



# Mijn kinderen en yoga



**Lezing door Kristel Baert**

**24-01-15**

*“Kom, mama, het zand is lekker zacht.”  
Mijn kind wuift aanmoedigend met zijn kleine handje.*

*Ik heb geen zin in zand in mijn schoenen, antwoord ik bijna. Eén blik op mijn sandalen doet me mijn antwoord inslikken. Dat excuus gaat hij niet aannemen.*

*Ik onderdruk mijn tegenzin en doe enkele stappen in de zandbak van de speeltuin. Om mijn goede wil te tonen, hurk ik neer.*

*“Kijk eens.” Ik wijs mijn kind op de kleine kuiltjes in het zand. “Die zijn door de regen van vannacht gemaakt.”*

*“Jaaa,” zucht hij vol verbazing als hij het éne kuiltje na het andere ontdekt.*

*Tevreden over mijn pedagogische bijdrage sta ik weer recht.*

*“Kom, mama, we gaan het zand gladmaken!”*

*Mijn lieve zoon begint met grootste bewegingen over het zand te strijken. Ik sta nu wel met mijn sandalen in het zand, maar zand onder mijn vingernagels? Dat is me toch een stap te ver. Ik kijk naar het emmertje en opper: “Zal ik met de emmer een put graven?”*

*“Nee, mama! Met je handen!”*

*De ontdekking van de door regendruppels gemaakte putjes in het zand, dreigt zo meteen teniet gedaan door mijn zandfobie. Mijn zoon slaat zijn ogen naar me op en stuurt me een ongeduldige blik.*

*“Ja, leuk!” hoor ik mezelf zeggen. Ik hurk weer neer, een beetje ongemakkelijk want zand aan mijn kledde? Nee, dat lijkt wel pure horror... jaloers kijk ik hoe comfortabel mijn kind zich in perfecte kleermakerszit in het zand heeft genesteld.*

*“Kijk, zo...” Zijn vingertjes tonen vakkundig hoe ik de putjes glad moet strijken. Hij heeft begrepen dat ik wel wat uitleg kan gebruiken, denk ik glimlachend.*

*Onder zijn onderzoekende blik boots ik zijn beweging zo goed mogelijk na. Ik ben best fier als hij mijn werk goedkeurt. En de zandkorreltjes tussen mijn vingers voelen nog fijn aan ook.*

*“Kijk, mama, nu maken we een berg.” Zijn kleine handen drukken de wanden van de berg stevig aan. De top van de berg graaft hij weer uit.*

*“Een vulkaan?” vraag ik. Hij schudt zijn hoofd. “Een maankrater. Ik hou niet van vulkanen.” Stiekem geniet ik van de zachte warmte van het zand. Het kind in mij wordt wakker en ik geef me over. Na een poosje, overschouw ik ons maanlandschap. Ik straal nog harder dan mijn zoon.*

*“Je hebt het goed gedaan, mama.” De aanmoediging is hoorbaar in zijn kleine stemmetje.*

*Ik sta recht en bewonder het zesjarige wezentje dat voor me zit. Zijn gezicht straalt concentratie uit. Zijn hele zijn is gefocused op één ding: een zandkrater uitgraven. Hij is vrij van storende gedachten, volledig aanwezig in dit moment, volledig aanwezig in zijn zandbak.*

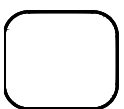
*Dit stukje uit mijn leven speelde zich af op één van de laatste warme zaterdagen in september. Het zette me aan het denken. Over hoe het voor een kind zo eenvoudig lijkt om op te gaan in het moment, om zich over te geven aan de ervaring, om tot innerlijk evenwicht te komen. Om dat soort verbondenheid met het moment te ervaren, volg ik en vele andere mama's en papa's uren yoga.*

### **Kinderen, yoga en het lichaam**

*Mijn kinderen volgen geen yogalessen. Ze komen wel af en toe kijken als ik yoga-houdingen beoefen, en willen dan meedoen. Voor hen lijkt het heel eenvoudig hun lichaam in een bepaalde houding te brengen, hoewel het veel meer van hen vraagt in deze houding even tot rust te komen. Toch hebben ze er deugd van, bedenk ik als ze weer eens vragen “Mama, gaan we nog eens yoga doen?”. Om dan weer snel te zijn afgeleid en iets anders te willen.*

*Ik stel vast dat yoga heel aanwezig is in het leven van mijn kinderen. Niet zoals bij hun mama, die na een hele dag doordraven, 2 uur de tijd neemt om naar de yogales te gaan. Maar wel op een natuurlijke, spontane, onbewuste wijze. Ik merk hoe sommige eenvoudige basishoudingen opduiken tijdens hun spel in de zandbak of de speelkamer. Is dit yoga, vraag ik me af. Brengt een kind onbewust zijn lichaam in die houdingen die evenwicht brengen, die zijn lichaam nodig heeft, die zijn geest tot rust brengt?*

*“Nee, dit is geen yoga,” zullen wij antwoorden met onze yogaervaring. Als volwassene zullen wij de aangeleerde houdingen op dergelijk bewust niveau doorleven, dat wij deze onbewuste lichaamshoudingen van het kind niet als yoga beschouwen. Toch stel ik me er vragen bij. Staat een kind niet op natuurlijke manier in een juiste verbinding met zijn lichaam? Zijn het niet de volwassenen die dit bewustzijn verloren hebben bij het opgroeien? Wij lijken wel blijvend op zoek*



naar die ervaring van “onbewust in je lichaam aanwezig zijn” die we als kind hebben mogen ervaren. Een jong kind voelt aan waar zijn lichaam toe in staat is, zal pas kruipen als het lichaam het aankan, zal staan als zijn benen sterk genoeg zijn om hem te dragen. En zelfs dan al moedigen enthousiaste mama’s en papa’s het kind aan om zo snel mogelijk de eerste stapjes te zetten, aan het handje, zonder een handje. We benadrukken voortdurend hoe knap het is dat je je lichamelijke grenzen verlegt. Wat je bereikt is belangrijk. Prestaties ! We vergeten onze kinderen te leren hoe hun lichaam aanvoelt, of rekening te houden met de noden van hun lichaam.

Bij het opgroeien eet je wanneer je ouders het zeggen (en dan liefst nog heel je bord leeg – dat je zelf niet hebt opgeschept), je plast wanneer de juf het zegt (en moet het maar ophouden als de les weer gestart is), je wordt vroeg wakker gemaakt van maandag tot vrijdag, maar moet minstens tot 8 uur slapen tijdens het weekend.

En als volwassene ben je verbaasd over hoe vervreemd je wel bent geraakt van je eigen lichaam.

Natuurlijk, als ouder hebben we nu eenmaal de plicht ons kind te leren hoe hij zijn plek in de maatschappij kan innemen. En daarbij horen heel wat afspraken die indruisen tegen het natuurlijke levensritme van een jong lichaam.

Toch hoop ik dat er ook een bewustzijn mag groeien rond de lessen die we onze kinderen meegeven. Hopelijk zullen kinderen ooit lichaamsbewustzijn kunnen leren op school, naast schrijven, lezen en sport.

### **Kinderen, yoga en de geest**

We dragen heel wat collectief geheugen met ons mee. Familiekwesties, geschiedenissen, ... Ook de blik waarmee we naar kinderen kijken is hierdoor gekleurd. Kinderen moeten zwijgen als volwassenen praten. Dus hun boodschap is ondergeschikt. Er worden beslissingen genomen over hen door leerkrachten, ouders, zonder dat het kind er zelfs maar iets van weet. Dus hun mening is onbelangrijk. Een kind leert in de wereld te staan met een uitwaartse blik. Wat buiten hen gebeurt is veel belangrijker dan wat zij binnenin voelen of denken. Maar ze zijn nog te klein en te min om te mogen deel uitmaken van die wereld van wijze volwassenen. Ze worden herleid tot een “buiten”staander in de “buiten”wereld. Vele kinderen groeien op om elk jaar meer en meer vervreemd te worden van zichzelf.

Ik ben zoals velen grootgebracht met de idee dat de volwassenen alles het beste weten. De meeste kinderen willen zo snel mogelijk volwassen zijn, om dan ook eindelijk toe te treden tot de wijsheden die al die grote mensen delen. Wat een teleurstelling, het moment dat ik besepte dat het niet de leeftijd was die de antwoorden bracht.

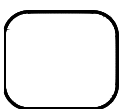
Het maakte mij onrustig. *Er moet toch meer zijn dan dit?* En vanuit die onrust ging ik zoeken, zoals zovele volwassenen, naar dé Wijsheid, naar wie ik eigenlijk ben, naar innerlijke rust en evenwicht.

Eerst in wetenschap en tradities of religies. En later in mindfulness, yoga, meditatie.

En dan waren er momenten, midden in mijn zoektocht, dat ik de kans had in de ogen van een baby te kijken. Het leek alsof alle antwoorden in de ogen van dat kind aanwezig waren. Alleen kon ik het niet (meer) verstaan. De blik van een baby, een wezentje dat nog geen taal machtig is. Welke wijsheid schuilt er in het kijken naar iets zonder je blik meteen vertaald te weten in woorden? “Een baby kan dwars door je heen kijken,” hoor ik mensen weleens zeggen. Wat ziet zo’n kind, dat wij niet (meer) zien?

Als volwassene zijn we ons niet meer bewust hoe de wereld eruitzag als kind. Als je een kind hoort praten, dan lijkt alles zo duidelijk. “Zo eenvoudig is het niet,” is een antwoord dat kinderen regelmatig horen. Of “Daar hoeft jij je nog geen zorgen over te maken.” Maar kinderen maken zich wel zorgen, over het leed in de wereld, over de oneerlijkheid van anderen. “We kunnen toch gewoon ons eten delen met elkaar? We kunnen toch gewoon lief zijn voor elkaar?” Zo eenvoudig is het voor een kind. Zo simpel. Deze “wijsheden” van het kind worden inderdaad als simpel beschouwd door de volwassen wereld. Onoverdacht en naïef. Kinderachtig.

Kinderachtig. Een verzamelnaam voor de ballast die je van je moet afwerpen om au sérieux genomen te worden in onze maatschappij. Zelfs kinderen kunnen terecht gewezen worden op hun kinderachtig gedrag. Kind zijn is dus eigenlijk niet ok zijn, en kinderen kunnen zich best zo snel mogelijk aanpassen aan de grote rationale wereld en hun simpele wijsheden verbannen. Maar volwassenen voelen zich



vastgestrikt in die rationele, dogmatische overtuigingen. En het zijn de volwassenen die zich verder dan ooit tevoren verwijderd voelen van de essentie van het leven. Schuilt er dan toch wijsheid in de eenvoud waarmee een kind naar de wereld kijkt? Als dat wijsheid is, ben ik met mijn kind-zijn ook deze wijsheden verloren. Welke wijsheden zouden onze kinderen ons leren, als we zouden kunnen luisteren met een open geest, los van oordelen, dogma's, rationalisering?

Dankzij mijn eigen kinderen beseft ik hoe hard ik ben veranderd met het ouder worden. Ik ben een stukje van mezelf kwijtgeraakt. En misschien is het dat stukje wel waar ik als volwassene al zo lang naar zoek. Misschien zoek ik niet naar iets nieuws, niet naar iets dat me van buitenaf als antwoord kan ingefluisterd worden. Misschien leidt mijn zoektocht me naar het kind in mij, het kind dat ik gaandeweg ben verloren, en de eenvoudige wijsheid waar dit kind van vervuld was.

Mijn kinderen en yoga wijzen me, op dit moment in mijn leven, de weg die me naar binnen leidt. De weg die me weer leert te luisteren naar dat kind in mij. Dankzij yoga ben ik ontvankelijk voor wat mijn kinderen me kunnen leren. En ik ben benieuwd naar welke wijsheden ze nog met me zullen delen, tijdens die kostbare kinderlijke momenten zoals de les zandkraters bouwen, of tijdens het figuren-boterhammen eten (een hap doen van je boterham en dan ontdekken welke figuur je hebt gemaakt). Om nog maar te zwijgen over de spiegeltjes die mijn kinderen mij soms voorhouden... ze kloppen stuk voor stuk. Ik kijk uit naar die spiegeltjes, ook al kunnen ze hard aankomen als je je kind de eerste keer ook vervuld ziet van stress omdat hij te laat zou komen.

Mijn kinderen leren me weer te vertrouwen op de wijsheid van het kind in mezelf. En andersom, dankzij het kind in mezelf kan ik de wijsheid bij mijn kinderen herkennen. Deze wijsheid geeft me opnieuw de ervaring van kinderlijke verbondenheid met het moment. Hierdoor beseft ik weer (al is het soms maar even) waar het echt om draait in het leven. Daar ben ik mijn kinderen dankbaar voor.



Wat ik zoek,  
heb ik al gevonden.  
Wat ik vergeten ben,  
heb ik altijd geweten.  
Wat ik word,  
is wat ik was en wat ik ben.  
Ik ben de oude vrouw,  
de volwassene,  
het kind.  
De wijsheid die ik zoek,  
laat zich pas vinden,  
als ik kan stoppen met zoeken.

