

Inhoud

INSPIRATIE	Voorwoord door Patty	9
INLEIDING	Deugdenyoga voor kinderen	11
	Hoe je dit boek kunt gebruiken	12
	Handig en belangrijk om te weten	13
	Voor ouders	14
	Voor docenten	17
	Basishoudingen	17
	Houdingen met je handen	21
	Vertrouwd raken met de deugden	23
DE DEUGDEN	Samenwerking	29
	Kracht	69
	Dankbaarheid	95
	Concentratie	121
	Zelfvertrouwen	141
	Zorgzaamheid	169
	Zelfbeheersing	193
	Zuiverheid	209
	Moed	233
	Geduld	249
	Respect	269
	Tevredenheid	291
ERVARINGEN	Wat aandacht voor deugden kan brengen	311
TIPS	Deugdenkaarten	314
	Deugdenboeken	314
	Deugdencursussen en -opleiding	316
DANKWOORDEN		315
INDEX		321



Inspiratie

De yogales begint. Vandaag nemen de kinderen afscheid van mindfulness trainer Alissa. Ik vraag hen of ze in een boekje willen opschrijven wat ze van Alissa hebben geleerd. Dat doen ze. Op een groot gouden hart schrijven ze welke deugden ze in Alissa hebben gezien.

Ik leg de deugdenposter neer. Aandachtig bestuderen ze de deugden. Iedereen schrijft een deugd op die zij bij Alissa vindt passen. Daarna overleggen ze hoe ze het hart gaan aanbieden, waarop een meisje zegt dat zij dat graag wil doen. Ze vertelt alvast wat ze tegen Alissa gaat zeggen: 'Ik heb behulpzaamheid opgeschreven, omdat ik je zo behulpzaam vond wanneer ik wat wilde vertellen. Dan hielp je me om de anderen stil te krijgen. En je luisterde altijd met aandacht naar me en was behulpzaam om een vraag te beantwoorden.'

Wauw, denk ik. Een volwassene had het niet beter kunnen formuleren. De kinderen overleggen en besluiten dat bij de overhandiging van het gouden hart ieder meisje zegt wat zij in Alissa heeft gezien.

Een paar voorbeelden: geduld, omdat je altijd zo geduldig wachtte tot we klaar waren met giechelen. Optimisme, omdat je altijd zo positief bent, ook over de antwoorden die we gaven. Enthousiasme, omdat je zo enthousiast reageerde op wat we deden en vrolijk de oefeningen voordeed.

Terwijl ze in het boekje schrijven, hoor ik ze zeggen: 'Concentreer je nou even, dan ben je sneller klaar' en 'Zet je geduld even in, ik ben nog bezig.'

Zo ging het maar door! Wat hebben ze veel opgestoken van de lessen Deugdenyoga, dat ze dit kunnen zien en benoemen. Vol ontroering heb ik naar ze zitten kijken en luisteren.

Patty Jongemaets



De deugden zijn onze schatten,
diep van binnen
bij ieder van ons aanwezig.
Sommige zijn meteen zichtbaar,
Zijn een deel van onze persoonlijkheid.
Andere deugden zetten we ook wel in,
maar nog niet optimaal.
En sommige...
liggen diep
of zelfs heel diep verborgen
te wachten om gedolven te worden.
Als een diamantje.
Opgraven en dan de vlakjes slijpen.

Inleiding

Deugdenyoga voor kinderen

.....

Na de publicatie van mijn eerste boek, over Deugdenyoga voor volwassenen, vroegen veel mensen enthousiast naar een Deugdenyogaboek voor kinderen. Wat ben ik gelukkig dat het er nu is! Met de publicatie van dit boek gaat mijn hartenwens in vervulling.

Kinderen hebben nog veel te leren en zijn niet altijd even tactisch, maar ze zijn ook nog puurder in hun 'zijn' dan volwassenen. En al beseffen ze het zelf niet altijd; ze staan erg dicht bij hun eigen deugden. Dat maakt het zo leuk om Deugdenyoga met kinderen en tieners te beoefenen. Je zult versteld staan van de wijsheid die ze laten zien. Zijn ze die wijsheid uit het oog verloren, dan kun je ze op weg helpen met de deugden. Het mooie is dat alles wat ze nodig hebben al aanwezig is. Ze hoeven het niet te zoeken, het is eerder een kwestie van terugvinden.

Annelies Wiersma verwoordt die aanwezigheid van de deugden prachtig in het gedicht¹ hiernaast.

Samen op reis om schatten te vinden, diamanten op te graven en te slijpen; hoe leuk is dat? Ik wens jullie allemaal heel veel inspiratie en plezier.



1 Uit *Haal het beste uit je kind én jezelf; opvoeden met deugden*, ISBN 978 90 819463 84, Annelies Wiersma, Uitgeverij ACT on Virtues.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

.....

Dit boek is bestemd voor kinderyogadocenten, leerkrachten én ouders en kinderen die er thuis mee aan de slag willen. De meeste oefeningen zijn geschikt voor iedereen. De pittiger houdingen kun je beter overslaan als kinderen pas met yoga beginnen, of als je zelf nog niet zoveel ervaring hebt met het begeleiden van yogaoefeningen.

Deugdenyoga is geschikt voor jonge kinderen, oudere kinderen en tieners. Bij de eerste deugd, samenwerking, staan ter inspiratie twee lessen beschreven. Eén voor jongere kinderen en één voor oudere kinderen en tieners. Zo kun je het verschil in uitleg, toon en het niveau van de oefeningen zien. Sommige oefeningen zie je vaker terugkomen. De ervaring leert dat kinderen dit prettig vinden.

Leeftijd is wel een indicatie, maar zeker geen keurslijf. Als je een groep kinderen hebt met veel yoga ervaring, geef je een andere les dan aan een schoolklas die voor het eerst aan yoga doet. Kijk als docent wat aansluit bij jezelf en bij de groep en zet de deugd flexibiliteit in.

Het is niet nodig om het boek in chronologische volgorde te lezen. Gebruik de hoofdstukken in een volgorde die voor jou goed voelt. Je kunt ook beginnen met een deugd die je erg aanspreekt.



Het doel van dit boek is het integreren van de deugden in de yogales. Het is mijn ervaring als docente dat het prettig is om met iedere deugd twee weken bezig te zijn. Voor de inhoud van een tweede les kun je inspiratie opdoen uit de reacties van de groep en onderdelen doen waar je in de eerste les niet aan toe kwam. Mocht je langer of korter aandacht aan een deugd willen besteden, dan is dat uiteraard ook prima.

De meeste oefeningen uit het boek vinden hun oorsprong in de Hatha Yoga, Dru Yoga of Kundalini Yoga. Ik integreer graag meerdere stijlen van yoga in mijn lessen, omdat ik iedere vorm van yoga iets moois vind hebben.



Basishoudingen

.....

Gemakkelijke zithouding

De Sukhasana (Sanskriet voor Gemakkelijke zithouding of kleermakerszit) wordt vaak gebruikt bij aandachtsoefeningen en aan het begin of einde van een yogales.

- Ga op de grond zitten met je benen gekruist.
- Maak je rug recht en lang.
- Laat je handen op je knieën rusten.
- Zorg ervoor dat je comfortabel zit.

Berghouding

De Tadasana (Sanskriet voor Berghouding) is een veel gebruikte starthouding in de yoga. In deze houding kun je je lichaam goed observeren en ontspannen en het effect van een oefening navoelen.

- In de Berghouding sta je stevig. Je voeten staan een stukje uit elkaar, op heupbreedte.
- Voel je voeten op de grond, voel je tenen, je hielen. Til je tenen een stukje op en leg ze weer neer. Je knieën zijn licht gebogen.
- Kantel je bekken iets naar voren, zodat je knieën in een rechte lijn met je rug staan. Je kin is evenwijdig aan de vloer.
- Maak je rug recht en lang. Stel je voor dat er een touwtje aan je kruin zit, dat je rechtop trekt. Je schouders zijn ontspannen.
- Voel de grond stevig onder je voeten.
- Laat na een tijdje het denkbeeldige touwtje bij je kruin los en ontspan je hele lichaam. Voel de oefening na.





Ik zet me in voor een gezamenlijk doel.

Hoofdstuk 1

Samenwerking

- ☐ Ik zet me in voor een gezamenlijk doel
- ☐ Ik luister naar ieders ideeën
- ☐ Ik laat zelf ook mijn stem horen
- ☐ Ik denk mee over de taakverdeling
- ☐ Ik houd me aan afspraken
- ☐ Ik help anderen en ik vraag om hulp
- ☐ Ik help problemen oplossen

Samen staan we sterk.

Benodigdheden

- Het Deugdenspel
- Kan water en kleine glaasjes
- Knuffels van muizen
- Blokken
- Magneten of een speelgoedtrein
- Bol wol
- Groot tekenvel, schildersdoek of behangpapier
- Teken- of verfspullen
- Muziek voor de creatieve expressie



LESOVERZICHT

Samenwerking



MUIZENLES VOOR JONGERE KINDEREN

- Verzamelen in de kring
- Oefening 1: Muis
- Oefening 2: Muizentrippel
- Oefening 3: Kat
- Oefening 4: Hond (groepsoefening)
- Oefening 5: Toren van muizen (aandachtsoefening)
- Oefening 6: Hond (partneroefening)
- Oefening 7: Glaasje water doorgeven (aandachtsoefening)
- Oefening 8: Verhaal met bolletje wol
- Oefening 9: Ster (groepsoefening)
- Oefening 10: Muizenholletje (groepsoefening)
- Oefening 11: Andere dieren die samenwerken
- Oefening 12: Visualisatie Muizenuitzicht
- Creatieve expressie: Samen één tekening of schilderij maken
- Afsluiting: Samen *Ohm* zingen
- Reflectievraag

Verzamelen in de kring

.....

Leg in het midden van de kring symbolen van samenwerking neer. Een paar speelgoedmuizen, blokjes, twee magneten en een speelgoedtreintje. Zo kunnen de kinderen zich gemakkelijker inleven in de deugd samenwerking.



Als docent leid je de les in door te vertellen dat we deze les aandacht gaan besteden aan de deugd samenwerking. Je vraagt de kinderen wat zij verstaan onder samenwerking. Dan lees je de deugdenkaart van het Deugdenspel voor. Bij oudere kinderen (8+) kun je een van hen vragen de tekst hardop voor te lezen. Na het lezen van de tekst, bespreek je de zinnen op de kaart. Nodig de kinderen uit om te vertellen hoe en met wie ze samenwerken. Geef zelf ook voorbeelden van hoe en wanneer jij samenwerking hebt opgemerkt.

Bij jongere kinderen help je ze bewust te worden van de deugd samenwerking door ze een verhaal te vertellen. Je kunt zelf een verhaal verzinnen over samenwerkende muizen, of een mooi prentenboek gebruiken. Er bestaan talloze kinderboeken met muizenverhalen!

Deugdenvraag:

Wie werkt er weleens samen?
Wat is er fijn aan?

Oefening 1: Muis

Balasana of Kindhouding

We gaan samen een muizenavontuur beleven, omdat muizen heel veel samenwerken. Daarnaast hebben ze ook veel doorzettingsvermogen en creativiteit; wanneer er iets te eten in de buurt is, vinden ze altijd wel een manier om het te pakken. We worden allemaal kleine muisjes.

- Kom op je knieën zitten.
- Buig voorover en leg je armen voor je op de grond.
- Laat je voorhoofd op de grond rusten.
- Leg je armen langs je lichaam; je handen liggen naast je voeten met de handpalmen omhoog.

Oefening 2: Muizentrippel

De muisjes zijn nieuwsgierig en kruipen uit hun holletje. Als je stil bent, kun je het getrippel horen.

- Leg je handen voor je en tokkel met je vingers op de grond, eerst hard, daarna steeds zachter.
- Kom staan en trippel op je tenen, weer eerst hard en daarna steeds zachter tot het muisstil is.



Je gedachten worden je woorden,
je woorden worden je daden
en je daden worden je werkelijkheid.



Oefening 6: Kracht van gedachten

.....

Partneroefening – Rug-aan-rug stoel

Gedachten hebben heel veel kracht. Je zult dit vanzelf merken, want we gaan deze oefening met verschillende gedachten doen.

- Kom in tweetallen rug aan rug op de grond zitten.
- Buig je knieën, houd je voeten plat op de grond en haak elkaars ellebogen in elkaar. Duw je voeten stevig in de grond en duw tegen elkaars rug om omhoog te komen.
- Blijf duwen tot je helemaal overeind staat.
- Maak je armen los en kom rechtop staan.

Nu doe je deze oefening nog een keer met de gedachte dat het heel moeilijk is. Vervolgens herhaal je de oefening met de gedachte dat het heel makkelijk en licht gaat. Merk je een verschil?

Oefening 7: Kracht van liefde

.....

Liefde sturen

Liefde is misschien wel de sterkste kracht die er is. Iedereen heeft deze kracht in zich.

- Je mag in een kring komen zitten.
- Om de beurt komt iemand in het midden van de kring zitten.
- De anderen sturen met hun handen kracht en energie naar deze persoon.

Voel na hoe het was om liefde te ontvangen en om liefde te geven.





Reflectievraag:
Welke oefening gaf jou de meeste kracht?

Creatieve expressie

.....

Krachtstokken maken

Verzamel een paar takken in het bos. Vertel de kinderen dat ze krachtstokken mogen maken en versieren. Ze mogen de takken kleuren en versieren met linten, veren, bloemen. Net wat je als docent in de voorraad hebt.

Vertel de kinderen dat ze de krachtstok tevoorschijn mogen halen of eraan kunnen denken als ze zich krachtig voelen én als ze wat extra kracht kunnen gebruiken. Zo wordt de krachtstok een hulpbron van kracht voor ze.

