

Vives juninummer Het Portret
Door: Ellen van den Burg

‘Leren luisteren naar de stilte’

In de gymzaal van Daltonschool ‘De Horizon’ in Amsterdam is het ongewoon stil. De kinderen zitten in een kring op de grond en het lijkt ze nauwelijks moeite te kosten om de stilte te bewaren. Met haar handen voor haar borst gevouwen, verwelkomt de Braziliaanse Eveline Torres (38) de groep en zij groeten haar met ‘Namaste’ en een buiging terug. ‘Het zou zo mooi zijn als iedere schooldag met een serie yoga oefeningen wordt begonnen.’

Hoe ben je op het idee gekomen om yoga aan kinderen te geven?

‘Het is voor mij een uitdaging om kinderen soepeler en lossere te maken. Om kinderen met yoga te kunnen bereiken, moet het ludiek zijn. Ik ben gaan zoeken naar een vorm die kinderen aanspreekt. Ik vertel in mijn les een verhaal en aan de hand van de karakters of elementen, doen we allerlei yogahoudingen. Spelenderwijs leren de kinderen verschillende houdingen en bewegingen zoals de stoere krijger, de superheld, het muisje, de slang, de houthakker, de vlinder, het bruggetje of de boot. Bij het betreden van de gymzaal lopen en dansen we op denkbeeldige wolkjes die niet kapot mogen. Of we luisteren naar muziek en liggen hand in hand en soms geblinddoekt op de grond om te leren voelen en ontspannen’.

Waarom heb je er voor gekozen om yoga binnen het onderwijs te geven?

‘Rust is heel belangrijk. Er gebeurt zoveel in het onderwijs. Het programma is heel druk, want er moet veel gebeuren in weinig tijd. Yoga brengt die rust en is tegelijkertijd ook fysiek, maar anders dan bij gym. Het is heel stil, zonder geluid, zonder woorden. Dat is heel moeilijk voor jonge kinderen. Met een half uur yoga per week creëer je ruimte om dit te oefenen en om kinderen te leren luisteren naar de stilte. Ik vind het belangrijk dat kinderen meer naar de natuur kijken. Ik wil ze graag vanuit de natuur leren bewegen. Om net als een grote boom te zijn, moet je bomen leren observeren. Zien dat zij heel veel wortels hebben, diep in de grond. Vanuit de wortels kun jij je mooie takken laten bewegen. In de wortels zit de stilte’.

Hoe ervaren kinderen jouw lessen?

‘Bijna alle kinderen vinden het erg leuk en ze ervaren de ontspanning als prettig. In het begin zijn ze vaak lacherig en voelen de oefeningen onwennig aan. Met jonge kinderen is het een voorbereiding op contact met jezelf en anderen maken. Zij kunnen zich vaak nog niet lang concentreren en hebben minder kracht in hun lijf. Oudere leerlingen kunnen de yogahoudingen beter volhouden, ze zijn sterker. Ze bouwen snel menselijke pyramides met elkaar vanuit de circusyoga, een oefening vanuit uitdaging en kracht. Maar voor hen is de intimiteit en het fysiek zijn met elkaar ingewikkelder. Het helpt als ik vertel dat het bij mijn cultuur hoort en dat Braziliaanse kinderen elkaar veel aanraken en zelfs ook kussen. Aan sommige kinderen kun je merken dat ze thuis ook gaan oefenen met yoga. Ze vertellen dat ze bepaalde oefeningen doen als ze bijvoorbeeld niet kunnen slapen, bang zijn of vlak voor belangrijke toets’.

Kun je iets vertellen over de verschillen tussen les geven in Brazilië en hier in Nederland?

‘In Brazilië is er meer fysiek contact. Het gaat veel makkelijker, de kinderen zijn heel open en lichamelijk met elkaar en de leerkrachten. Brazilianen zijn veel expressiever en beweeglijker en hebben meer mimiek dan Nederlandse mensen. De juffen en meesters worden als heel belangrijk ervaren in het leven van de kinderen. Zij raken je echt en iedere dag zeggen de leerkrachten hun kinderen gedag met een knuffel en een kus. Ze hebben meteen een fysieke band met het kind.

Een ander belangrijk verschil is dat elk kind hier toegang heeft tot onderwijs. In Nederland gaat iedereen naar school en is het een van de tien Universele Rechten van het Kind. In Brazilië moet op dat gebied nog heel veel gebeuren. In Brazilië is alles weer meer spelenderwijs. Er wordt veel aandacht besteed aan theater en spel. Het onderwijs is minder strak dan hier in Nederland. We zijn minder bezig met presteren. Ik denk dat er al heel vroeg druk op het leren wordt uitgeoefend. Ook in Brazilië, niet alleen hier. Er wordt steeds meer gevraagd van kinderen. Zeker voor jongere kinderen is het belangrijk om veel gelegenheid tot spelen te houden’.

Zouden wij iets van het Braziliaanse onderwijs kunnen leren?

‘Als het gaat om de fysieke gezondheid van kinderen dan zou een ding hier moet weg van school en dat zijn de stoelen. Zeker voor de jongste leerlingen. Het onderlichaam wordt heel stijf van altijd op een stoel te zitten. Het is cultureel bepaald. In Brazilië zijn kinderen veel leniger. Hier in Nederland beweegt een kind veel minder. Het moet meteen bij binnenkomst in de klas op een stoel zitten en gaat dan vaak onderuit hangen waardoor het hele heupgewricht stijf wordt. Ik adviseer om kinderen dagelijks zoveel mogelijk gewoon op de grond te laten zitten’.

Op welke manier zou jij yoga geïntegreerd willen zien binnen het onderwijs?

‘Het is een droom van mij dat in Nederland de schooldag begint met yoga en mindfulness. De hele school start de eerste 10 minuten van de dag met een serie oefeningen en je weet dat elk kind in iedere klas eventjes stil is. Net als bijvoorbeeld in China, waar de lessen beginnen met Tai Chi. Als de dag zo begint, beïnvloedt je enorm de kwaliteit van leven van kinderen. Het zou geweldig zijn als kinderen van jongs af aan leren, dat stilte het mooiste geluid van de wereld is. Dat ze het echt kunnen ervaren door oefeningen en de tijd te nemen om stil te zijn. Door even ‘blind’ te zijn en je af te sluiten voor alles. Ik geloof dat yoga het leren positief beïnvloedt. Het is niet alleen naar jezelf leren luisteren, maar ook fysiek met elkaar te durven zijn. Lichamelijk contact maken met jezelf en met anderen, niet alleen op verbaal en cognitief niveau. Bewegen op gevoel en niet zoals bij gym, waar het vaak draait om competitie. Yoga is contact vanuit mededogen met elkaar en vanuit liefde. En dat is wat de wereld nodig heeft. Zeker op een school, daar begint het’.

Hebben de kinderen er iets aan?

‘De wereld is zo druk. Kinderen hebben echt manieren nodig om zich te kunnen ontspannen. Ik leer ze series met ontspanningsoefeningen. Binnen het onderwijssysteem is een moment voor yoga en meditatie heel belangrijk. Even niets doen, luisteren naar je ademhaling. Tijd en ruimte voor jezelf, op een speelse manier en zonder dat het zweverig wordt. Die associatie hebben veel mensen met yoga. Het is juist heel lekker en ontspannend. Vanuit het niets kun je veel beter opnemen, dingen bereiken en leren. Als een kind goed in zijn vel zit en zich veilig voelt, kan het beter leren. De ludieke, speelse kant van yoga is bij kinderen belangrijk. Vooral niet te strak, zoals sommige mensen het oppakken. Die worden heel rigide en zien het als een discipline. Met kinderen geloof ik daar niet in. Want dan gaan zij, ook in de yoga, heel stijf bewegen’.

Wat geeft jou de meeste voldoening in je werk?

‘Kinderen raken elkaar niet genoeg aan. Dat leer ik hen door elkaar een knuffel of een massage te laten geven. Het is bijzonder om te zien wat er gebeurt met kinderen, wanneer zij elkaar aanraken als ze samen oefeningen doen. Ik word echt geraakt, wanneer ik zie dat jonge kinderen soms 10 minuten muisstil op de grond liggen en niets doen. Als ze allemaal beginnen te gapen en ze zijn in totale ontspanning, dan ontroert mij dat enorm’.