

mijn yoga

Lekker slapen na de les

Yoga wordt vaak gezien als een ontspannende activiteit voor volwassenen. Het grote aantal jonge deelnemers binnen de yogalessen van Mirelle Valentijn uit Wilnis bewijst het tegendeel.

Ze schrijft erover: „Ik geef al drie seizoenen yogalessen aan peuters en hun ouders, kleuters, schoolkinderen, tieners en volwassenen. Hoe ik erbij kwam om aan zo'n brede doelgroep yoga lessen te gaan geven? In 2005 werd ik moeder. Ik besloot de tijd die ik naast mijn gezin wilde werken te richten op mijn passie. Werken vanuit mijn hart met jong en oud. Ik gaf mijn vaste baan in het onderwijs op en richtte mijn eigen onderneming op: Praktijk voor levensgeluk. Ik geef training en coaching op het gebied van sociale vaardigheden, weerbaarheid en assertiviteit, omgaan met pesten, faalangst, persoonlijke ontwikkeling en communicatie en verzorg projecten en

yogalessen. De yogalessen hebben een steeds groter aandeel in mijn aanbod. Ik begon met de opleiding kinderyoga om deze te integreren in mijn lopende activiteiten. Al na de eerste opleidingsdag was ik zo geraakt door deze manier van werken, dat ik besloot dit apart in mijn aanbod op te nemen. Dit was niet zo maar yoga, niet de yoga die ik kende vanuit mijn eigen traditionele yogalessen. Het speelse karakter, de fantasie, de ruimte voor interactie, het werken vanuit een thema... Het voelde als een bevrijding zelf te mogen spelen en te ervaren als een nieuwsgierige en nog onwetende peuter. Hier kon ik zoveel van mijzelf in kwijt. Zo puur. Mijn creativiteit de ruimte geven en mijn talenten benutten. Dit was een feestje en dat zijn de lessen die ik geef nog steeds.

De traditionele yogalessen worden voornamelijk door volwassenen gevolgd en richten zich op dezelfde stappen. De manier waar-



Mirelle aan het werk met een groep kinderen. FOTO PR

op ik mijn lessen vormgeef, is echter anders en afgestemd op het innerlijke kind. Ik werk bijvoorbeeld met massagespel, dans, mantra zingen, tekenen, mandala's kleuren, drama en spelkaarten. Voorbeelden van thema's uit mijn lessen zijn: seizoenen, zintuigen, liefde, lachen. We beginnen met een rondje waarin we vertellen hoe het met ons gaat. Vervolgens komen meditatie, concentratie, inner-

lijke rust, ademhaling, ontspanning, oefeningen en houdingen voor meer balans en evenwicht in het lichaam aan bod.

De belangstelling voor yoga, vooral voor de jeugd groeit. Dit is niet zo vreemd in een wereld met veel prikkels, een hoog tempo en veel verwachtingen. Ze komen bij mij op yoga, omdat zij bijvoorbeeld moeilijk in slaap komen, niet goed kunnen omgaan met hun gevoe-

De rubriek 'Mijn' is er voor u en door u. Een aardig verhaal, een leuke straåt, een origineel verhaal over het gezin, een leuke vakantie enzovoorts? Neem contact op met Peter van Eijk, t 0172-487422 of mail naar gh.mijn@ad.nl. Of stuur een brief naar de redactie, postbus 1, 2400 AA Alphen aan den Rijn.

lens, het lastig vinden te ontspannen, moeite hebben met concentratie, faalangst hebben of gepest te worden. Dit zijn enkele reacties van deelnemers: 'Na de yogalessen dacht ik dat ik daar echt was geweest.' 'Ik kan zo lekker lachen op de yoga als we dieren nadoen.' 'Na de yoga slaap ik zo lekker.' Daar doe ik het voor!'

■ Meer informatie: www.praktijklevensgeluk.nl.