



Lerare Sylvia Swen geeft yoga in Heemskerk. „Ik probeer het zelfvertrouwen en de innerlijke rust van het kind te versterken.” Foto Bram Budel

Een uurtje liggen op een matje

Kinderyoga biedt uitkomst in hectisch leven van moderne jeugd

Kinderyoga is in opkomst. Het zou zelfvertrouwen en rust geven in het prikkelrijke bestaan van het kind. Het helpt ook tegen buikklachten.

**Door onze redacteur
FREDERIEK WEEDA**

HEEMSKERK, 13 JAN. Stil liggen is heel lastig. Zeker als je acht jaar bent en al de hele dag op school hebt gezeten. In een zaaltje in Heemskerk liggen zes kinderen op matjes en grote Disney-handdoeken. Ze proberen te ontspannen. De yogajuf vertelt op rustige toon over een sneeuwpop die smelt. Het ruikt er naar wierook. Vier kinderen lukt het na enige tijd om stil te liggen, twee kinderen simpelweg niet. Dan wiebelt er weer een arm, dan een voet, dan een hoofd.

Kinderyoga is in opkomst. Als naschoolse activiteit, voor de woensdagmiddag of zelfs op school – in het hele land werken kinderen voor 7 tot 10 euro per uur aan hun ademhaling, doen ze ontspanningsoefeningen en rekken ze het lichaam.

Yoga biedt een uurtje rust in het prikkelrijke bestaan van het kind, vertelt Sylvia Swen, die de lessen in Heemskerk geeft. Een bestaan met

twee werkende ouders, grote klassen op school, volle agenda's en de tv als rustpunt. Swen heeft elke week 26 leerlingen van zeven tot veertien jaar. „Het ene kind kan beter tegen alle prikkels dan het andere. Ik krijg hier veel kinderen die er niet goed tegen kunnen. Die hebben concentratieproblemen of zijn te druk, voelen zich onzeker of worden gepest. Ik probeer met oefeningen hun zelfvertrouwen en innerlijke rust te versterken.”

Ruud (8) is zo'n jongetje dat moeilijk tot rust komt. Dan gaat zijn capuchon weer omhoog, dan weer omlaag. Hij maakt snurkgeluiden als hij stil moet zijn en dwaalt van zijn matje af. Hij vindt yoga fijn, vertelt hij later, en doet het al een jaar. Men vindt hem druk. Sander (10) heeft er ook baat bij: hij wordt bijna nooit meer boos sinds hij yogaoefeningen kent, vertelt hij blij. Jasmijn (8) bloeit er ook van op, zegt haar moeder Hanneke Martens. „Thuis heeft ze drie grote broers die MTV kijken en een ander leven leiden. Op school zit ze in een drukke klas, vindt ze. Hier concentreert ze zich een uurtje op haarzelf.”

De stress die veel kinderen ondervinden, leidt niet alleen tot adhd-achtige verschijnselen, zegt kinderyogalerare Helen Purperhart in Almere. „Ik zie veel kinderen met buikpijn, allergieën en

kinderen die zich afsluiten van de buitenwereld.” Yoga is volgens haar dé manier om „in contact te komen met je lichaam en jezelf”.

Kinderyoga is ook een uitkomst voor vrouwen die werkten, kinderen kregen en het zwaar vonden een baan te combineren met de zorg voor kleine kinderen. Zij laten zich in groten getale omscholen tot kinderyogajuf. Purperhart en Sylvia Swen zijn zulke moeders. In en rond Almere heeft Purperhart in acht jaar 600 moeders opgeleid tot lerare kinderyoga. „Zij moeten opeens opvoeden. Dat confronteert je met je zwaktes. Als een baan je te veel wordt, ga je nadenken over wat je echt wilt. Sommige vrouwen kiezen hiervoor.”

Kinderyoga is niet zomaar een modegril. Het werkt heilzaam voor kinderen met 'functionele buikpijn', blijkt uit onderzoek in het Flevoziekenhuis in Almere. Functionele buikpijn heeft geen mentale maar een fysieke oorzaak, zoals overgevoeligheid voor gluten of een infectie. Er is geen goed medicijn voor. Het kind heeft verder last van winden, misselijkheid, een opgezwollen gevoel of diarree. Het gaat om 85 procent van alle chronische buikpijn bij kinderen.

Twintig kinderen met zulke buikpijn kregen in 2008 ieder tien buikyogalessen van Purperhart. In een dagboek hielden ze hun klach-

ten bij. „Die pijn, die sommigen al jaren hadden, bleek af te nemen dankzij de ontspanningsoefeningen”, vertelt kinderarts en kindermaag-, darm- en leverspecialist Judith Deckers-Kocken. De onderzoeksgroep beschrijft het onderzoek nu voor een internationaal medisch tijdschrift. Elk jaar krijgen de kinderartsen in Almere ruim 100 buikpijnpatiëntjes.

Buikpijn kan het leven van kinderen grondig beïnvloeden, vertelt Deckers-Kocken. Van alle kinderen heeft 15 procent er vaak last van. „We zien kinderen die al maanden niet naar school zijn gegaan door de buikpijn. Sommigen horen dat ze niet moeten zeuren waardoor ze niet meer durven te klagen. Andere ouders nemen de pijn serieus maar hebben in al die jaren nooit een arts gevonden die begreep wat er aan de hand was.”

Specialiste Deckers-Kocken kan tegen die kinderen en hun ouders zeggen dat ze weet wat het is. „Ze moeten vaak huilen van opluchting.” Wat is het dan? „De darmen worden overgevoelig onder invloed van onder meer stress en dat geeft klachten.” Ondanks de sceptis in medische kring over niet-medische methoden, zocht zij naar een alternatieve behandeling die kinderen leert hun buik te ontspannen. Die denkt ze in de kinderyoga te hebben gevonden.