

Kinderfysiotherapie met een vleugje kinderyoga

Inleiding

Kinderen ontdekken de wereld met een enorme intensiteit. Volwassenen zijn zich niet altijd bewust van de hoeveelheid prikkels waaraan kinderen worden blootgesteld. Wij beseffen ook niet dat kinderen veel tijd nodig hebben om opgedane indrukken te verwerken. Wanneer de hoeveelheid prikkels te belastend wordt, kan dit leiden tot bijvoorbeeld concentratieproblemen, boosheid, agressief gedrag, slaapstoornissen of onvermogen om zichzelf te vermaken. Een kind voor de tv of ander beeldscherm zetten is niet - wat sommige weleens denken,- ontspanning voor een kind. Door de tv of het beeldscherm krijgen ze nog steeds veel prikkels te verwerken en bovendien biedt tv of het beeldscherm geen enkele ruimte voor lichamelijke ontwikkeling, het gebruik van zintuigen en de ontdekking van het eigen ik. In onze westerse maatschappij ligt de nadruk op leren en denken (de cognitieve ontwikkeling) en wordt het belang van de lichamelijke en emotionele ontwikkeling nog wel eens onderschat. Maar wie goed in zijn vel zit en zelfbewust is, is veel beter in staat nieuwe dingen op te nemen en te verwerken.

Waarom is Yoga van belang voor onze kinderen?

Kinderen ontdekken de wereld heel actief en beweeglijk. Maar naast de vele inspanning en prikkels hebben ze ook ontspanning en rust nodig. Het zou dus vanzelfsprekend moeten zijn kinderen ook ontspanning aan te bieden. Inspanning en ontspanning horen elkaar af te wisselen, dat brengt een kind in balans. Toch blijkt in de praktijk soms moeilijk om er een vorm voor te vinden. Kinderyoga is daarvoor heel geschikt. Het wordt aangeboden op een aansprekende manier. Door yoga komen kinderen meer in contact met zichzelf en hun innerlijke wereld. Dat maakt ze beter bestand tegen de - soms ingewikkelde - buitenwereld. Yoga heeft een goede uitwerking op het lichaam.

Het bevordert:

- een goede lichaamshouding
- de motorische vaardigheden
- een goede weerstand
- de werking van spieren, organen, de bloedsomloop

Naast het fysieke aspect gaat het bij yoga ook om de ademhaling, de aanraking en de zintuigen. Hierdoor wordt het kind in zijn hele wezen aangesproken. Alle mentale, emotionele, en spirituele facetten komen bij yoga aan bod en daardoor zie je verbetering van:

- het zelfvertrouwen
- het zelfbewustzijn
- het concentratievermogen
- de emotionele groei

Dat maakt yoga nu zo bijzonder. Je wordt er lichamelijker sterker en geestelijker evenwichtiger van. Daarbij geeft yoga vooral plezier in het ontdekken en ervaren. Kinderen vinden het heerlijk allerlei lichaamshoudingen te onderzoeken, met hun adem te spelen en hun zintuigen te gebruiken. Daarom vinden kinderen yoga heerlijk om te doen. Door met yoga te beginnen leg je een goede basis voor een gezond evenwicht tussen lichaam en geest.

Kinderfysiotherapie met een vleugje kinderyoga vormt een uitstekende combinatie om spelenderwijs met leuke oefeningen het kind in zijn ontwikkeling te stimuleren.