



## Trots op onze yogalesen

Basisschool De Enschedese Schoolvereniging (ESV) staat op nog geen halve kilometer van de wijk waar zestien jaar geleden de vuurwerkramp\* plaatsvond. Veel leerlingen woonden in de wijk. Yoga hielp de kinderen bij het verwerken.

Renée Ophuis-Verbeek, destijds ouder van een kind op de ESV en werkzaam bij de Saswitha Yoga Opleiding, werd gevraagd om de yogalesen op te zetten: 'De ervaringen waren heel positief. De groepen 1 en 2 kregen elke week yoga. De groepen 3 tot en met 8 één keer per twee weken. Daarmee was onze basisschool de eerste en destijds de

enige school van Nederland waarbij de yoga is geïntegreerd in het lespakket. Door yoga krijgen de kinderen kennis van hun lichaam en de (on)mogelijkheden daarvan. Soms zijn de kinderen heel trots op zichzelf omdat een oefening lukt. Dat geeft veel positieve energie. Yogales heeft ook invloed op het klimaat op school. Geen kind vindt het vreemd om naast een ander op een matje te oefenen. Kinderen leren ook beter naar hun lichaam luisteren. Ze geven zelf aan wanneer het te druk wordt en gebruiken dan yoga om rustig te worden. Yoga is voor iedereen, ook voor kinderen die rustig zijn. Die kunnen door yoga de kracht in zichzelf ontwikkelen. Het gaat erom dat kinderen door yoga zichzelf kunnen zijn.'

**Olivier Jansen** (9 jaar)

'Ik vind yoga leuk, want ik word er rustig van. Ik gebruik het ook tijdens de toets. Dan word ik heel druk in mijn hoofd als ik iets niet weet. Dan ga ik dieper ademhalen en dan word ik rustig. Dan weet ik het daarna soms wel.'

**Emily Koopmans** (9 jaar)

'Als ik in de pauze gevallen ben, is na de yogales de pijn minder. Want als ik heel rustig ben, denk ik nergens meer aan en dan voel ik de pijn niet meer. Na de pauze ben ik vaak heel druk. Als we dan gelijk gaan rekenen, helpt het om diep adem te halen om weer bij de les te komen. Ik vind het ook fijn om thuis een oefening te doen voor het slapengaan.'

**Niels Wijksma** (10 jaar)

'Het lastige van yoga is dat je soms wel goed moet oefenen. En in het begin is het pijnlijk, omdat je spieren pijn gaan doen. Het fijne is dat het me helpt om me meer te ontspannen, want ik slaap slecht. Dan doe ik de kleermakerszit en mijn ogen dicht en ga diep ademen om rustig te worden. Dat helpt. Ik ben heel blij met yogales. Ik doe het ook al zes jaar.'

\* Op zaterdag 13 mei 2000 brak brand uit in een vuurwerkopslag in Enschede. De brand met de daarop volgende explosies verwoestte een groot deel van de Enschedese wijk Roombeek. Bij deze ramp kwamen 23 mensen om het leven en raakten 947 mensen gewond. Meer dan vijftig woningen werden verwoest.