

TIJDSCHRIFT VOOR

Het yogablad met diepgang

3123

JAARGANG 34 | SEPT. 2023 | € 9,95



Kogga

DE OORSPRONKELIJKE BENADERINGEN VAN YOGA

BHAKTI YOGA

De essentie van devotie

Bhakti yoga in
Oost en West

De overgave met het
lichaam in de yoga

SRSTI KRAMA YOGA ONDERRICHT VOOR KINDEREN EN JONGEREN

Meer dan vroeger raken kinderen en adolescenten in stress. Een eenvoudige en plezierige oplossing is Srsti Krama beoefenen. Deze authentieke methode was verloren gegaan, in de twintigste eeuw terug tot leven gebracht en geperfectioneerd door de legendarische yogameester Sri Krishnamacharya.

De traditionele methode om yoga te onderwijzen aan opgroeiende kinderen en adolescenten, Srsti Krama, blijft relevant. In de bronteksten, de Yoga Sûtra van Patañjali (III.6 'tasya bhûmisu viniyogah') en de Yoga Rahasya van Nâthamuni (I, vers 30) vindt men het basisprincipe terug dat yoga dient aangepast te worden aan het individu. Hebben kinderen baat aan yoga te beoefenen zoals volwassenen? Is stilzitten of mediteren aanbevolen voor kinderen?

Groeien, evolueren, ontwikkelen
Srsti Krama kenmerkt zich door principes en technieken specifiek gericht op een harmonieuze groei van de volledige constitutie voor de jeugd. Srsti Krama biedt de yogaleraar doeltreffende handvaten. Het is een plezier het te ontdekken en ermee aan de slag te gaan.

Objectieven:

- kracht en soepelheid,
- efficiënt functioneren van de organen,
- goede immuniteit, hormonenbalans en

- een sterk zenuwstelsel,
- verbeteren van het geheugen en de concentratie, wat de capaciteit en de stabiliteit van hun geest bevordert



- en zodoende de helderheid van hun denkvermogen ontwikkelt,
- ontwikkelen van volharding, het nemen van initiatief, weerbaarheid, expressievermogen en zelfvertrouwen.

Âsana als middel en vinyâsa als uitvoering

Alle âsana's worden uitgevoerd in vinyâsa's. Vinyâsa's zijn reeksen waarin de sequenties, het springen en balanceren, het kind fysiek en mentaal uitdagen. Dit spreekt de van nature aanwezige energie en bewegelijkheid aan.

De ademhaling integreren

Voor kinderen is het moeilijk de adem te reguleren of te synchroniseren. Door de juiste volgorde van de houdingen in een reeks, door het ritmeren van de bewegingen en het gebruik van klanken en mantra's wordt onrechtstreeks met de adem gewerkt. Het reciteren van mantra's is een techniek eigen aan het onderricht van Sri Krishnamacharya. Dit biedt extra

voordelen. De klanken of mantra's helpen de leerlingen zich te focussen, te verbinden en te verdiepen. Dit brengt rust.

Leer je kinderen mediteren?

Stilzitten is voor de meeste kinderen een grote uitdaging. Een meditatief effect kan via focus in een âsana bereikt worden. Bijvoorbeeld door een foto of een beeld in de zaal te plaatsen. De kinderen reciteren een gerelateerd lied in de âsana

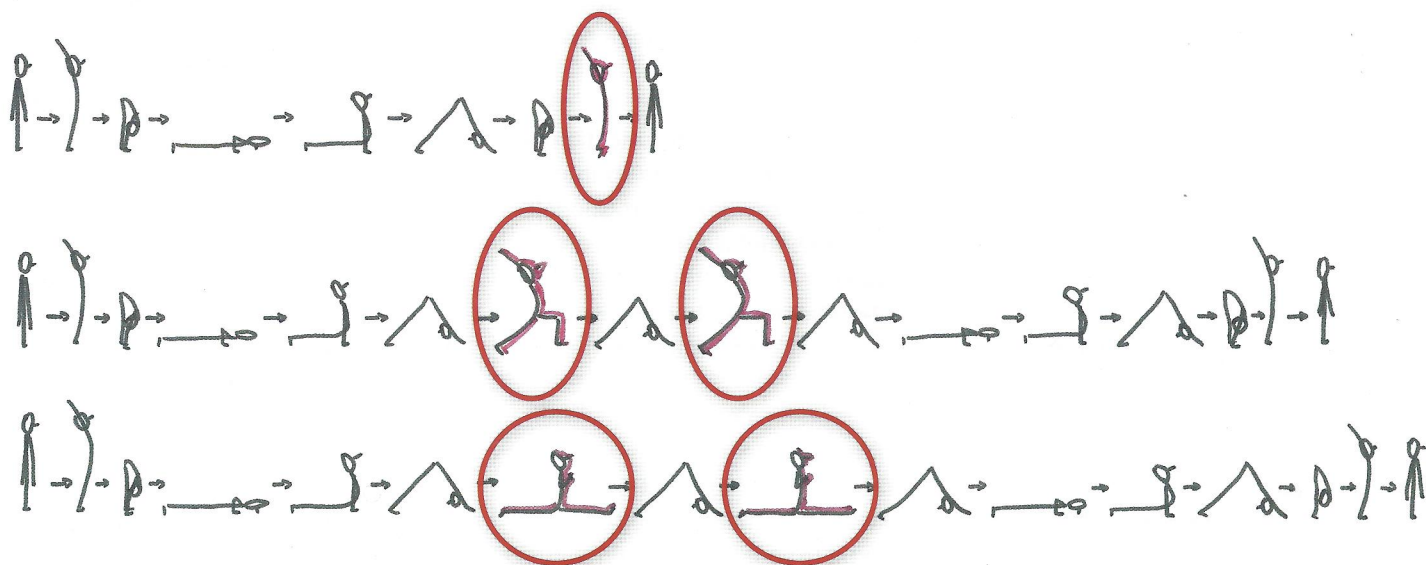
terwijl ze naar de representatie kijken. Deze methode brengt voornamelijk het dhâranâ-effect.

Een voorbeeldles met kinderen van de basisschool

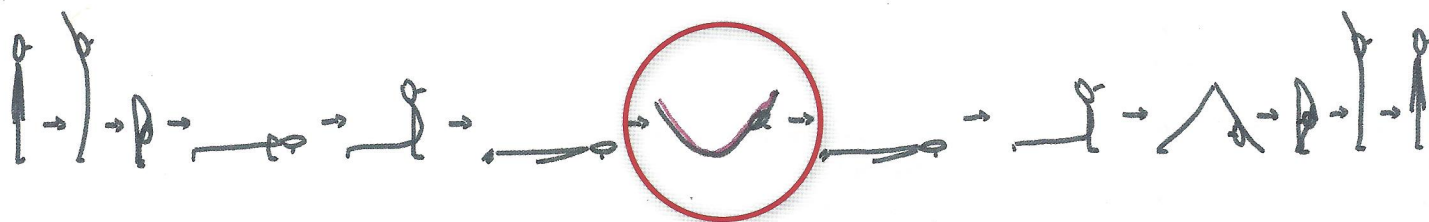
De kinderen komen in de yogaruimte, rollen hun mat uit in een cirkel rond een klein altaartje. Voordat de les begint hebben de kinderen een klein momentje om aan te komen. Ze zijn blij elkaar

terug te zien. Sommigen houden ervan gebeurtenissen van de afgelopen week te vertellen, anderen voeren al yogahoudingen uit, nog anderen zitten al klaar voor het 'ritueel'.

Wanneer de tingsha weergalmt, neemt iedereen onmiddellijk een rechte zit-houding aan. Met de handen voor het hart reciteren we een openingsmantra die vraagt voor bescherming, voeding op alle vlakken van ons wezen en dat



DE KLANKEN OF MANTRA'S HELPEN DE LEERLINGEN ZICH TE FOCUSSEN, TE VERBINDEN EN TE VERDIEPEN



onze studie samen Kracht en Licht mag brengen: Om saha nāvavatu... De gezichtjes worden ernstig en oplettend, de stemmetjes warm en oprecht. We warmen op met 6 x de zonnegroet waarmee we de zon en het daglicht eren. In de verschillende posities reciteren de kinderen de regenboogkleuren in verschillende talen (Nederlands, Engels, Frans, Spaans, Italiaans, Sanskriet). We vieren het feest van het steeds sterker wordend daglicht. Een oud volksgezegde luidt: 'Het wordt lichter; na Kerstmis wordt het daglicht een haan sprong lichter, na Nieuwjaar een hert sprong en met februari een heel uur.' Dit gezegde zal onze les inspireren. Verschillende reacties komen: 'Ik verlang naar de lente. Meer licht maakt blij.'

'Kan een haan springen?'
'Welke dieren zijn goede springers?' De volgende dieren komen aan bod: vlo, ree, sprinkhaan, kikker, kangoeroe en sneeuwluipaard die wel 15 meter ver kan springen.
'Wie kan ver springen?'
'Wat moeten we soepel en krachtig maken in ons lichaam om ver te springen?'
'Sterke benen', 'stevige voeten', 'soepele heupen', 'sterke rug', wordt om beurt aanbevolen.
'Welke houdingen hebben we daarvoor?'
Voorstellen en commentaren komen van alle kanten.
'Voor de voeten en benen: evenwichtshoudingen, op 1 been'.
'Voor de heupen: Uttânâsana, Virabhadrâsana, ... Materiaal genoeg om vinyâsa's uit te voeren. We zetten alles op

een rij en stellen een reeks âsana's voor waarin de benen steeds meer gespreid zijn: Tâdâsana, Ardha pârsva uttânâsana, Virabhadrâsana, Sañcalanâsana, Godhâpâtham, Hanumânâsana. Elke âsana wordt als centrale yogahouding in een vinyâsa uitgevoerd. Die houding wordt langer aangehouden, de Gâyatrî reciterend. Dit symboliseert het licht dat sprongsgewijze in ons mag groeien. Van Ardha pârsva uttânâsana zegt Achiel: 'Dat is een rugkraker.' Hanumanâsana is echt een uitdaging. Elkeen probeert. De opmerkingen komen los: 'Het is onmogelijk, ik ben kapot.' 'Wow, kijk, ik ben er bijna!' Ik observeer, verbeter een houding, moedig aan en feliciteer hen.

Dan vraag ik: 'Wie kent de haanhouding, Kukkutâsana?' De antwoorden zijn

STILZITTEN IS VOOR DE MEESTE KINDEREN EEN GROTE UITDAGING. EEN MEDITATIEF EFFECT KAN VIA FOCUS IN EEN ÂSANA BEREIKT WORDEN

Achiel (8): Ik doe graag yoga omdat het ontspannend is en je maakt jezelf sterk. Dat komt omdat we veel houdingen doen.

Lani (11): Op school doen we ook yoga maar bij jou vind ik het leuker want in de yogales op school moeten we vaak stil liggen.

Roberta (11): Yoga maakt me rustig en dankbaar. Ik hou van alle houdingen maar strekoefeningen met de benen doe ik het liefst. We zingen in een andere taal. Dat doe ik graag en vind ik interessant. Ik kom in de yogales tot rust doordat ik niet meer op andere dingen hoeft te denken, ik ben dan bezig met de yoga. Dat vind ik leuk.

aarzelend. Slechts één iemand kent deze balanshouding in lotus steunend op de handen, zitvlak zwevend boven de grond. Blijgezind probeert elkeen. Twee kinderen slagen erin even in de houding te blijven. Sommigen zakken door, anderen krijgen de armen niet tussen de benen. Ik vraag: 'Kan een haan nu springen?' Dit proberen ze graag uit... 'Kunnen we nog

de sprinkhaanhouding doen?', vraagt Achiel. 'Natuurlijk, hoe?' Hij toont de vinyâsa graag voor.

Voldaan eindigen we nog 6 x met de dynamische beweging van Apânâsana naar Ūrdhva prasrta pādâsana en terug. Ik vertel hen een verhaal over een sneeuwklompje dat zich boven de aarde uitstrekt naar het licht. Iemand vraagt: 'We hebben nog niet de kikker en de kangoeroehouding gedaan?' Volgende les doen we verder, belooft ik hen. De les is voorbij gevlogen. We eindigen in zithouding en ik stel voor om de Gâyatrî te reciteren, dankbaar voor het steeds groeiend licht rondom ons maar ook voor het Licht in ons. Ik vraag hen wat dit kan betekenen. Verwonderd en vertederd luister ik naar hun wijsheden. Een gesprekje komt los. Ook kinderen verlangen naar meer inspiratie, inzicht, herkenning en begrip. Heel plechtig reciteren we samen de mantra. We ronden de sessie af met elkaar vrede te wensen: 'Om shântih shântih shântih'. De kinderen ruimen de matjes op, blazen het lichtje uit en gaan opgewekt en ontspannen naar buiten.

Tot slot

Met adolescenten wordt op een aangepaste manier gewerkt volgens dezelfde methodiek. Er wordt met meer precisie gewerkt en de ademhaling bewuster ingezet.

Het lesgeven geeft een grote voldoening maar vraagt geduld, creativiteit, spontaniteit en kennis van de âsana's en vinyâsa's. Met kennis van Srsti Krama kan elke yogadocent op een eigen creatieve manier efficiënt aan de slag met onze jeugd. ➤

Fabienne De Buysere is professioneel yogaleraar met 40 jaar ervaring in de traditie van Krishnamacharya. Specialisatie kinderyoga en Vedic Chanting. Met dank aan Amanda Denaux, Bernard Bouanchaud, Simone Moors, Shantala Sriramaiah, Dr.N.Chandrasekaran
www.yogafabienne.be