YOGA voor KINDEREN heeft vele VOORDELEN

**Afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van yoga op de gezondheid van kinderen. Het is aangetoond dat kinderen door het regelmatig beoefenen van yoga hun fysieke en mentale gezondheid verbeteren. In mijn bachelorproef testte ik de voordelen van yoga in de lessen lichamelijke opvoeding uit.**

Wat maakt een mens ongelukkig? Als iemand ongelukkig is vragen we hem waarom. Maar als iemand gelukkig is vragen we hem niet waarom. Gelukkig zijn is ons geboorterecht maar toch wordt dit soms verstoord. Uit epidemiologische studies blijkt dat 80% van de psychische problemen bij jongeren begint tussen 15 en 25 jaar. Stress, slaaptekort, pestgedrag en een gebrek aan beweging, veel jongeren kunnen het niet meer aan. Zelfs de Wereldgezondheidsorganisatie geeft aan dat de epidemie van psychische problemen bij jongeren een groeiend probleem is dat moet aangepakt worden.

Er is tegenwoordig een gigantisch aanbod aan sporten die een kind kan uitoefenen om te leren bewegen zoals gymnastiek, zwemmen, dansen, voetbal, basket… ook yoga. Wat maakt het beoefenen van yoga zo anders en wat zijn de voordelen van yoga voor kinderen?

**Kinderyoga**

*“Bij het woord “yoga” denken veel mensen helaas nog altijd aan een kale man in kleermakerszit op een mat.”* Maar dat is het he-le-maal niet. Het doel van yoga is om je lichaam en geest in balans te brengen. Dit geldt niet alleen voor volwassenen maar ook voor kinderen. Kinderyoga heeft een gunstig effect op de ontspanning, [motoriek](https://www.oudersvannu.nl/baby/ontwikkeling/grove-motoriek-stimuleren/), [het zelfvertrouwen](https://www.oudersvannu.nl/kind/ontwikkeling/kind-zelfvertrouwen/) en [het concentratievermogen](https://www.oudersvannu.nl/kind/ontwikkeling/concentratieproblemen/). Ook stimuleert het fantasie en creativiteit. Het is een veelzijdige, historische en therapeutische toolbox met oefeningen en spelletjes om kinderen, al dan niet met een zorgindicatie, spelenderwijs tot zichzelf te laten komen.

**Onze maatschappij verwacht veel**

In onze maatschappij wordt er heel wat van kinderen gevraagd, zowel op school als tijdens de buitenschoolse activiteiten…en de lat ligt hoog. Kinderen worden al op jonge leeftijd blootgesteld aan tv, internet, computerspelletjes, spanningen binnen het gezin, soms ook pestgedrag. Deze prikkels veroorzaken stress en heel wat kinderen weten niet hoe hiermee om te gaan. 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 het eigen ik. Het beoefenen van yoga geeft die gelegenheid wel.

**Yogafun op school**

Ik onderzocht tijdens de lessen lichamelijke opvoeding of kinderen baat hebben bij yoga als cooling-down, met andere woorden bij de ontspanning en de ontlading die yoga teweegbrengt. Ik ging het effect na yoga op het einde van een les LO in het lager onderwijs bij kinderen uit het 3de en 4de leerjaar. Er werd nagegaan of de leerlingen effectief tot rust kwamen en vervolgens de volgende les 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 met een beoordelingsschaal. Hieruit hebben we gezamenlijk kunnen concluderen dat kinderyoga een positief effect heeft. De leerlingen waren niet alleen rustiger maar vonden de yogamomenten ook heel leuk. In de volgende les werd er minder stress ervaren in de klas. De leerlingen waren meer ontspannen waardoor ze zich meer konden concentreren en focusseren op de leerstof. De meerwaarde van deze bachelorproef kan zijn dat men yoga niet alleen in de LO les kan uitvoeren, maar meer algemeen bij stresssituaties, ook in andere lessen. Op deze wijze kunnen de leerkracht en de leerlingen samen een meer positief klasklimaat creëren. In andere landen maakt yoga deel uit van het lessenpakket, met name in Nederland.

Mijn onderzoek heeft bewezen dat yoga ook bij kinderen mentale rust brengt, de fysieke fitheid en de concentratie verhoogt. Hopelijk kan men hierdoor de psychische problemen van kinderen verlagen.

Afbeelding met persoon, binnen, tafel, zitten

Automatisch gegenereerde beschrijving