Ontwikkelingsdoelen:

<b>MUgr2</b>	Durven fantaseren en verbeelden
<b>MZgm12</b>	voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen
<b>MZlb4</b>	Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken
<b>IKvk1</b>	plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven

#### Bewegingsverhaal:

*“Je ligt in je bed. Het is ochtend en je wordt wakker.”.*

De leerlingen liggen nu neer op de grond. De leerkracht laat een belletje horen als het geluid weg is mogen ze wakker worden.

- 1) Rek je uit.
- 2) Rollen op je rug: schommelen: deze houding masseert de rug en je spieren eromheen. Je gaat van voor naar achteren rollen en neemt met je handen de bovenbenen vast.
  - Ga op je rug liggen en klem je knieën tegen je borst
  - Hoofd heffen en schommel met jezelf



- 3) Links en rechts met benen draaien samen en het bovenlichaam blijft liggen. Rollende draai stimuleert je gehele ruggengraat en laat vers bloed stromen. Deze draai zorgt dat je spijsverteringssysteem efficiënt blijft werken.
  - Vanuit de dode kever: laat je voeten los en breng je knieën zo dicht mogelijk naar je borst. Strek je armen opzij met de handpalmen omhoog.
  - Breng, terwijl je uitademt, je beide knieën naar de vloer. Je bovenlichaam en schouders blijven liggen. Inademen knieën in het midden en bij uitademen naar de andere kant brengen.



*“Je gaan je ons gezicht wassen”.*

- 4) In de handen wrijven en vervolgens de handen op de ogen leggen. Koud of warm?

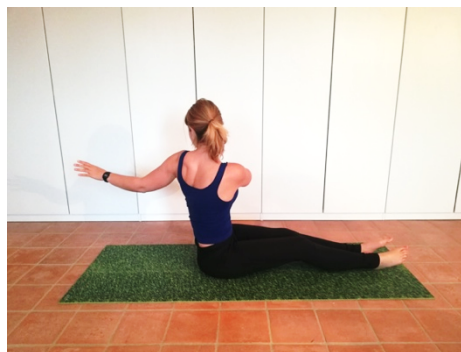


*“Vervolgens ga je ontbijten. Je neemt ook een broodje mee want je gaat vandaag een lange wandeling maken”.*

- 5) Strijken over je benen. Dit is het smeren van het broodje. (Men kan ook roeren in de soep → benen open en borst laag heen en weer bewegen)



- 6) Vraag aan leerlingen welk bordbeleg ze op hun broodje willen. Haal het achter je.



- 7) Broodje sluiten: letterlijk de zittende sandwich: dit is een oefening om je lenigheid te oefenen. In Sanskriet betekent het woord 'intense strekking naar het westen'. Dus je achterkant is het westen en de voorkant het oosten, zo groet je dus naar het oosten, de opkomende zon.
- Ga op de vloer zitten en strek je benen vooruit en je rug recht omhoog. Strek je armen boven je hoofd.
  - Adem uit, buig naar voor vanaf je heupen en strek je romp schuin naar voor.



*"Je gaat naar buiten en zien dat de zon schijnt op je gezicht".*

- 8) Sta recht en strek de armen. Dag zon.



9) Dag aarde, hierbij bukken we ons en wrijven over de grond.



*“Rugzak aandoen en we gaan wandelen”.*

10) Tippelen op de tenen, huppelen, op buitenste en binnenste deel van de voet stappen.

*“We komen aan in het bos. Hier staan sterke bomen met hun wortels diep in de grond”.*

11) Boombeweging na doen: De boom is een klassieke evenwichtshouding binnen de yoga. Je krijgt er zelfvertrouwen door en je leert je sterk en geaard te zijn, zonder starheid, zoals een boom. Je leert tevens langzaam en diep adem te halen.

- Sta met je voeten naast elkaar. Til je rechtersoet op tot aan je enkel of als je hoger kan tot aan je knie.
- Kijk naar 1 punt voor je. En handen komen samen voor je hart.
- Bij het uitademen brengt men de armen omhoog.

*“Zelfs in de wind blijven de bomen staan”.*



12) Zachtjes heen en weer bewegen.

*“We wandelen verder en komen een houthakker tegen”.*

- 13) Houthakker nadoen: is een hakbeweging die je gaat nadoen. Dit is goed voor de lenigheid en onderrug en de spieren tussen je schouderbladen.
- Beide voeten breng je heupafstand uit elkaar.
  - Pak een denkbeeldige bijl tussen de handpalmen en hef je armen hoog boven je hoofd. Kijk naar je handen.
  - Terwijl je diep uitademt, hak je als het ware het hout. Dus je armen gaan snel naar beneden en je mag zelfs je benen plooiën.



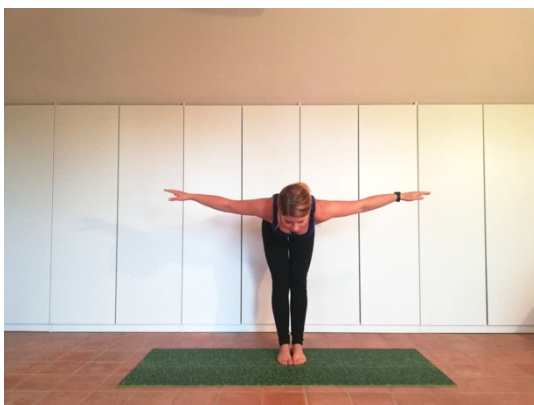
*“Nu zijn we bij de hoge rotsen aangekomen. Hoe zullen we erop geraken?”*

- 14) Klimmen: trek arm en tegengestelde been omhoog.



*“Nu zien we alles. We zien je huisje, de houthakker het grote bos. Er komt een arend voorbij”.*

- 15) Arend nadoen. Rug naar voor strekken en vleugels nadoen. Vleugel dus linkerarm naar rechterbeen en omgekeerd.





*“Aan de andere kant van de berg ligt sneeuw. Toevallig ligt er een snowboard op de berg hiermee kan je heel snel naar beneden glijden”.*

16) Krijgerhouding nadoen



*“Je bent bijna beneden maar je moet nog over een brug gaan”.*

17) Eerst moeten we nog over een brug gaan. Maak van je lichaam een brug.



*“Van al dat wandelen toch wel pijnlijke voeten gekregen”.*

18) Voeten losmaken. Breng been naar borst en je armen nemen je been vast en wiegen. : heupen en knieën soepel te houden. Bovendien helpt zij stilstaand bloed vanuit je benen naar je hart te laten stromen, waar het van zuurstof kan worden voorzien.

*“Je bent uitgeput van de tocht en je gaat rusten in het warme gras”.*

19) Leerlingen liggen neer, leerkracht herhaalt nog eens wat ze op de dag gezien hebben.



#### 9.1.4 Les 4: Dierenbewegingen

*Boek: yoga voor kleuters en peuters – Marjolein Tiemstra*

*Boek: Yoga voor kids – Femmy Brug*

#### **Ontwikkelingsdoelen:**

<b>SEgb1</b>	Gevoelens en behoeften bij zichzelf en andere beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken.
<b>IKid1</b>	Basisvertrouwen ontwikkelen.
<b>IVoc1</b>	Nieuwsgierig zijn naar en bereidheid tonen om het nieuwe te ontdekken en erover te leren.
<b>MZlb3</b>	Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen.

#### **Lesuitwerking:**

De oorsprong van yogaoefeningen ligt duizenden jaren in het verleden. Yogi's trokken zich terug in de wildernis om in afzondering te mediteren. Ze merkte op hoe de dieren bewogen, in actie kwamen en ontspande. Zo zagen ze hoe de dieren s 'morgens ontwaakte en zich eerst eens goed uitrekte. Met de voorpoten gestrekt en achterwerk naar boven. De Yogi's deden dit na en maakten er oefeningen van. Dus de meeste bewegingen zijn afgeleid van hoe de dieren zich bewegen. Men zag dat deze dieren dit deden om sterk te staan en energie haalde uit deze bewegingen. Dus door die regelmatig te doen, zo ontdekten ze, kregen ze meer energie, werd hun lichaam soepeler en konden ze zich beter concerteren. Ze verspreidden hun kennis en inmiddels zijn de oefeningen wereldwijd bekend.

De meeste kinderen zijn gek op dieren en zodoende zal de dierenyoga hun zeker aanspreken. Je kan gebruik maken van afbeeldingen of geluiden.

Indeling die je kan maken:

- Dieren in het oerwoud: aap, leeuw, olifant, slang, tijger, vogel
- Insecten: rups, sprinkhaan, torretje, vlinder
- Huisdieren: hond, kat, schildpad, konijn, kip
- Andere dieren: Kameel, kikker, krab, krokodil, spin










### Eerst tot rust komen

Tingha's zijn twee belletjes die je tegen elkaar laat botsen. De leerlingen liggen neer. Luisteren met gesloten ogen tot het stil is. Als je niets meer hoort, komt men recht zitten we beginnen aan de bewegingen.



### Wie heeft er huisdieren? De kinderen hun huisdieren uitbeelden in yogabewegingen.

	Uitvoering	Goed voor	Afbeelding
<b>Hond</b>	<p>Zit met je handen en knieën op een mat en met je armen iets naar voor.</p> <p>Strek je benen en armen uit terwijl je billen de lucht in duwt.</p> <p>Kijk met je hoofd omlaag naar je buik; je voeten en handen plat op de grond houden.</p> <p>Hond zijn staart= 1 been omhoog wapperen</p>	<p>Het houdt de spieren van je knieën en hielen en de achterkant van je dijbeen soepel.</p> <p>Het stimuleert de bloedtoevoer naar de hersenen.</p>	 

<p><b>Kat</b></p>	<p>Zit op handen en knieën en stelt je voor dat je een kat bent.</p> <p>Boze kat maakt een hoge rug, blije kat een holle rug.</p> <p>Een kat kan zich ook uitrekken: linkerarm voorwaarts strekken en rechterbeen achterwaarts uitstrekken en nu de oefening met ander been en arm uitvoeren.</p>	<p>Maakt de rug stek en flexibel</p>  	  
<p><b>Kip</b></p>	<p>Zit op de grond in kleermakerszit</p> <p>Leg je vingertoppen op je schouders dit zijn de vleugels</p> <p>Maak raaibewegingen met de schouders of wapper met je ellebogen</p> <p>Adem uit, en zeg kukelekuuu</p>	<p>Open het borstgebied</p> <p>Stimuleert de ademhaling</p>	 

<p><b>Schildpad</b></p>	<p>Zit in kleermakerszit, je voetzolen tegen elkaar.</p> <p>Breng je armen helemaal omhoog en buig naar voor.</p> <p>Schuif je armen onder de knieën zodat je onderarm plat op de grond komt te liggen.</p> <p>Breng je hoofd naar je voeten en sluit even je ogen.</p>	<p>Het bevordert een soepele boven- en onderrug.</p> <p>Maakt je rustig.</p>	
-------------------------	---	--	---






**Gedicht:**

De schildpad is een voorbeeld van doorzettingsvermogen. Hij beweegt niet snel, maar is kalm en doortastend. Uiteindelijk bereik hij zijn doel. Denk maar aan de haas en schildpad die een wedstrijd deden tegen elkaar.

Vastberaden, vastbesloten  
Ik heb tijd; ik die mijn best  
De schildpad leert mij deze waarde  
Hij leeft immers lang op aarde  
En hij kent zijn eigen weg  
Ik zet door, ik zet door

**Dieren in het circus**

<p><b>Kameel</b></p>	<p>Je zit op je knieën, bij het inademen ga je met je hoofd en armen naar achteren.</p> <p>Je handen nemen je voeten vast.</p> <p>Kameel heeft een soepele nek.</p>	<p>Het verruimt de borst</p> <p>Verstevigt de spieren in de onderbuik en bovenbenen</p> <p>Versterkt de ruggengraat</p>	
----------------------	---	---	--

<p><b>Olifant</b></p>	<p>Sta stevig op de grond.</p> <p>Breng een arm naar boven, vergelijk met de slurf van de olifant en rek je helemaal uit.</p> <p>De olifant wil water drinken dus breng de slurf (arm) naar beneden en adem uit.</p>	<p>Aardende oefening, die een gevoel van stevigheid geeft</p> <p>Stretchen van onderbenen</p>	  
<p><b>Tijger</b></p>	<p>Ga op je buik liggen en sluip als een tijger naar zijn prooi voorwaarts</p> <p>Zo komen alle leerlingen samen op de mat.</p> <p>Vervolgens gaat iedereen languit op de buik liggen en sluit de ogen</p>	<p>Versterken van rug- en armspieren</p> <p>Coördinatie</p>	 

### 9.1.5 Les 5: Massages

#### Ontwikkelingsdoelen:

<b>SEsb2</b>	Gezond en liefdevol contact ervaren en erkennen als een basisbehoefte.
<b>SEiv2</b>	Eigenheid en grenzen van andere respecteren.

#### De leerkracht geeft een demo en de leerlingen voeren deze uit. Er wordt twee aan twee gewerkt.

- Je tekent takken en bladeren op de rug en schouders, armen, benen en zegt: "Je bent een grote sterke boom."
- Je tekent vele ronde besjes. Eerste dikke met de palm van je hand draaibewegingen maken en dunne: 2 vingers draaibewegingen maken en je zegt: "Je takken hangen vol met besjes."
- Je blaast over het lichaam en zegt: "De wind blaast je takken, bessen en blaadjes zachtjes heen en weer."
- Je stapt zachtjes naar boven met wijs- en middenvinger van beide handen en zegt: "Er kruipen twee kleine insecten omhoog."
- Je knijpt zachtjes met duim en wijsvinger en zegt: "Ze smullen van jouw lekkere besjes."
- Je wrijft met al je vingers tegelijk naar links/rechts, boven/onder, schuin, ... en zegt: "Je besjes zijn zo sappig dat het sap in alle richtingen over je heen loopt."
- Je stapt met wijs- en middenvinger terug naar beneden, maar nu harder duwen en je zegt: "De buikjes van de insecten zijn vol, ze stappen terug weg, en wegen nu lekker zwaar. Voel maar."
- Je wrijft met je platte handen over het lichaam en je zegt: "we vegen even al het sap op dat er gemorst is geweest"
- Je kriebelt, en zeg je: "Je blaadjes en de boom worden heel erg blij en beginnen te dansen en te lachen."

Tegen elkaar dank je wel zeggen en wisselen.

### 9.1.6 Les 6: Zintuigen en yogaspel

#### Ontwikkelingsdoelen:

<b>MZzo1</b>	Gericht en intens waarnemen met de zintuigen.
<b>MZzo2</b>	Adequaat reageren op zintuigelijke impulsen.

#### Thema: Lente

Voelen: pluimpje, een ei, wol van schapen, gras

Ruiken: bloemen, aardbeien

Proeven: honing

Dobbelspelletje met yoga oefeningen. Dit is een kijkwijzer.



# Gooi en beweeg



[www.jufsanne.com](http://www.jufsanne.com)

## 9.2 Bijlage 2: Brief aan de leerkrachten

Beste juf Nathalie,

Hartelijk dank dat u mee wil helpen aan mijn bachelor proef. We willen onderzoeken wat het effect is van yoga in een cooling-down moment op het einde van de les lichamelijke opvoeding, en vooral hoe de leerlingen zich zullen gedragen in de onmiddellijk volgende les.

Kan yoga hier helpen tot een betere concentratie en gemoedsrust in de klas?

De bijgaande vragenlijst is opgesteld voor de leerkracht, die met een eenvoudige observatie kan aangeven in welke mate de leerlingen wel of niet voldoen aan het gestelde. We gebruiken hiervoor een schaal van 5 waarbij 1 staat voor "helemaal niet akkoord" en 5 staat voor "volledig akkoord". Uw antwoorden hebben betrekking op de volledige groep.

Aangezien de klas bestaat uit een aantal individuele leerlingen, die elk toch geheel anders kunnen reageren, zullen hier eventueel verschillen zijn. In deze proef streven we enkel naar een variatie voor een gehele groep, vandaar dat de vragen overkoepelend zijn voor gans de groep. Onderaan de vragenlijst voorzien we ruimte voor opmerkingen om de algemene indruk eventueel te nuanceren.

De antwoorden op de vragen geven een totaal indruk over de concentratie en de gemoedsrust van een volledige klas. In de verdere verwerking gaan we uit van dit gemaakte gemiddelde niveau in de klas en gaan we aan de hand hiervan na of er verschil is met of zonder een Yoga sessie op het einde van de les LO.

Mag ik vragen deze lijsten enkele malen in te vullen, waarbij ik jullie op voorhand dank voor de medewerking.

Ik hoop dat dit een succesvol onderzoek zal worden! Dank u bij voorbaat.

Nore Daelemans  
Student Hogeschool ~~Odisee~~ Sint-Niklaas  
3<sup>de</sup> jaar LO en BR

### 9.3 Bijlage 3: Vragenlijst leerkrachten

## Onderzoek naar het effect op het gedrag van leerlingen na het inlassen van Yoga als cooling-down in een les LO

### 4° leerjaar A bij juf Nathalie

10/02/2020 (zonder yoga)

#### Vragenlijst:

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Gemiddeld
- 4: Akkoord
- 5: Volledig akkoord

➔ Omcirkel wat er het beste bij aansluit.

1	Zijn de leerlingen <b>rustig</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
2	Wordt er <b>veel gebabbeld</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
3	Kunnen de leerlingen <b>stil zitten</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
4	Hebben de leerlingen <b>moeite om hun aandacht</b> bij de les te brengen na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1



5	Zijn de leerlingen <b>lief en respectvol</b> tegen elkaar na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
6	De leerlingen <b>zijn ontspannen</b> en zien er <b>gelukkig uit</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
7	De leerlingen zijn <b>geconcentreerd</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
8	De leerlingen zijn <b>spontaan in omgang</b> en hebben <b>zelfvertrouwen</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
9	De leerlingen hebben <b>stress en zijn nerveus</b> na een les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
10	De leerlingen zijn <b>betrokken</b> na een les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1

**Bemerkingen of opmerkingen**

.....

.....

.....

.....

## Onderzoek naar het effect op het gedrag van leerlingen na het inlassen van Yoga als cooling-down in een les LO

### 4° leerjaar A bij juf Nathalie

06/03/2020 (met yoga)

#### Vragenlijst:

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Gemiddeld
- 4: Akkoord
- 5: Volledig akkoord

➔ Omcirkel wat er het beste bij aansluit.

1	Zijn de leerlingen <b>rustig</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
2	Wordt er <b>veel gebabbeld</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
3	Kunnen de leerlingen <b>stil zitten</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
4	Hebben de leerlingen <b>moeite om hun aandacht</b> bij de les te brengen na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
5	Zijn de leerlingen <b>lief en respectvol</b> tegen elkaar na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1

6	De leerlingen <b>zijn ontspannen</b> en zien er <b>gelukkig uit</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
7	De leerlingen zijn <b>geconcentreerd</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
8	De leerlingen zijn <b>spontaan in omgang</b> en hebben <b>zelfvertrouwen</b> na de les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
9	De leerlingen hebben <b>stress en zijn nerveus</b> na een les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1
10	De leerlingen zijn <b>betrokken</b> na een les LO	5 – 4 – 3 – 2 – 1

**Bemerkingen of opmerkingen**

.....

.....

.....

.....

Onderzoek naar het effect op het gedrag van leerlingen na het inlassen van Yoga al cooling-down in een les LO

4° leerjaar A bij juf Nathalie

07/02/2020 (zonder yoga)

Vragenlijst:

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Gemiddeld
- 4: Akkoord
- 5: Volledig akkoord

→ Omcirkel wat er het beste bij aansluit.

1	Zijn de leerlingen <b>rustig</b> na de les LO	5 - 4 - 3 - <u>2</u> - 1
2	Wordt er <b>veel gebabbeld</b> na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
3	Kunnen de leerlingen <b>stil zitten</b> na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
4	Hebben de leerlingen <b>moeite om hun aandacht</b> bij de les te brengen na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
5	Zijn de leerlingen <b>lief en respectvol</b> tegen elkaar na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
6	De leerlingen zijn <b>ontspannen</b> en zien er <b>gelukkig uit</b> na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
7	De leerlingen zijn <b>geconcentreerd</b> na de les LO	5 - 4 - 3 - <u>2</u> - 1

8	De leerlingen zijn <b>spontaan in omgang</b> en hebben <b>zelfvertrouwen</b> na de les LO	5 - 4 - <del>3</del> - 2 - 1
9	De leerlingen hebben <b>stress</b> en zijn <b>nerveus</b> na een les LO	5 - 4 - <del>3</del> - 2 - 1
10	De leerlingen zijn <b>betrokken</b> na een les LO	5 - 4 - 3 - <del>2</del> - 1

**Bemerkingen of opmerkingen**

.....

.....

.....

.....

Onderzoek naar het effect op het gedrag van leerlingen na het inlassen van Yoga al cooling-down in een les LO

4° leerjaar A bij juf Nathalie

14/02/2020 (met yoga)

Vragenlijst:

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Gemiddeld
- 4: Akkoord
- 5: Volledig akkoord

→ Omcirkel wat er het beste bij aansluit.

1	Zijn de leerlingen <b>rustig</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
2	Wordt er <b>veel gebabbeld</b> na de les LO	5 - 4 - 3 - 2 - 1 <i>Ze werken in duo's. Dus het is de bedoeling dat ze praten. Ze doen dit op een rustige manier</i>
3	Kunnen de leerlingen <b>stil zitten</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
4	Hebben de leerlingen <b>moeite om hun aandacht</b> bij de les te brengen na de les LO	5 - 4 - 3 - <u>2</u> - 1
5	Zijn de leerlingen <b>lief en respectvol</b> tegen elkaar na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
6	De leerlingen zijn <b>ontspannen</b> en zien er <b>gelukkig uit</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
7	De leerlingen zijn <b>geconcentreerd</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1

8	De leerlingen zijn <b>spontaan in omgang</b> en hebben <b>zelfvertrouwen</b> na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
9	De leerlingen hebben <b>stress</b> en zijn <b>nerveus</b> na een les LO	5 - 4 - 3 - <u>2</u> - 1
10	De leerlingen zijn <b>betrokken</b> na een les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1

**Bemerkingen of opmerkingen**

Onderweg terug naar de klas waren de kinderen  
opvallend rustiger.

.....

.....

Onderzoek naar het effect op het gedrag van leerlingen na het inlassen van Yoga al cooling-down in een les LO

4° leerjaar A bij juf Nathalie

13

16/03/2020 (met yoga)

Vragenlijst:

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Gemiddeld
- 4: Akkoord
- 5: Volledig akkoord

→ Omcirkel wat er het beste bij aansluit.

1	Zijn de leerlingen <b>rustig</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
2	Wordt er <b>veel gebabbeld</b> na de les LO	5 - 4 - <u>3</u> - 2 - 1
3	Kunnen de leerlingen <b>stil zitten</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
4	Hebben de leerlingen <b>moeite om hun aandacht</b> bij de les te brengen na de les LO	5 - 4 - 3 - <u>2</u> - 1
5	Zijn de leerlingen <b>lief en respectvol</b> tegen elkaar na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
6	De leerlingen zijn <b>ontspannen</b> en zien er <b>gelukkig uit</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1
7	De leerlingen zijn <b>geconcentreerd</b> na de les LO	5 - <u>4</u> - 3 - 2 - 1



8	De leerlingen zijn <b>spontaan in omgang</b> en hebben <b>zelfvertrouwen</b> na de les LO	5 - <del>4</del> - 3 - 2 - 1
9	De leerlingen hebben <b>stress</b> en zijn <b>nerveus</b> na een les LO	5 - 4 - 3 - <del>2</del> - 1
10	De leerlingen zijn <b>betrokken</b> na een les LO	5 - <del>4</del> - 3 - 2 - 1

**Bemerkingen of opmerkingen**

Nog veel succes! Ik geloof echt in dit project.  
 Kinderen hebben er hard aan om eens tot innerlijke  
 rust te komen.

## 9.4 Bijlage 4: Enquête leerlingen

### Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

#### **De leerling**

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  10 jaar  
 11 jaar

#### **Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?**

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

.....  
.....  
.....

#### **Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?**

eerste keer  al vaker gedaan

#### **Voel je jezelf rustiger na de yoga?**

ja  neen

#### **Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?**

.....  
.....  
.....

#### **Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?**

altijd  meestal  soms  nooit

#### **Voel je jezelf goed na een yoga les?**

altijd  meestal  soms  nooit

#### **Kan je jezelf beter concentreren in de les na de yoga oefeningen?**

altijd  meestal  soms  nooit

**Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?**

altijd       meestal       soms       nooit

**Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?**

ja       een beetje       neen

**Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?**

...../10

~~Loos~~ Loos

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  
 10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

om dat ik dan rustig ben

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

massage

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter kon conceneren in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit

Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?

altijd     meestal     soms     nooit

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?

ja     een beetje     neen

Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?

7.5/10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  
 10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

*het brengt me tot rust*

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

*met belen blaas en ~~xxx~~ massage*

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter concenteren in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit

Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?

altijd       meestal       soms       nooit

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?

ja       een beetje       neen

Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?

10  
...../10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  
 10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

*je legt het goed uit. Le. doet  
altijd leuke yogalessen*

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

*masarha, hier oefeningen*

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter kon concerteren in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit



Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?

altijd       meestal       soms       nooit

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?

ja       een beetje       neen

Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?

10/10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

*Omdat het mij kalmeert.*

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

*Die met de massage*

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter concentreren in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit

**Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?**

altijd       meestal       soms       nooit

**Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?**

ja       een beetje       neen

**Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?**

...9...../10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  
 10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

..... omdat ik echt tot rust kom .....!  
 .....  
 .....

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

..... allemaal .....  
 .....  
 .....

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter kon concerner in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit

Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?

altijd       meestal       soms       nooit

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?

ja       een beetje       neen

Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?

.....3.../10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### De leerling

Leeftijd:  8 jaar  9 jaar  
 10 jaar  11 jaar

Wat vond je van de yoga lessen op het einde van de LO les?

zeer leuk  leuk  niet zo speciaal  niet leuk

Waarom?

*omdat het leuk is!!*

Heb je ooit al eens yoga gedaan buiten school of was dit de eerste keer?

eerste keer  al vaker gedaan

Voel je jezelf rustiger na de yoga?

ja  neen

Welke yoga (les) of oefening(en) vond je het leukste?

*met de ballen*

Zou je graag altijd yoga als rust momentje willen krijgen op het einde van een LO les?

altijd  meestal  soms  nooit

Voel je jezelf goed na een yoga les?

altijd  meestal  soms  nooit

Kan je jezelf beter concentreren in de les na de yoga oefeningen?

altijd  meestal  soms  nooit

Heb je de tips over ademen die juf Nore je vertelde of andere oefeningen zoals de zonnegroet ook al op andere moment terug gedaan ?

altijd     meestal     soms     nooit

Ben je vriendelijker voor je klasgenoten na yoga oefeningen?

ja     een beetje     neen

Als je zelf punten zou mogen geven op 10, hoeveel zou je de yoga lessen dan geven?

10/10

## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### Leerkracht lichamelijke opvoeding

**Hoe heeft U het observeren na de yoga ondervonden? Denkt U dat dit effect heeft gehad? Verklaar.**

altijd  meestal  soms  nooit

Verklaar?

.....  
.....  
.....

**Waren de leerlingen rustiger na een yoga les?**

altijd  meestal  soms  nooit

**Waren de leerlingen rustiger in de kleedkamers na de LO les?**

altijd  meestal  soms  nooit

**Hebben de leerlingen hier volgens U deugd van gehad?**

altijd  meestal  soms  nooit

**Zou U yoga of soort mindfulness of shernborn zelf toepassen in Uw lessen?**

ja  neen

**Wat vond U de leukste yoga les die U gezien heeft?**

.....  
.....  
.....

**Kan U een benaderend algemeen cijfer geven voor de yoga sessie als cooling-down?**

...../10



## Enquête yoga als cooling-down

De resultaten van deze enquête zullen gebruikt worden in mijn bachelor proef 'Yoga als cooling-down in een LO les'

### Leerkracht lichamelijke opvoeding

Hoe heeft U het observeren na de yoga ondervonden? Denkt U dat dit effect heeft gehad? Verklaar.

altijd     meestal     soms     nooit

Verklaar?

Hier is niet bij elke klasgroep of individuele l...  
eident om hen rustig te krijgen

Waren de leerlingen rustiger na een yoga les?

altijd     meestal     soms     nooit

Waren de leerlingen rustiger in de kleedkamers na de LO les?

altijd     meestal     soms     nooit

Hebben de leerlingen hier volgens U deugd van gehad?

altijd     meestal     soms     nooit

Zou U yoga of soort mindfulness of shernborn zelf toepassen in Uw lessen?

ja     neen

Wat vond U de leukste yoga les die U gezien heeft?

De lessen waar een verhaal in zat vond ik wel leuk & dan moesten ze ook goed volgen

Kan U een benaderend algemeen cijfer geven voor de yoga sessie als cooling-down?

..8../10

## 9.6 Bijlage 6: Kinderyoga in het leerplan

In het boek “Stop de tijd ... en kom tot rust, 2e en 3e graad” heeft Vicky Nuyts leerkracht, GOK- of zorgcoördinator een compilatie gemaakt van het leerplan. Men heeft de belangrijkste ZILL-doelen bij elkaar gezet die we voor kinderyoga kunnen gebruiken. Deze doelen kan je terugvinden op de site: <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud/MZ> en dit document zijn de ZILL- doelen geordend zodat men deze doelen specifiek aan de yogalessen kan koppelen:

[https://www.averbode.be/Microsites%20Algemeen%20DOWNLOADS/BO/ZILL\\_Stop%20de%20tijd%20en%20kom%20tot%20rust2.pdf](https://www.averbode.be/Microsites%20Algemeen%20DOWNLOADS/BO/ZILL_Stop%20de%20tijd%20en%20kom%20tot%20rust2.pdf)

## ONTWIKKELING VAN INITIATIEF EN VERANTWOORDELIJKHEID

### Zelfregulerend vermogen

- IVzv1 Keuzes willen, durven en kunnen maken door betekenis te geven aan die keuzes en daar de verantwoordelijkheid voor opnemen
- IVzv2 Op een efficiënte manier informatie en leerervaringen opnemen, verwerken, weergeven (delen) en deze onthouden en inzetten bij nieuwe ervaringen en in complexere situaties
- IVzv3 Doelgericht en efficiënt handelen door taken te plannen, uit te voeren, erop te reflecteren en waar nodig bij te sturen in functie van zelfredzaam en zelfstandig functioneren
- IVzv4 Specifieke strategieën inzetten om vragen, opdrachten, uitdagingen en problemen efficiënt aan te pakken
- IVzv5 Op een constructieve manier met feedback omgaan

### Onderzoekscompetentie

- IVoc1 Nieuwsgierig zijn naar en bereidheid tonen om het nieuwe te ontdekken en erover te leren
- IVoc2 Exploreren en experimenteren in de wereld rondom zich
- IVoc4 Alleen en met anderen kritisch reflecteren op ervaringen en bevindingen en daaruit leren

### Ondernemingszin

- IVoz1 Initiatief nemen. Een eigen idee, beweging, project of activiteit enthousiast en volhardend vorm en inhoud geven
- IVoz2 Creatief denken en daarbij nieuwe paden durven bewandelen
- IVoz3 Noden en uitdagingen detecteren en er mogelijkheden en innovatieve oplossingen voor bedenken

### Gezonde en veilige levensstijl

- IVgv1 Zorg dragen voor de eigen mentale, sociale en fysieke gezondheid en veiligheid en die van anderen en daarbij aandacht hebben voor:
- IVgv2 Inschatten hoe gedrags- en omgevingsfactoren de gezondheid en veiligheid beïnvloeden en op basis daarvan, binnen veilige grenzen, risico's durven nemen
- IVgv3 Bereid zijn steun te vragen en/of te geven om de eigen gezondheid en veiligheid, en die van anderen te bewaken

### Engagement voor duurzaam samenleven

- IVds2 Beseffen dat wat we hier en nu doen gevolgen heeft voor later en voor anderen elders op de wereld
- IVds3 Bijdragen aan een zinvolle samenleving waar een plaats is voor iedereen en respectvol omgaan met en zorgen voor de kwetsbare ander
- IVds4 Zorgzaam omgaan met de schepping, zich inzetten voor een leefbare planeet
- IVds5 Bewust omgaan met consumeren

## MOTORISCHE EN ZINTUIGLIJKE ONTWIKKELING

### Zintuiglijke ontwikkeling

- MZzo1 Gericht en intens waarnemen met de zintuigen :
- MZzo2 Adequaat reageren op zintuiglijke impulsen

### Lichaams- en bewegingsperceptie

- MZlb1 Het eigen lichaam aanvoelen en rekening houden met zijn lichaamsgrenzen en -verhoudingen
- MZlb2 Een goede lichaamshouding aannemen
- MZlb3 Bewegingsenergie en spierspanning doseren en tot rust komen
- MZlb4 Evenwicht behouden of herstellen en gecontroleerde aanpassingen maken
- MZlb5 Bewegen op en rond de lichaamsassen
- MZlb6 De voorkeurslichaamszijde, - bewegingsrichting en -bewegingsrotatie aanvoelen en deze efficiënt gebruiken
- MZlb7 Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren

### **Omgaan met bewegingsruimte- en tijd**

MZrt1 Alleen of samen, een plaats innemen tegenover objecten, ruimteaanduidingen of personen en daarbij rekening houden met de ruimtelijke begrenzingen

MZrt2 De eigen bewegingen aanpassen aan statische en dynamische objecten door af te remmen, te stoppen, te vertragen, te versnellen en/of door van richting te veranderen, al dan niet met een voorwerp

MZrt3 Afstanden, bewegingsrichtingen en -banen juist inschatten en de meest efficiënte kiezen

MZrt4 De eigen bewegingen afstemmen op duur, tempo, tijdsvolgorde, metrum en ritme

### **Grootmotorisch bewegen**

MZgm1 Balanceren op:

MZgm5 Heffen, dragen en verplaatsen op een veilige en rugsparende manier

MZgm6 Kruipen, klauteren of klimmen (en afdalen) op, over en van stabiele en onstabiele vlakken en toestellen

MZgm7 Zich lopend verplaatsen en daarbij:

MZgm9 Voldoende basisvaardigheden beheersen om een bewegingsspel te spelen en daarbij eenvoudige spelideeën kunnen toepassen en slim spelen

MZgm10 Vlot springen en landen

MZgm11 Het eigen lichaamsgewicht dragen en steunen in diverse houdingen en bewegingen en op diverse lichaamsdelen

MZgm12 Voldoende kracht, lenigheid, uithouding en snelheid ontwikkelen

### **Kleinmotorisch bewegen**

MZkm1 Zelfredzaam zijn in het uitvoeren van manipulatieve handelingen in verschillende situaties; deze handelingen nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uitvoeren

MZkm2 Functionele grepen gedifferentieerd gebruiken voor het hanteren van voorwerpen

MZkm3 Spraak- en gezichtsmotoriek beheersen

## **ONTWIKKELING VAN ORIËNTATIE OP DE WERELD**

### **Oriëntatie op de samenleving**

OWsa8 Het belang van de fundamentele rechten van de mens en de rechten van het kind illustreren en daarbij ervaren en inzien dat rechten en plichten complementair zijn

### **Oriëntatie op bewegingscultuur**

OWbc1 Kennismaken met en proeven van een waaier aan bewegingsdomeinen

OWbc2 Kennismaken met verschillende organisatievormen om deel te nemen aan de bewegingscultuur

OWbc3 Inzien hoe bewegingscultuur functioneert in de samenleving en hoe mensen daarmee omgaan

### **Oriëntatie op de ruimte**

OWru1 Zich bewust worden van de persoonlijke beleving van ruimte en zich daarover uitdrukken

OWru3 De aarde waarderen als een plaats om te leven en dit uitdrukken; levenswijzen hier en elders met elkaar vergelijken

OWru4 Ervaren, onderzoeken, vaststellen en uitdrukken hoe mensen ruimtes afbakenen en begrippen voor grenzen in de juiste context hanteren

### **Oriëntatie op natuur**

Owna1 De natuur actief opzoeken en waarderen

Owna5 Ervaren, onderzoeken, vaststellen en uitdrukken hoe levende organismen door een specifieke (lichaams)bouw, houding of handeling aangepast zijn om in hun omgeving te functioneren en te overleven

## **MUZISCHE ONTWIKKELING**

### **Muzische grondhouding**

MUgr1 De wereld open benaderen met aandacht voor en goesting in het kunstzinnige, de verbeelding, de creativiteit en het esthetische

MUgr2 Durven fantaseren en verbeelden

MUgr3 Zich bewust worden van de eigen muzische en creatieve mogelijkheden (talenten) en die tonen

MUgr4 Overall muzische mogelijkheden zien en benutten

### **Muzische geletterdheid**

MUge2 De muzische bouwstenen beleven, herkennen, onderzoeken en hanteren

MUge3 Boodschappen en symboliek in kunst en muzische expressie begrijpen en verwerken

### **Muzische vaardigheid**

MUva3 De technische en expressieve vaardigheden die nodig zijn om zich muzisch uit te drukken in beeld, muziek, dans en drama verfijnen

## **TAALONTWIKKELING**

### **Talige grondhouding**

TOtg1 Plezier beleven aan taal en het spelen met taal

TOtg4 Mondeling en schriftelijk willen en durven communiceren en het nut daarvan inzien

TOtg5 Bereid zijn om taal correct, verzorgd en gepast te gebruiken

### **Mondelinge taalvaardigheid Nederlands**

TOmn1 Een mondelinge boodschap verwerken

TOmn2 Een mondelinge boodschap overbrengen

TOmn3 Actief deelnemen aan een gesprek

### **Schriftelijke taalvaardigheid Nederlands**

TOsn3 Een schriftelijke boodschap overbrengen

## **ROOMS-KATHOLIEKE GODSDIENST**

### **Levensbeschouwelijk, religieus en/of godsdienstig groeien**

RKlg1 Attent worden voor de levensbeschouwelijke dimensie van de werkelijkheid en de uitnodiging tot een gelovige benadering van het leven

RKlg2 Komen tot communicatie op levensbeschouwelijk, religieus en/of godsdienstig vlak, verbaal of niet-verbaal

RKlg4 Groeien in interlevensbeschouwelijk ontmoeten en samen leven

RKlg5 Ontdekken en zelf ervaren hoe de diepere kant van het leven wordt beleefd in een waaier van tekens, rituelen, belevings- en vieringsmomenten

### **Vertrouwen en wantrouwen, mogelijkheden en beperkingen**

RKvm1 Zich bemind weten zoals men is, vertrouwvol openstaan voor de toekomst, in ontmoeting treden met het christelijk geloven in een liefhebbende God

RKvm2 Erop vertrouwen dat er over schijnbaar dode punten heen nieuwe kansen liggen en een nieuw begin maken. Ontdekken wat 'verrijzenis' kan betekenen in het leven van mensen en mogelijk in het eigen leven

### **Verbondenheid met zichzelf, anderen, gemeenschappen, natuur en cultuur**

RKve1 Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillig, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken

RKve2 Zich gedragen weten door, verbonden voelen met en aangesproken door de andere. Zich laten inspireren door de wijze waarop Jezus met anderen omgaat en oproept tot 'ver-ander-ing'

RKve4 Groeien in verbondenheid met natuur en cultuur, ontdekken wat de christelijke scheppingsspiritualiteit betekent in het leven van mensen en mogelijk in het eigen leven

### **Gevoeligheid voor goed en kwaad**

RKgk1 Zich aangesproken weten om goed te doen. Gewetensvol in het leven staan en zich hierbij mogelijk laten inspireren door mensen die God ontdekken in de kwetsbare ander

## **SOCIO-EMOTIONELE ONTWIKKELING**

### **Relationele vaardigheden**

- SErv1 Zich engageren in relaties, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken
- SErv2 De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten
- SErv3 Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel
- SErv4 Bewust sociale rollen opnemen die zowel het individueel als het groepsbelang ten goede komen in diverse situaties en contexten

### **Omgaan met gevoelens en behoeften**

- SEgb1 Gevoelens en behoeften bij zichzelf en anderen beleven, aanvaarden, herkennen en in taal uitdrukken
- SEgb2 Bewust omgaan met gevoelens en behoeften en deze binnen aanvaardbare grenzen uiten. Zelfbeheersing ontwikkelen
- SEgb3 Zoeken naar mogelijkheden om, in respect voor zichzelf en de ander, aan eigen behoeften en die van anderen tegemoet te komen

### **Inlevingsvermogen**

- SEiv1 Zich inleven in anderen, andere standpunten en situaties, zonder de eigen identiteit te verliezen
- SEiv2 De eigenheid en grenzen van anderen respecteren
- SEiv3 In het eigen gedrag rekening houden met de gevoelens en de behoeften van anderen zonder zichzelf te verliezen

### **Seksueel bewustzijn**

- SEsb2 Gezond en liefdevol fysiek contact ervaren en erkennen als een basisbehoefte

## **ONTWIKKELING VAN EEN INNERLIJK KOMPAS**

### **Identiteit**

- IKid1 Basisvertrouwen ontwikkelen
- IKid2 Een positief, realistisch zelfbeeld opbouwen
- IKid3 Zichzelf worden in verbondenheid met anderen

### **Levensbeschouwelijke grondhouding**

- IKlg1 Dieper ingaan op de eigen levensbeschouwelijke en spirituele ontvankelijkheid en groei
- IKlg2 De eigen levensbeschouwelijke en spirituele kijk verruimen door in ontmoeting en in dialoog te treden met anderen

### **Waardengevoeligheid en normbesef**

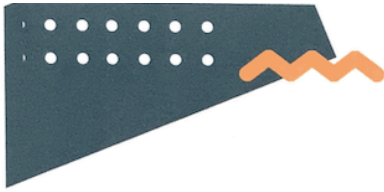
- IKwn1 Gevoelig zijn voor wat zinvol, goed, schoon, waardevol ... is voor zichzelf én voor anderen. Een persoonlijk geweten ontwikkelen
- IKwn2 Gewetensvol en verantwoord handelen
- IKwn3 Ervaren hoe waarden en normen kunnen verschillen naar gelang de context en de levensbeschouwelijke traditie

### **Veerkracht**

- IKvk1 Plezier beleven en voldoening ervaren bij spelen, leren en leven
- IKvk2 Hoopvol geloven in en vertrouwen op de eigen leef-, leer- en ontwikkelkracht
- IKvk3 Flexibel omgaan met veranderende omstandigheden
- IKvk4 Situaties die als moeilijk ervaren worden en frustraties ombuigen door te zoeken naar mogelijkheden om er bevrijdend mee om te gaan
- IKvk5 Grensoverschrijdend gedrag herkennen en er weerbaar mee omgaan

### **Openkomen voor geloofstaal, symboliek en rituelen**

- RKgs1 Openkomen voor symboliek in het leven van mensen. Symbolen van de christelijke traditie ontdekken en er zich mogelijk mee verbinden.
- RKgs3 Openkomen voor de symboliek, geloofstaal, rituelen en vieringen in het leven van mensen op het ritme van het liturgisch jaar en deze mee beleven.

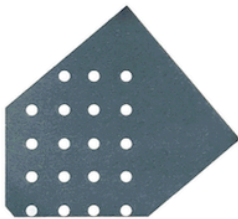


## CERTIFICAAT VAN DEELNAME

Uitgereikt aan

**Nore Daelemans**

voor deelname aan  
de workshop Kinderyoga voor Professionals  
een 3-urige cursus



**NINA WOPKJE BOSCH**  
de Kinderyogacoach / MAMA Bliss



21 mei 2020

