

YOGA OP SCHOOL: EEN PRILLE METHODE MET TOEKOMST

‘Leg jullie pen neer, we gaan even ademen’

‘Zwijgen!’ ‘Opletten!’ ‘Zit stil!’ ‘Aan het slapen zeker?’ Arme leerlingen die wel zin hebben in wat anders dan wiskunde of spraakkunst, die moe zijn of geagiteerd. Arme leerkrachten die eigenlijk liever niet de boeman spelen maar vaak niet anders kunnen. ‘Stop, we gaan even wat ademen’, zegt Maurice Roesems in zo’n geval tegen zijn klas. Yoga tussen de schoolbanken.
Sybille Decoo

De gymzaal van L’Etincelle, een katholieke school voor bijzonder lager onderwijs in Anderlecht. Zo’n tien kinderen tussen zes en negen jaar hebben samen met hun leraar, Maurice Roesems, postgevat op matten. Ze staan per twee. “De ene zal de andere doen slapen met de sjaal”, begint de leraar. Het ene kind rolt zich in een bolletje “om in zijn kleine huisje te kruipen”, het andere legt er een sjaal overheen en plaatst de handen op de rug van het klasgenootje “om de ademhaling te voelen”. De kinderen doen opmerkelijk goed mee. Dolle pret beleven ze aan het ‘houthakken’: met de inademing gaat de denkbeeldige bijl omhoog, bij het hakken wordt de adem er met een luide ‘Ha!’ uitgeperst. Tot slot vlijen ze zich languit op de mat om hun lichamen volledig te ontspannen, wat door het partnerkind aangemoedigd wordt door de zwaar geworden armen op te tillen en te laten vallen. Als we na afloop vragen of ze dat leuk vinden, wordt er hevig jageknikt. “Die technieken werken erg goed. Vorig jaar had ik een heel turbulente, ongehoorzame groep leerlingen. Op momenten dat het te veel wordt of wanneer ze zich sterk hebben moeten concentreren, zeg ik ‘stop, we gaan even ademen’. Dat doen we gewoon in de klas. Aan het einde van het jaar waren er leerlingen die dat spontaan deden als het hen te veel werd”, zegt Roesems, die samen met zijn collega’s een vorming ‘Yoga op school’ volgde.

L’Etincelle heeft niet de gemakkelijkste kinderen. “Ze komen van een school waar ze niet mee konden. Ook de ouders kunnen vaak moeilijk aanvaarden dat hun kind naar het bijzonder onderwijs moet. Dat creëert spanningen. Vaak proberen ze hun conflicten op te lossen met geweld. Met die yogatechnieken leer ik de leerlingen om hun stress te beheren. Dat neemt niet weg dat ik soms nog cassant moet zijn, maar ik probeer het altijd eerst op te lossen langs die weg. De ademhalings-oefeningen zijn mijn belangrijkste instrument”, zegt Roesems, die zelf geen yoga beoefent, maar wel tai-ji en oosterse vechtkunsten. Ook daaruit put hij inspiratie. “Het is subjectief natuurlijk, maar ik heb stellig de indruk dat de concentratie van de kinderen erdoor verbeterd en dat ze zichzelf beter kunnen kalmeren. Doordat ze zich beter in hun vel voelen, verbetert ook hun relatie met de ander. Ik houd hen ook voor dat ze in een luchtbel leven en ze de luchtbel van de ander moeten respecteren”, zegt de man die al dertig jaar voor de klas staat.

De leraar: ‘De ademhalingsoefeningen zijn mijn belangrijkste instrument’

Het initiatief om de lerarenploeg naar de vormingssessie te sturen, ging uit van de directrice. “Jarenlang stond de vorming in het teken van de noden van de kinderen en op een keer hebben we gekozen voor iets dat de leraars zou ontstressen. Dat heeft een dubbel doel gediend: de volwassenen ontstressen door de stress bij de kinderen weg te nemen”, zegt Marie-Thérèse Melaerts. “Dit jaar volgen we opnieuw een tweedaagse cursus.”

De toepassing van yoga in het onderwijs komt uit Frankrijk overgewaaid. In Vlaanderen is er geen afdeling, maar lopen er al wel opleidingen in het kader van het ervaringsgerichte onderwijs. Kleuterleidster Thea Scheerlinck past de yogatechnieken “quasi dagelijks” toe bij haar kleutertjes in de stedelijke school Duizendpootjes in Aalst. “Ik doe het als ze te rumoerig worden of indommelen.

Je maakt er een spelletje van, zo van 'hoog tegen de wolken en dicht bij de aarde'. De oefeningen geven hen ook aarding.

Het is een andere manier om rust te brengen dan te zeggen 'zit stil'." Thea Scheerlinck volgde de opleiding samen met een achttal andere collega's. "Ik had nooit eerder aan yoga gedaan. In de vorming moesten we het zelf doen en door te ervaren hoe yoga energie opwekt en ontspant, wordt het gemakkelijker om het aan de kinderen door te geven." Beide scholen kregen de vorming van Leen Demeulenaere uit Leuven. De opleiding is gebaseerd op de klassieke yoga en omvat een pakket rek- en strekoefeningen, ademhalingsoefeningen, concentratie en relaxatieoefeningen. Tijdens de vorming moeten de leraars zelf op de mat. "Dat is voor de meesten een hele verademing", zegt Leen. "Om het toegankelijk te maken voor kinderen stel ik het heel praktisch voor. Yoga betekent verbinding. Zo maak ik een analogie met de stok die het gemakkelijker maakt om twee emmertjes water te dragen." Er wordt gewerkt met verhaaltjes, visualisaties, spelletjes en rijmpjes voor de allerkleinsten. Leen: "Het zijn vaak heel korte oefeningen. Doordat er een betere doorstroming ontstaat van bloed en zuurstof werkt het veel beter dan te zeggen dat ze moeten rechtzitten en opletten. De oefeningen komen ook van pas wanneer de energie chaotisch is, wanneer de klas onrustig is of wanneer er geruzied wordt." In Wallonië is er ontzettend veel vraag naar de vorming. "Daar staan leerkrachten soms drie jaar op de wachtlijst. In Vlaanderen is het nog pril", zegt Leen.

Leen Demeulenaere is opvoedster en orthopedagoge en beoefent al sinds haar zeventiende yoga. Naast de bijscholingen voor leraars geeft ze ook thematische workshops aan jongeren. "Met Arktos (een vormingsorganisatie voor kwetsbare jongeren, SD) heb ik een relaxatieproject gedaan voor jongeren die afhaken. In een drugsopvangcentrum heb ik een yogaworkshop gehad met verslaafde jongeren. Dat werd zeer goed onthaald." Yoga op school, het staat nog in de kinderschoenen. Leen: "Het Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap (OVSG), staat er heel erg voor open, maar de subsidies zijn schaars. Je voelt wel dat er heel wat interesse voor is." De directrice van L'Etincelle is optimistisch: "Als ik er met collega's over praat, is er veel belangstelling om hetzelfde te doen. Het zal zijn weg wel afleggen."



Kinderen in de Anderlechtse school L'Etincelle doen aan yoga met hun leraar. 'Doordat ze zich beter in hun vel voelen, verbetert ook hun relatie met de anderen.' (Foto Tim Dirven)

YOGA MENSELIJK

‘AANGEMOEDIGD DOOR EEN YOGI VAN 92 JAAR’



Mechelaar Jan Schierl (48, foto) zat als tiener al met indringende vragen over de zin van het leven. “Als volwassene was ik daar niet meer mee bezig. De antwoorden kwamen toch niet en ik stortte mij in het leven. Het is pas sinds ik met yoga begonnen ben en daar ook de filosofische dimensie van heb leren kennen, dat er stilletjesaan antwoorden kwamen op die vragen.” Maar als we vragen of hij hét antwoord op die ene vraag dan gevonden heeft, zegt hij “neen”. “In de geschriften vind je veel antwoorden, al gaan die teksten toch nog vaak mijn petje te boven, maar het echte antwoord moet je in jezelf zoeken. Yoga is daar voor mij het beste stelsel voor. Die benadering bevalt mij beter dan die van religies. Nochtans verkondigen die in wezen

allemaal hetzelfde. Als je echt leest wat Jezus heeft gezegd, is dat voor mij niets anders dan yogafilosofie. Toch zijn dat maar woorden die inspireren, je moet het uiteindelijk gaan zoeken in jezelf”, zegt Jan.

De yoga heeft hem “een andere kijk op het leven” bezorgd. “Ik leef niet meer zo materialistisch, ben minder egoïstisch, heb meer afstand, voel mij rustiger. Het ligt in mijn aard om depressief te zijn en het is een depressie die mij er tien jaar geleden toe bracht om met yoga te beginnen. Nu kan ik daar veel beter mee omgaan, al durf ik niet te zeggen dat ik er voor altijd vanaf ben.” Jan geeft nu ook zelf yoga les, naast zijn baan van technicus bij de spoorwegen. Om vijf uur ’s morgens zit hij vaak al te mediteren, de yoga-oefeningen op de mat reserveert hij voor ’s avonds.

Maar hij loopt er niet mee te koop. “Dat leer je snel af. Mensen begrijpen het vaak niet en als ze je erover uitvragen, is het toch maar om er achter je rug om te lachen. Nu praat ik er enkel over met mensen die oprechte belangstelling tonen.” Toen hij nog niet lang met yoga bezig was, had hij een ontmoeting die hem bijzonder motiveerde. “In het park zag ik aan het eind van de winter een man in badpak. Hij was even in het ijskoude water gedoken. Ik schatte hem zeventig, maar hij bleek 92 jaar te zijn! Tot op zijn negentigste stond hij naar eigen zeggen elke dag ‘op zijn hoofd’. Dat moedigt aan natuurlijk.”

YOGA GODDELIJK

KALI

Moordenaars van het ego



Geen godin wordt zo verkeerd begrepen als Kali. Ze wordt afgebeeld als een bloeddorstige furie, maar dat is slechts schijn. Kali is het opperste vrouwelijke mededogen zelve, want zij is degene die ons bevrijdt uit de gevangenis van ons ego. Ze is wel degelijk de godin van de dood, maar van de dood van onze egocentrische benadering van de werkelijkheid. Waar Kali in de geschriften opduikt, brengt ze enkel demonen om.

Kali is de populairste van alle hindoegodinnen. Het doel van die verering is niet de dood te verheerlijken maar uit te stijgen boven de gehechtheid aan het lichaam, want het is vooral die gehechtheid die het ego voedt. Ze ontleent haar naam trouwens aan het woord kala, wat tijd betekent. Kali transcendeert de relatieve dimensie tijd om ruimte te maken voor het onsterfelijke. Kali is de vrouwelijke versie van Sjiva. (SD)