

IDEE

TEKST RICHARD HASSINK

BEELD ANGELIEK DE JONGE



Yoga zorgt voor juiste leerstand

Elke leerkracht kent het wel: het ene moment zijn leerlingen heel druk, het andere moment is de energie in de klas helemaal weg. Brigitte Zandbergen, leerkracht van groep 5, zet op zulke momenten yoga in.

De boom, de berg en de buffel. Zomaar wat yoga-oefeningen die groep 5-leerkracht Brigitte Zandbergen doet met haar leerlingen van de Vloedlijn in Julianadorp. “Natuurlijk, school is vooral leren: taal, rekenen, geschiedenis. Maar daarnaast is het voor kinderen ook heel waardevol om iets te leren over zichzelf. Hoe kan je je ontspannen, hoe vind je rust en stilte en hoe ga je om met je eigen gedachten en emoties?” Zandbergen had zelf als basisschoolleerling graag kennism gemaakt met yoga,

maar in haar geval gebeurde dat pas op haar 25ste. “Ik zat toen in een heftige periode. Samen met een vriendin ben ik toen een yoga-opleiding gaan doen omdat ik hoopte dat ik daarmee ontspanning en rust zou vinden.” Ze leerde alles over yogahoudingen (asana’s), ademhalingsoefeningen, concentratie- en meditatieoefeningen en de yogafilosofie. “Ik vond wat ik zocht en meer. Ik ben nog altijd heel blij dat ik die ontdekking gedaan heb.” Toch deed Zandbergen als kind onbewust ook al een beetje aan yoga. “Ik herinner me dat ik toen uit mezelf wel eens de kaars deed (waarbij je liggend je benen in de lucht steekt, red.), en de kindhouding (waarbij je op je knieën zittend je bovenlichaam vooroverbuigt

en laat rusten, red.). En het grappige is dat ik nu als leerkracht ook zie dat sommige kinderen uit zichzelf aan yoga doen. Dat hoeft niet eens een houding te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook door te dagdromen, ergens aan te friemelen of iets op papier te droedelen.”

Sinds een paar jaar gebruikt Zandbergen yoga heel functioneel in haar lessen. “Soms merk ik dat de kinderen heel druk zijn. Dan laat ik ze bijvoorbeeld op hun tafel liggen en vraag ze om heel stil te luisteren naar de geluiden die ze horen. Op zo’n moment leg je de concentratie op wat anders waardoor de kinderen weer rust vinden en na een paar minuten weer met taal of rekenen verder kunnen.” Andersom komt ook regelmatig voor, vertelt Zandbergen. “Met de buffel, waarbij de kinderen achter hun stoel gaan staan en met hun voeten mogen stampen, probeer ik dan om er wat meer pit in te krijgen. Die oefening fungeert dan als een soort van *energizer*.”

Maar kost dat niet heel veel tijd elke keer? “Ik begrijp heel goed dat sommigen dat denken, je moet als leerkracht ook wel heel veel met de leerlingen. Maar de tijd



die je eraan besteedt – vaak duurt zo'n oefening maar een paar minuten – win je zo weer terug, want het zorgt ervoor dat kinderen weer in de juiste leerstand komen waardoor je les ook soepeler en efficiënter verloopt. En voor de kinderen zelf leidt het vaak tot betere schoolresultaten, omdat ze dankzij yoga meer vertrouwen krijgen, hun lichaam en gedachten beter leren kennen en beter in hun vel komen te zitten.”

GELUKSHORMOON

Zandbergen zet yoga ook in tijdens de gymlessen, dan kan ze er ook wat meer tijd aan besteden. Ze vertelt dat haar leerlingen er vaak zelf om vragen. Vooral massage blijkt dan heel populair. “Door aanraking komt bij mensen endorfine vrij, een gelukshormoon. En daar kunnen kinderen ook heel erg van genieten.” Volgens Zandbergen is het voor veel kinderen ook fijn dat er geen competitie-element in yoga zit. “Het is geen wedstrijd, het gaat niet om een resultaat. Daardoor hebben kinderen snel een succeservaring wat weer goed is voor het zelfvertrouwen.” Zandbergen erkent dat niet elk kind

Idee: Geef efficiënter les met yoga



meteen gegrepen is door yoga. “Maar mijn ervaring is dat elk kind uiteindelijk wel meedoet. Op andere plekken heb ik ook met andere leeftijdsgroepen gewerkt, ook wel met jongens uit groep 7. Dan zie je dat ze het niet stoer vinden en er aanvankelijk wat lacherig over doen, maar dat verdwijnt vaak snel als ze merken dat het ook fijn is.” Niet iedereen staat open voor yoga. Het vooroordeel dat yoga zweverig is, is alom bekend. “Vaak komt dat omdat ze het niet kennen en uit hun comfortzone gehaald worden. Ook zijn er weleens ouders die vinden dat het zonde van de lestijd is, maar er zijn er gelukkig veel meer die het juist heel mooi

Leerkracht Brigitte Zandbergen: “Vaak duurt een oefening maar een paar minuten. Die tijd win je zo weer terug, want het zorgt ervoor dat kinderen weer in de juiste leerstand komen.”

vinden dat ik er in de klas iets mee doe. Sommige kinderen vertellen er thuis over en doen samen met hun ouders oefeningen.” Zandbergen deed in 2019 Schoolverlichting, een speciale opleiding bij de Nieuwe Yogaschool in Amsterdam, waarmee ze nu andere leerkrachten kan trainen. Het is de bedoeling dat ze binnenkort ook collega's binnen haar scholenstichting op weg gaat helpen. Maar heb je dat per se nodig om met yoga in de klas te gaan werken? “Nee, op zich niet. Via internet kun je bijvoorbeeld ook yogakaarten bestellen, waarop de oefeningen duidelijk beschreven staan met een mooie illustratie erbij. Zelf gebruik ik ook nog weleens Super Chill, een gratis app voor leraren die er in de klas mee aan de slag willen. Je kan daarmee video's afspelen op het digibord. Supertof, en heel handig.”

BEN JIJ MET IETS BIJZONDERS BEZIG, OF KEN JIJ IEMAND DIE IN DEZE SERIE PAST? LAAT HET DAN WETEN VIA ONDERWIJSBLAD@AOB.NL