

Mantra, Op Mijn Fiets

— “Eind”werk —

Do's and Don'ts! Yoga bij pubers



EDDY KLEIN

Eindwerk Yoga-Academie

Shri Yogeshwarananda

Yoga Mahavidyalaya vzw

Academiejaar 2023-2024

INHOUDSOPGAVE

I. INTRODUCTIE — p3

Inspiratiebronnen

II. WAAROM “DO’S AND DON’TS! YOGA BIJ PUBERS” — p8

A. LEVENSFASES — p8

B. WAAROM NU JUIST PUBERS? — p13

a. Verschillende behoeften en wensen op school

b. Verschillende typen personen in je les

c. Zaken die je beter niet kan zeggen

C. ENKELE VEELVOORKOMENDE ONTWIKKELINGS- EN LEERSTOORNISSEN — p15

D. ENKELE MOGELIJKE MANIEREN WAAROP LEERSTOORNISSEN KUNNEN ONTSTAAN — p16

E. KIJKEN OP RESPECTVOLLE & ONDERSTEUNENDE MANIER — p17

F. ZO KAN YOGA VERSCHILLENDE VOORDELEN BIEDEN VOOR TIENERS & PUBERS — p17

III. HOE BEN IK TEWERK GEGAAN? — p18

A. VERLOOP LESSEN 01 tem 05 — p19

1. Eerste Fase

2. Tweede Fase

3. Derde Fase

4. Vervolglessen

B. VERLOOP LESSEN 06 tem 10 — p22

1. Eerste Fase

2. Tweede Fase

3. Derde Fase

4. Vervolglessen

C. VERLOOP LESSEN 11 tem 15 — p24

1. Eerste Fase

2. Tweede Fase

3. Derde Fase

D. REACTIES VAN DE LEERLINGEN — p26

IV. MIJN BEVINDINGEN — p27

V. BIBLIOGRAFIE — p29

I. INTRODUCTIE

— Mantra op mijn fiets. “Eind”werk. —

Waarom Eindwerk met een hoofdletter en apart van elkaar?

UIT HET VAN DALE WOORDENBOEK

Betekenis '**Eind**'

eind (meervoud: *einden*), ein·de (meervoud: *einden*, *eindes*), end (*het; o*; meervoud: *enden*)

1. plaats waar iets ophoudt: *ten einde raad zijn* geen uitweg of oplossing zien
2. het uiterste gedeelte van een voorwerp: *het bij het rechte eind hebben* gelijk hebben; *aan het langste eind trekken* uiteindelijk winnen
3. stuk(je) van beperkte lengte: *een eind(je) touw*
4. afloop, besluit.

Betekenis '**Werk**'

werk (*het; o*)

1. het werken; = arbeid: *aan het werk gaan; te werk stellen* werk geven
2. moeite, inspanning: *werk van iets maken* (veel) moeite voor iets doen
3. (meervoud: *werken*) daad
4. (meervoud: *werken*) hetgeen voortgebracht is, m.n. door de geest: *een werk van Vondel*
5. (meervoud: *werken*) (*België*) plaats waar gewerkt wordt: *verboden op het werk te komen*
6. *er is veel werk aan de winkel* veel te doen; *hoe gaat dat in zijn werk?* hoe gebeurt, hoe gaat dat?; *voorzichtig te werk gaan* handelen, optreden; *alles in het werk stellen om* aanwenden; *publieke werken* werkzaamheden aan wegen, dijken, wateren enz.

wer·ken (*werkte, heeft gewerkt*)

1. bezig zijn, zijn krachten gebruiken: *aan een roman werken; werkende weg al werkend*
2. betaalde arbeid verrichten, een beroep uitoefenen: *waar werk je?; (voornamelijk Nederland) werk ze! werk prettig!; het nieuwe werken* flexibele manier van werken met inzet van digitale hulpmiddelen waardoor het niet nodig is steeds naar kantoor te komen
3. uitwerking hebben: *op de zenuwen werken* invloed uitoefenen op
4. krimpen en uitzetten van hout door weersinvloeden
5. *iets naar binnen werken* opeten; *iem. de kamer uit werken* maken dat hij de kamer verlaat.

Betekenis '**Eindwerk**'

eind·werk (*het; o; meervoud: eindwerken*) (*België*)

1. scriptie waarmee iem. zijn studie voltooit. Daar gaan we dan

Wat een mantra op mijn fiets, ook een zoektocht op mijn fiets. Een zoektocht die nog steeds niet is afgerond maar doorgaat! Totdat mijn lichaam zegt “het is genoeg geweest hier” en ik een ander “vervoersmiddel” zoek waarmee of waarin ik verder kan groeien.

Vijf jaar lang met mijn fiets door alle seizoenen, onderweg naar mijn werk, naar de yogalessen in Mechelen of wie weet waar naartoe,... luisterend naar de lessen van de academie Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya.

INSPIRATIEBRONNEN

- Shri Ātma Muni Ji: Yoga en Wetenschap, Andere stelsels, Dharma Sāstra, Devanāgarī, Bhagavad Gita en Yoga Sūtra's (live en online)
- Shri Suman Ji: Antaranga yoga, Asana, Marga's, Kirtana, Tantra, Yama Niyama, Āyurveda (live en online)
- Dharma Muni: Asana, Kirtana, Kriya's, Prānāyāma, Methodiek (online en live)
- Shri Satya Muni: Devanāgarī (online)
- Sally Verstraete: Anatomie, Bewegingsleer, Āyurveda (live)
- Véronique Soenen, Bhagavad Gita (live)
- Yogamaya: Methodiek (live)
- Cetana: Yoga Sūtra's (live)
- Liesbeth Schoukens en mede studenten en iedereen met zijn eigen warmte en eigen wijsheden.

Wat een pareltjes van lessen en ook wat het teweegbrengt in ons of mijn lichaam. Als ik alles in zijn geheel bekijk, merk ik dat ik gemakkelijker aangetrokken word door lessen waaraan ik zelf kan deelnemen. Ik ben echt “een DOE-mens”. Ik ben nog heel beweeglijk en door dingen te doen, kom ik op dit moment het dichtst bij yoga. Dat merk ik bijvoorbeeld aan āyurveda, waar je bezig bent met je lichaam zo goed mogelijk te verzorgen en gezond te houden. Wanneer je eet, tijdens het ochtend- of avondritueel,... en daar voelen of bewust ervaren wat er gebeurt of wat het met je doet. Ik ontdek dat āyurveda mij dichter brengt bij het ervaren van mijn lichaam en een bewustwording veroorzaakt van hoe en wat ik eet. Ook de ontspanning in het koken, het zoeken van recepten en het eten zelf dat bereid is, brengt me tot bewust genieten en bewust ervaren van de smaaksensaties. Ik word me bewust van wat het doet met mij of wat ik merk in mijn lichaam, alsook dat ik mijn lichaam en geest door voeding zo kan ondersteunen en mijn groei- en herstelprocessen bevorderen.

De cursus Antaranga yoga komt veel terug in mijn reis. Het is een heel mooi voorbereiding op de Yoga Sūtra's van Patañjali. Die laatste zijn voor mij nog een ware ontdekking waar ik op dit moment maar heel minimaal iets van weet.

Wat ik dagelijks gebruik uit de Yoga Sūtra's van Patañjali, zijn de acht treden. Als ik het druk heb of het wordt moeilijk of het is moeilijk geweest, dan ga ik even sporten (bijvoorbeeld) wandelen, lopen, rustig zitten of liggen op mijn wollen mat.

Als het moeilijk is op het werk, dan zoek ik een rustige plek en keer ik even mijn gedachten naar binnen of kijk ik naar de foto op pagina 7, die op een van mijn mappen plakt. Deze geeft mij een goed geheugensteuntje om even “de 10 gouden leefregels” te overlopen: welke heb ik gevolgd en welke niet? Of wat liep er goed/fout en wat ging goed/fout. Wat heeft mij geraakt en wat mij niet en waarom raakt dat mij (niet) zo. Daar bedoel ik mee: ben ik lief geweest voor mijzelf of voor de andere(n) en ben ik eerlijk geweest tegen mijzelf of de andere(n).

Ik heb geleerd op mijn reis dat als je eerlijk bent, dat je heel veel terugkrijgt in het zijn van wie je bent en dat je een grote vorm van wederzijds respect en vertrouwen opbouwt.

Er zijn ook treden die wisselend zijn. Zo doe ik een keer mijn houdingen en adem (ademen doe ik bewust bij hobby's, lopen, wandelen, zingen) en soms ook weer niet (dat levert soms nog wat weerstand bij mij op). Ook mijn innerlijke werk rond de yama's en niyama's is wisselend:

- Ahimsa: Mijn streven naar geweldloosheid kan heel snel wisselen in een dag. Dat zit soms al in een heel klein dingetje, ik beweeg heel veel en soms voel je dat. Je bent in gesprek en iets raakt jou of de andere of de manier waarop ik iemand aanspreek of hoe de andere wordt aangesproken. Dat zijn momenten waarop ik of de andere deze snelle wissel kan ervaren.
- Samtosa: Het streven naar tevredenheid ervaar ik ook als wisselend. Het is iets waar ik zelf soms echt even bij stil zou mogen staan. Dat geldt ook bij de vraag: "Wat is tevreden?". Meestal als ik dat denk of uitspreek, land ik weer en ben ik weer tevreden. Even in een spiegel kijken en je bent er.
- Tapas: Als ik dieper kijk, merk ik dat ik uitstelgedrag heb. Ik vind het lastig om doorheen de dag een (rituele) routine te creëren om de meditatiehouding aan te houden. Dus een werkpunt is tapas, het streven naar discipline. Die is er, maar er is nog wat werk aan.

Deze 10 gouden "leefregels" zijn gebaseerd op de 8 treden en bedoeld voor inzichtelijk verlichtingen.

Yama: *terughouden, onthouding, beperking*

- Ahimsā: Streef naar Geweldloosheid (*niet schaden*)
- Satya: *oprechtheid*
- Asteya: *niet stelen.*
- Brahmacharya: (*onthouding of zelfbeheersing en het heeft te maken met het controleren en behouden van je eigen energie. Vertoeven in bewustzijn An de hoogste werkelijkheid.*)
- Aparihā: Hecht je niet (*niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet vastklampen*)

Niyama: naleving en training

- Saucha: zuiverheid van lichaam en geest.
- Samtosa: Wees tevreden (*tevredenheid*)
- Tapas: Streef naar discipline (*trainen van de zinnen, versterving*)
- Svādhyāya: (*zelfstudie*)
- Īsvara pranidhāna: Laat los en leef nu:
 - Āsana : Doe je houdingen (*mediatiehoudingen*)
 - Prānāyāma: Adem (*uitbreiding van adem en prāna*)
 - Pratyahara: (*terug trekken van de zinnen*)
 - Dhāranā: *concentratie*
 - Dhyāna: *meditatie*
 - Samādhi: *diepe absorptie*



II. WAAROM “DO’S AND DON’TS! YOGA BIJ PUBERS”

Ik merk zelf dat er rond dit onderwerp zeer weinig geschreven is. De ontwikkeling van de mens is een mega groeiproces in het leven.

A. DE LEVENSFASES

De verschillende levensfasen van een mens kunnen op vele manieren worden ingedeeld, maar een gangbare indeling is de volgende:

Baby- en peuterfase: Van geboorte tot ongeveer 4 jaar.

In deze fase vindt snelle groei en ontwikkeling plaats, zowel fysiek als cognitief.

Is een moeilijke fase waar ik niets van heb onthouden of in mijn onderbewustzijn (merkbaar) is overgebleven. Maar volgens de verhalen van mijn ouders was de bevalling goed verlopen. Op 2 december om 6 uur in de ochtend werd ik geboren in het ziekenhuis en een paar dagen later lag ik er weer terug. Ik werd “geel” en moest onder de UV-lamp. Ik scheen wel een gemakkelijk kind te zijn.

Kindertijd: Ongeveer van 4 tot 12 jaar.

Kinderen ontwikkelen hun vaardigheden, taal, sociale interacties en gaan naar school.

Dit is een fase die ik wel heb kunnen onthouden en van waaruit ik ervaringen kan delen. Deze ervaring die ik ga delen, zijn ervaringen die het meeste indruk hebben achter gelaten en verweven zijn in mij systeem en lichaam. Ervaringen die mij gemaakt hebben tot wat ik nu ben of waar ik nog naar toe zal groeien.

Mijn “groei” ging goed. Veel bewegen, tikkertje spelen, hutten bouwen, zingen en dansen. Ik was een spontaan en enthousiaste kind (*wat ik niet verloren ben*) en ik zat op een “normale” school. Daar kwamen ze tot de ontdekking dat ik een achterstand voor Nederlands had (*dyslexie*), waarna ik naar een andere school ging. Ik was daar heel gelukkig.

Puberteit en adolescentie: Van ongeveer 12 tot 21 jaar.

Tijdens deze fase vinden hormonale veranderingen plaats en treden er fysieke, emotionele en sociale veranderingen op en dat geeft de grote doorbraak naar de werkelijkheid. In de adolescentie (vanaf ca. 17 jaar) volgt het onderzoek naar hoe men zich verhoudt tot de wereld. Het centrale probleem van de adolescentie is: wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik?

Ik ben de nieuwe school op “mijn niveau” doorheen gegaan met niet te veel problemen of zeker geen zaken die zwaar doorwegen. Mijn zus zegt dat ik veel ben uitgescholden voor homo. Zelf heb ik daar weinig last van gehad. Ik had een hobby waar ik mij volledig in kon laten gaan en waar ik kon zijn wie ik was. Ik heb daar ook mijn eerste ervaringen met spiritualiteit gehad of ontdekt. Dat realiseer ik mij nu pas. Ik als adolescent, op een nieuwe school met een “nieuwe ik”. Een andere geaardheid (*homoseksueel*) en musical theater studeren. Ik botste voor de tweede keer op het feit dat ik een achterstand voor Nederlands had, waarop ik een diagnose moest laten stellen om te bewijzen dat ik echt dyslexie heb. Met ‘een label’ opgeplakt, kreeg ik meer tijd, alsook bijlessen. Ik bleef lekker hard en gepassioneerd aan het werk gaan en oplossingen zoeken om mij daarin goed en veilig te voelen. Misschien ook deels zodat niemand het zou opvallen. Die neiging ben ik nog steeds niet verloren.

Jong volwassenheid: Van ongeveer 21 tot 42 jaar.

In deze fase heeft een mens de behoefte zijn kunnen op veel fronten uit te proberen om zichzelf beter te leren kennen. Het ergste wat een mens in deze fase kan overkomen is dat hij 10 jaar lang hetzelfde moet doen zonder er iets nieuws bij te leren. Tegen het 28e jaar vindt een eerste terugblik plaats, een duidelijk afscheid nemen van de jeugd. Nu begint de ernst van het leven.

Ik behaalde met succes mijn diploma behaald en na audities kreeg ik mijn eerste job in het professioneel musicalmilieu. Ik had een relatie en een tof appartement in Amsterdam. De wereld lag aan mijn voeten.

Rond de 30 jaar houdt men doorgaans z'n eerste evaluatie. Voor een heel aantal dertigers slaat nu de 'quarterlife' crisis toe. De jeugd is voorbij, de ernst van het leven staat voor de deur en men vraagt zich af of die last wel te dragen is. Voor vrouwen komt er de vraag bij 'wil ik wel of geen kinderen'. En wanneer de kinderwens er is, hoe richt je dan je leven in? Wat betekent het voor een carrière? Is er een partner in beeld met wie men kinderen zou willen hebben?

Aan het begin van de veertiger jaren, bekruipt veel mensen het gevoel 'is dit het nou?' De vraag 'is dit wat ik werkelijk wil doen in het leven' doet zich voor, vooral bij mannen. Dit is vaak de periode in het leven dat, met name stellen, het over een totaal andere boeg willen gooien.

Bij vrouwen zit het vaak een beetje anders: de pre-menopauze begint samen met lichamelijke veranderingen. Sneller moe, chagrijnig en somber, slecht slapen, gewrichtsklachten zijn uitingen hiervan. Ook hier speelt de zingevingsvraag een rol: 'waar doe ik het allemaal voor'.

Het begin van de veertiger jaren is een wisselspoor: of de weg gaat naar beneden, samen met de fysieke functies. Of de weg gaat omhoog wanneer er nieuwe gebieden met andere creatieve krachten worden ontgonnen. Wanneer de weg omhoog wordt gekozen, dan kan er een nieuw toppunt in scheppingskracht ontstaan, halverwege de vijftiger jaren.

Ik heb veel en leuk werk. Ik was lekker bezig in het leven en ontmoette een droomman waarmee ik in 2007 een huis kocht en later trouwde in 2019. We hebben ook ups en downs meegemaakt in onze relatie, maar wel realiserend dat ik alles in het leven zélf had bereikt. Onderweg deed ik een carrièreswitch van uitvoerend musicalperformer naar lesgever in het secundair onderwijs. Hier kom ik mijzelf soms heel hard tegen vanwege mijn dyslexie en dat maakt mij ook onzeker. Vaak omdat ik steeds teksten of e-mails moet laten nalezen, anders begrijpen mensen er niet veel van. De druk van je omgeving om correct Nederlands te schrijven zonder spel- of dt-fouten ligt hoog, zeker in het onderwijs. Ik laat ook dit eindwerk nalezen om diezelfde reden. Het vervelendste aspect is dat wanneer ik daardoor onzeker word, dan merk ik dat ik ga twijfelen aan mijn job als leerkracht. Ik krijg echter ook heel veel kansen in mijn job en geniet daar met volle teugen van. Het heeft mij ook naar de Yoga gebracht en zo kwam ik door mijn werk terecht bij Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya om mijn opleiding te volgen en zo weer verder te groeien in het leven en nieuwe inzichten op te doen oftewel te ontvangen.

(Rijpe) Volwassenheid: Van ongeveer 42 tot 56 jaar.

In deze periode gaat men zichzelf opnieuw uitvinden – het roer moet om. Het begin van de veertiger jaren verloopt vaak nogal stormachtig: de fysieke functies nemen af en dit gaat gepaard met twijfel, onzekerheid, desoriëntatie en de neiging tot kunstmatige oplossingen.

Jung (Carl Gustav Jung, Psychiater en psycholoog) noemt deze periode ‘het zich losmaken uit de ik-gevangenschap’. Teveel ik-gebondenheid leidt tot geldingsdrang en machtsdrift, gericht op het nuttigheidsaspect. In deze periode komt de mens in de crisisperiode van zijn/haar leven: nu moet beslist worden hoe men de afsluiting van het leven tegemoet gaat. Deze periode is een bijzonder moment in de rijpingsmogelijkheid. Het bereiken van die rijpheid is een proces dat niemand bespaard blijft.

Ik zit in de levensfase volwassenheid en ik merk aan mijzelf dat ik op een keerpunt sta, maar de stap is nog te groot. Het is nog van binnen aan het rijpen: de overtuiging van wat ik allemaal kan en nog wil doen. En wat wil ik nog allemaal doen? Ik zie of voel groei, maar het is nog niet duidelijk in wat.

Het vervolg van de levensfase is nog onbekend terrein en ik kan alleen maar hopen dat ik dat in een zo goed en mooi mogelijke staat mag en kan meemaken. Op dit moment kan ik er enkel maar over ‘filosoferen’ en ‘speculeren’, maar ook dat intrigeert mij enorm.

Senior: Van ongeveer 56 tot 80 jaar.

Het midden van de vijftiger jaren is voor de doorgroeiende mens een tweede toppunt in zijn/haar creatieve leven. Het wordt hoog tijd zich voor te bereiden op wat men nog wil doen, wat men zal moeten laten vallen en wat misschien afgemaakt moet worden. Als het juiste ziele pad nog niet was gevonden, dan biedt deze periode daar de ruimte voor. Met 63 jaar is in zeker zin de levensontwikkeling tot een afsluiting gekomen.

In de tweede helft van de rijpe volwassenheid bestaat herpositionering niet uit het uitventen en vervolgens vast timmeren van een nieuw profiel. Integendeel, het gaat erom in beweging te blijven en wel zo dat men open toekomstverwachtingen blijft koesteren. Leven vanuit open verwachting behoedt ons ervoor om in de valkuil te stappen van de snelle, kortstondige bevrediging. Minder resultaatgericht, meer procesgericht; minder geladen met ongenaakbaarheid en hardheid, meer geladen met mildheid en wijsheid, minder op splitsen en meer op verbinden georiënteerd.

Bejaarde : 80 jaar en ouder

Leren leven vanuit open verwachtingen is het complement van het leren leven met open vragen. In de kern van de zaak gaat het in de periode van ouderdom om twee opgaven, namelijk zelfonthechting en vrede krijgen met jezelf. Zelfonthechting gaat over het vermogen van de mens om de blik op oneindig te zetten zonder dat dit een vlucht uit de werkelijkheid wordt. Zelfonthechting gaat in zijn diepste wezen over een nieuw verbond met de eeuwigheid. Vrede krijgen met jezelf is een kunst die bestaat uit het blijven proberen om de tegenstellingen in je eigen ziel en die van anderen te overbruggen, te verzoenen.

B. WAAROM NU JUIST PUBERS?

Pubers of adolescenten ervaren hun leven vaak op een unieke en intense manier. Ze maken veel veranderingen en ontwikkelingen door op verschillende gebieden, zowel lichamelijk, emotioneel, sociaal en cognitief. Pubers kunnen te maken krijgen met druk vanuit verschillende hoeken, zoals school, vrienden, ouders en de maatschappij. Dit kan leiden tot een mix van emoties en ervaringen, van opwindning en vreugde tot stress en onzekerheid. Het is belangrijk om tieners te ondersteunen en een open communicatie met hen te hebben tijdens deze turbulente periode van hun leven.

a. Pubers hebben vaak verschillende behoeften en wensen als het gaat om school. Sommige van die specifieke zaken zijn:

- Interessante en relevante lessen: *Pubers willen lessen die boeiend zijn, die aansluiten bij hun interesses en die hen uitdagen om te leren en te groeien.*
- Goede relatie met leraren: *Pubers hechten waarde aan een goede relatie met hun leraren. Ze willen zich gehoord voelen, begrepen worden en ondersteuning krijgen wanneer dat nodig is.*
- Sociale interactie: *Pubers zijn vaak sociaal ingesteld en vinden het belangrijk om vriendschappen te sluiten en deel uit te maken van een groep. Ze willen een positieve sociale omgeving op school.*
- Ruimte voor zelfexpressie: *pubers moeten de mogelijkheid hebben om zichzelf op verschillende manieren te uiten en te laten zien wie ze zijn. Dit kan op verschillende manieren gebeuren, zoals door middel van kunst, muziek, creatief schrijven, debatteren, sport of andere activiteiten die hen interesseren. Het gaat erom dat pubers de vrijheid hebben om hun eigen stem te laten horen, hun talenten te ontwikkelen en zichzelf te uiten op een manier die bij hen past. Dit kan bijdragen aan zelfvertrouwen, zelfontdekking en persoonlijke groei.*

b. Als leerkracht of lesgever kun je dan weer verschillende typen personen in je les hebben zitten. Hier zijn enkele voorbeelden:

- De gemotiveerde leerling: *Dit type persoon is enthousiast over leren, neemt deel aan de lessen, stelt vragen en probeert altijd zijn best te doen.*
- De stille leerling: *Deze persoon is over het algemeen stil in de klas, neemt minder deel aan discussies, maar kan wel goed luisteren en presteert vaak goed op individuele opdrachten.*
- De uitdagende leerling: *Dit type persoon kan de leerkracht uitdagen door bijvoorbeeld vragen te stellen, discussies aan te gaan of grenzen op te zoeken. Het is belangrijk om met deze leerling om te gaan met begrip en duidelijke communicatie.*

“Om effectief te communiceren met pubers is het belangrijk om open en respectvol te zijn. Luister actief naar wat ze te zeggen hebben en toon interesse in hun leven en gevoelens. Stel open vragen en geef ruimte voor hun mening. Probeer begripvol en geduldig te zijn, en vermijd het geven van ongevraagd advies. Probeer ook hun wereld en interesses te begrijpen, en wees bereid om te leren van hun perspectief. Het opbouwen van vertrouwen en een goede band is essentieel voor een succesvolle communicatie met puber.”

- c. **Er zijn bepaalde zaken die je beter niet kan zeggen tegen tieners of pubers, omdat deze opmerkingen als ongepast, indiscreet, kwetsend, demotiverend of respectloos kunnen worden ervaren.**

Enkele voorbeelden zijn:

- Beledigende opmerkingen: *Vermijd het maken van beledigende opmerkingen over hun uiterlijk, capaciteiten of persoonlijkheid.*
- Vergelijkingen met anderen: *Het is niet verstandig om tieners of pubers voortdurend te vergelijken met anderen, omdat dit gevoelens van frustratie of minderwaardigheid kan opwekken.*
- Ongepaste grappen: *Maak geen grapjes over gevoelige onderwerpen zoals ras, religie, geslacht of seksualiteit.*
- Privézaken: *Vragen over hun persoonlijke relaties, seksleven of familieproblemen kunnen als te indringend worden beschouwd.*
- Financiële zaken: *Het is niet gepast om vragen te stellen over het financiële welzijn van henzelf of hun familie, zoals hoeveel hun ouders verdienen.*
- Gewicht of uiterlijk: *Vragen over gewicht, lichaamsbeeld of uiterlijk kunnen gevoelig liggen en negatieve gevoelens opwekken.*

“Het is belangrijk om respectvol en empathisch te communiceren”

Je weet niet wat voor een mens (hij, zij, het, hun,...) de persoon is die aanwezig is in jouw buurt, in jouw omgeving, in jouw les,... en met welke achtergrond of ‘rugzak’ ze binnenkomen. Noch weet je (aanvankelijk) wat hun verhaal is, welke de indrukken ze hebben opgedaan of wat ze hebben meegemaakt. Laat staan dat je (gelijk) weet wat voor effect het had of heeft op hun levensgroei of ontwikkeling.

Al het vorige kan het leren, de schoolprestaties en hun Zijn beïnvloeden in positieve en of negatieve zin. Maar het kan zich ook ontwikkelen in (leer)stoornissen of ‘onregelmatigheden’ in hun levensgroei.

C. Enkele veelvoorkomende ontwikkelings- en leerstoornissen of 'onregelmatige levensgroei' die zich vaak manifesteren tijdens deze ontwikkelingsfase zijn:

- ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder): *Een stoornis die wordt gekenmerkt door aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit. Soms kunnen ze echter wel rustig met iets bezig zijn dat hen echt interesseert.*
- ADD: *Een stoornis met ADD vertoont een gebrek aan concentratie en volgehouden aandacht. Hun denken verloopt chaotisch. Het zijn 'stille prutsers' die niet altijd opvallen in de klas.*
- Autismespectrumstoornis: *deze mensen hebben moeite met communicatie, sociale interactie en creatief verbeeldingsvermogen. Ze zijn over- of ondergevoelig voor zintuiglijke prikkels. Minder gestructureerde situaties als de speelplaats en uitstappen kunnen angst en onzekerheid veroorzaken. De reacties op situaties die angst en stress veroorzaken zijn voor de schoolomgeving niet altijd gemakkelijk te begrijpen. Autisme komt voor op alle niveaus van verstandelijk functioneren. De intelligentie beïnvloedt wel sterk de communicatieve en compenserende mogelijkheden. Autisme kent een aantal kenmerken, maar elke leerling met autisme heeft een sterk eigen profiel en vraagt een aangepaste aanpak.*
- Dyspraxie (DCD – coördinatie-ontwikkelingsstoornis): *hierbij hebben mensen opvallende en blijvende moeilijkheden met (fijne en grove) motorische vaardigheden. Ze hebben een moeizaam en moeilijk leesbaar geschrift. Ze hebben een onhandigheid, knoeien met eten of zijn langzaam bij het omkleden. Dit manifesteert zich ook tijdens dansen, turnen en balspelen. Ze ervaren ook moeite met evenwicht en reactievermogen.*
- Dyslexie: *mensen vertonen opvallende en blijvende moeilijkheden met lezen en spelling. De fouten die zij maken, lijken op 'verstrooidheidsfouten'. Bijvoorbeeld: 'kineren' schrijven in plaats van 'kinderen'. Zij lezen hun vragen dikwijls verkeerd en antwoorden dan ook fout of onvolledig. Bij vreemde talen geeft dit heel wat (extra) problemen.*
- Dysgrafie: *Een stoornis die moeite met schrijven en handschriftproblemen veroorzaakt.*
- Dyscalculie: *Een stoornis die problemen met rekenen en getallen veroorzaakt.*
- Hoogbegaafdheid: *mensen met hoogbegaafdheid vertonen een grote honger naar kennis en nieuwe inhoud. Zonder veel inspanning pikken ze leerinhouden op. Meestal ontwikkelen ze weinig of geen leer- of studievvaardigheden. Ze vervelen zich snel. Hun intelligentie gebruiken ze soms om problemen te ontwijken. Als hun grote parate kennis en snelle geest niet meer volstaan om voldoende te presteren, kunnen ze faalangst en problematisch uitstelgedrag ontwikkelen.*

- NLD (*Niet verbale LeerStoornis*): in dit geval hebben mensen zwakke motorische, probleemoplossings-, sociale en non-verbale vaardigheden. Ruim 65% van de communicatie vindt non-verbaal plaats. De leerling met NLD kan deze signalen moeilijk interpreteren en voor zichzelf toepassen. Moeilijkheden met ruimtelijk inzicht, fijne motoriek, visuele informatie, vrienden maken en zelfredzaamheid. Het is dus een leerstoornis die géén betrekking heeft op taal.

D. Enkele mogelijke manieren waarop leerstoornissen kunnen ontstaan.

Leerstoornissen kunnen op verschillende manieren ontstaan en hebben vaak een complexe oorsprong.

- Genetische factoren: *Erfelijkheid speelt een rol bij het ontstaan van leerstoornissen. Als leerstoornissen voorkomen in de familie, is de kans groter dat een individu ook een leerstoornis ontwikkelt.*
- Neurologische oorzaken: *Veranderingen in de structuur of werking van de hersenen kunnen leiden tot leerstoornissen, zoals problemen met lezen, schrijven of rekenen.*
- Omgevingsfactoren: *zoals vroege blootstelling aan stress, trauma of ongunstige levensomstandigheden, traumatische gebeurtenissen, gebrek aan stimulerende leefomgeving.*

E. Op welke manier kijk je naar de mensen op respectvolle en ondersteunende manier:

- Empathie en begrip: *Toon begrip en empathie voor de uitdagingen waarmee iemand met een leerstoornis te maken heeft. Luister actief naar hun behoeften en ervaringen.*
- Geduld en aanmoediging: *Wees geduldig en moedig de persoon aan bij hun inspanningen. Erken hun inspanningen en successen, hoe klein ze ook mogen lijken.*
- Aanpassingen en ondersteuning: *Bied de benodigde aanpassingen en ondersteuning aan.*
- Positieve benadering: En zo komen we weer terug bij één van de acht treden, namelijk het principe van niet oordelen! Dit wordt vaak aangeduid met de term “Ahimsā”. Ahimsā is een van de Yama's (*morele richtlijnen*) uit de Yogafilosofie en betekent geweldloosheid, zowel tegenover anderen als tegenover jezelf. Het houdt in dat je vrij bent van oordelen, kritiek en veroordeling, zowel naar anderen toe als naar je eigen gedachten en handelingen.

“Het verbeteren, de ontwikkeling of verfijning van Ahimsā in yoga moedigt aan tot een respectvolle en niet-veroordelende houding, zowel op de mat als daarbuiten.”

F. Zo kan Yoga verschillende voordelen bieden voor tieners en pubers

- Stressvermindering: *Yoga kan helpen bij het verminderen van stress en angst, wat vaak gepaard gaat met leerstoornissen. Door ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken kunnen tieners en pubers leren om beter met stress om te gaan of gewoon even rust.*
- Emotionele balans: *Het beoefenen van yoga kan pubers helpen om meer emotionele balans en stabiliteit te bereiken, waardoor ze beter om kunnen gaan met stressvolle situaties en emoties.*
- Verbeterde concentratie: *Yoga kan helpen bij het verbeteren van de concentratie en focus, wat voordelig kan zijn voor leerlingen met ADHD of dyslexie.*
- Lichaamsbewustzijn: *Yoga kan pubers helpen om meer bewust te worden van hun lichaam, houding en ademhaling, wat kan bijdragen aan een betere lichaamshouding en zelfbeeld.*

III. HOE BEN IK TEWERK GEGAAN?

Wat wil ik met de yoga-opleiding die ik heb gevolgd?

Wil ik dat voor mijzelf bewaren en ervaren of wil ik het ook graag delen?

Als ik voel en luister naar mijn innerlijke 'ik', dan ervaar ik dat ik het beide moet doen. Ik zou graag de ervaring doorgeven. Echter mijn 'denken' is wat mij onzeker maakt. Ik heb het gevoel dat mijn 'denken' een soort structuur, een reeks of een basisvorm voor een yogales mist (start, opbouw, afbouw).

Als ik voor een groep zit, krijg ik energie. Die energie zet zich om in enthousiasme en dat maakt mij vaak inwendig druk. Hierdoor word ik ook chaotisch en dat kan zich uiten in een vorm van 'overdrive', die een effect heeft op de mensen. Sommigen vinden dat heel tof en anderen sluiten zich af.

Als ik dat wil aanpakken voor mijzelf, dan moet ik wel lesgeven. Het lijkt mij de enige manier om mezelf te overtuigen (van mijn kunnen) en daar vertrouwen in op te bouwen. Omdat ik mijzelf als een doe-mens bestempel, moet ik minder denken en ga ik die ervaring kunnen vinden en delen.

“De koe bij de horens vatten”

Ik had een idee en dat idee zat al langer in mijn hoofd, maar toch durfde ik de eerste stap niet te zetten. Echter begin december sprak ik een collega aan en vertelde hem dat ik graag yoga wou geven aan de jongeren op onze school als middagbesteding. Zo gezegd, zo gedaan! Mijn idee kwam in een stroomversnelling en nu kon ik er niet meer onderuit. Ik moest mij voorbereiden op een les en onderzoeken wat een puber leuk zou vinden.

Ik heb mij toegelegd op het doorspitten van mijn cursussen; ik heb informatie gewonnen bij andere yoga-leerkrachten en uiteraard 'the world wide web' afgegaan om te speuren naar "Yoga Voor Pubers & Tieners". Bijna allemaal kwamen ze met de 3 gelijkaardige punten.

Een yogales voor tieners kan het beste beginnen met:

- Een korte meditatie of ademhalingsoefening om de tieners te helpen ontspannen en in het moment te komen.
- Vervolgens kunnen dynamische yogahoudingen worden uitgevoerd om het lichaam op te warmen en energie los te maken. Het is ook belangrijk om oefeningen op te nemen die de flexibiliteit en kracht van de tieners helpen ontwikkelen. Tijdens de les is het goed om de tieners aan te moedigen om naar hun lichaam te luisteren en eventuele grenzen te respecteren.
- Tot slot kan de les eindigen met een eindontspanning of een meditatie om de tieners te helpen tot rust te komen en de les af te sluiten.

Zoals reeds vermeld kan Yoga voordelen bieden voor pubers en tieners, zowel op fysiek als mentaal vlak. Het kan helpen bij het verminderen van stress, het verbeteren van concentratie en het versterken van het lichaam.

Enkele geschikte yogahoudingen voor pubers en tieners zijn de neerwaartse hond, de krijgershouding en de boomhouding.

(Het is belangrijk om rekening te houden met de individuele behoeften en mogelijkheden van elke tiener bij het beoefenen van yoga.)

Mijn eerste 5 lessen spendeerde ik aan ademhaling en het aanleren van de ‘krijgersserie’ (kracht en dynamiek)

Les 1 — Algemene uitleg:

- Yoga = voelen, niet kunnen.
- Voelen = naar binnengaan, prikkels van buitenwereld uitsluiten.
- Eigen lichaam, ademhaling en geest gebruiken om tot rust te komen, evenwicht te ervaren, concentratie te verbeteren, jezelf beter te leren kennen,... DUS luisteren naar je lichaam, niet naar mijn stem.
- Accent ademhaling
 - a. Eerste fase: opmerken
 - b. Tweede fase: koppelen aan een beweging (eerst ademhalen, dan bewegen) DUS in deze les actieve Yoga Asana.
 - c. Derde fase: ademhaling langzamer voelen worden = verdiepen
 - d. Tenslotte: ademhalingen actief inzetten om stress te verminderen, om beter in slaap te vallen,...

Belangrijk: eigen ritme volgen! Ook hier voelen, niet kunnen!

- Verloop van de les
- Zijn er kwetsuren?

A. VERLOOP LESSEN 1 tem 5

1. Eerste fase: Sukhāsana

Zitten in kleermakerszit of sukhāsana (*afgeleid van de woorden sukha [aangenaam, makkelijk, zonder moeite] en āsana [houding]*).

- Ogen gesloten.
- Handen ontspannen.
- Ruggenwervels overlopen. Koortje aan kruin trekt omhoog.
- Handen op buik: aandacht op ademhaling zonder ingrijpen. (*eerste fase: ademhaling opmerken*)

2. Tweede fase: ademhaling koppelen aan beweging — actieve yoga āsana

- Staan in spreidstand - bounce
- kleine sprongen
- schouders los
- armen op (in) en neer (uit)
- armen open (in) toe (uit)
- draaien (in) armen naar rechts (uit) armen naar links en wissel van kant
- Tādāsana: navoelen.

Krijgersserie uitgelegd

- a) In: Tādāsana/berghouding. *afgeleid van de woorden Tāda (berg) en āsana(houding)*
- b) Uit: Utkatāsan
- c) In: handen aan de grond, knieën zijn gebogen en voorbereiding op
- d) In: Bakāsana, *afgeleid van de woorden Baka (Kraanvogel) en āsana (houding). De houding wordt ook wel de Kraai genoemd*
- e) Vast: Phalakāsana/Hoge plank, *afgeleid van de woorden Plalaka (plank) en āsana(houding)*
- f) Uit: heupen rustig laten zakken
- g) In: Adho Mukha Svanāsana/Omgekeerde hond, *afgeleid van de woorden Adho (neerwaarts of beneden), Mukha (gezicht), Svana (hond) en āsana (houding)*
- h) Uit: Phalakāsana/Hoge plank
- i) In: Vīrabhadrāsana (1)/Krijger 1, *afgeleid van de woorden Vīra (held), Bhadra (vriend) en āsana (houding)*
- j) Uit: Vīrabhadrāsana II/Krijger 2, *afgeleid van de woorden Vīra (held), Bhadra (vriend) en āsana (houding)*
- k) In: Achterwaart, arm voorwaarts gaat op, arm achterwaarts richting je been.

- l) Uit: Vīrabhadraṣana (1)/Krijger 1
- m) In: Vīrabhadraṣana III/Krijger 3, *afgeleid van de woorden Vīra (held), Bhadra (vriend) en āsana (houding). Krijger III wordt ook wel de Vliegende Krijger genoemd.*
- n) Uit: Tādāṣana/berghouding.

Navoelen in Tādāṣana of Savāṣana/Lijkhouding, *afgeleid van de woorden Sava (Lijk) en āsana (houding).*

3. Derde fase: ademhaling verdiepen

- Handen op buik.
- Savāṣana/ Lijkhouding, *afgeleid van de woorden Sava (Lijk) en āsana (houding).*
- Bodyscan - aandacht - ademhaling - aanvaarden

4. Vervolglessen

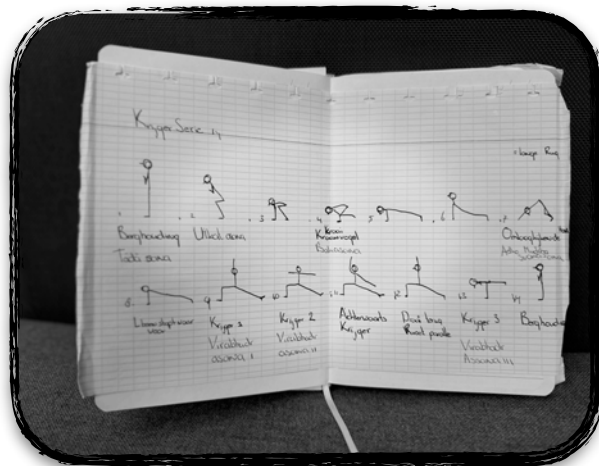
Les 2: herhaling

Les 3: de krijgersserie optelling

Les 4: de krijgersserie optelling en adem

Les 5: de krijgersserie in stilte en massage (op vraag van een leerling).

Omdat het de laatste les was voor de vakantie en iemand vroeg of het nog yoga was na de vakantie, kon ik niet anders dan ja zeggen. Ik merkte aan mijzelf dat ik het leuk vond om yoga te geven aan deze groep leerlingen



B. VERLOOP LESSEN 6 tem 10

1. Eerste fase: opmerken (eerst ademhalen, dan bewegen)
2. Tweede fase: ademen en dan koppelen aan een beweging.

Egyptische Zonnegroet uitgelegd

- a) In/uit: Tādāsana/berghouding [*afgeleid van de woorden Tāda (berg) en āsana(houding)*].
- b) In/uit: Samasthiti/Stabiliteitshouding [*afgeleid van de woorden Sama (rechttop of gebalanceerd) en Sthiti (Stand). Samasthiti is afkomstig uit de Ashtanga yoga. Officieel is Samasthiti geen yogahouding, maar een rustpunt tussen andere series of houdingen*]
- c) In: Armen Zijwaarts naar boven en handpalmen naar elkaar.
- d) Uit: Padahastāsana/Staand voorover buigen
- e) In: Terug op
- f) Uit: Samasthiti / Stabiliteitshouding (rusthouding (in/uit)
- g) In: Armen zijwaarts naar boven en handpalmen naar elkaar
- h) Uit: Zijwaarts buigen naar rechts (Tiryka Tadāsana)
- i) In: Terug naar het midden.
- j) Uit: Zijwaarts buigen naar links (Tiryka Tadāsana)
- k) In: Terug naar het midden.
- l) Uit: Samasthiti/Stabiliteitshouding (rusthouding — in/uit)
- m) In: Armen voor op schouderhoogte
- n) Uit: Staande Twist, Draai de romp vloeiend naar links. Links arm gesterkt naar achter en rechter arm buigt van voor.
- o) In: Draai je de romp soepel terug naar het midden. Armen gestekt van voor.
- p) Uit: Staande Twist , Draai de romp vloeiend naar rechts. Rechter arm gesterkt naar achter en linker arm buigt van voor.
- q) In: Draai je de romp soepel terug naar het midden. Armen gestekt van voor.
- r) Uit: Armen gaan samen opzij open
- s) In: Armen gaan samen terug naar voor.
- t) Uit: Handen voor de borst. Samasthiti/Stabiliteitshouding (rusthouding - in/uit)

3. Derde fase: ademhaling voelen langzamer worden, verdiepen.

Savāsana/Lijkhouding, *afgeleid van de woorden Sava (Lijk) en āsana (houding)*.
Bodyscan - aandacht - ademhaling - aanvaarden.

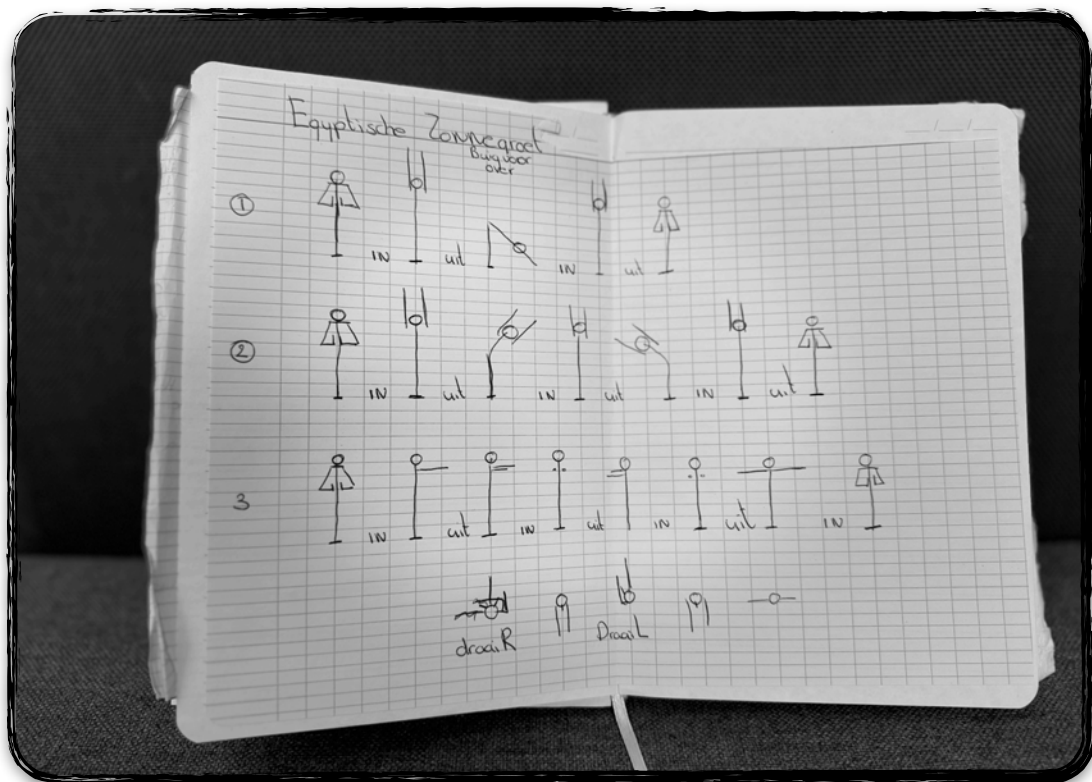
4. Vervolglessen

Les 2: herhaling van de Egyptische zonnegroet

Les 3: de Egyptische zonnegroet adem en verhaal van "De kracht van stilte" na bespreken.

Les 4: de Egyptische zonnegroet in stilte luisteren naar adem en herhaling verhaal en na bespreken.

Les 5: de Egyptische zonnegroet in stilte en massage



C. VERLOOP LESSEN 11 tem 15

Thema “Liefde Voor De Mat”.

(Alle houding zijn laag op de mat)

1. Eerste fase : opmerken (eerst ademhalen)

Zitten in kleermaker zit of sukhāsana. Ogen gesloten

2. Tweede fase : ademhalen en dan koppelen aan een beweging.

- a) Sukhāsana. Ogen gesloten en gaan ons al zittend los maken. Hoofd, Schouders, Armen en Romp.
- b) Dandāsana/Stafhouding, *afgeleid van de woorden Danda (stok of staf) en āsana (houding)*. Prarambhik Sthitiba basis houding en plaats je handen op de grond achter je rug. Met een recht rug en nek. Het losmaken van de voeten, benen en bekken.
- c) Vajrāsana, *afgeleid van de woorden Vajra(bliksem of diamant) en āsana (houding)*. Navoelen rustig in en uitademen.
- d) Mārjāryāsana, *afgeleid van de worden Mārjārī(poes / tafel en kat- koe houding) en āsana (houding)*. Kom op handen en knieën. Op de inademing laat je je buik volstromen met lucht, daarbij trekt je rug vanzelf een beetje hol. De blik is naar voren gericht. Houd de schouders weg van de oren. Dit is de Koehouding (Bitilāsana, *afgeleid van de worden Bitil (koe / tafel en koe- kat houding) en āsana (houding)*). Ga verder met de Kat-koehouding: op de uitademing maak je de rug zo bol mogelijk en trek je buik- en bekkenbodemspieren stevig aan. Ook de bovenrug beweegt mee. Kijk naar je navel en kantel het bekken naar voren. Doe dit twee keer, of zo vaak als prettig voelt, op het ritme van de ademhaling. Eindig op een inademing met holle rug.
- e) Yoga Mudrā in Vajrāsana of zegel van yoga in diamantzit. Navoelen rustig in en uitademen. Armen naar voor en phalakāsana/ hoge plank hou adem even vast. Gaan naar de mat en ademen terwijl je de knieën lichtjes spreidt en de borst, het voorhoofd en de knieën in één beweging op de grond laat zakken. Dit is de acht-delen houding.
- f) Variant op de Bhujamāsana/ Cobrahouding de Sfinxhouding.
- g) Sālamba Bhujangāsana, *afgeleid van de woorden Sālamba(met steun), Bhujanga (cobra) en āsana (houding)*. Ga liggen met je buik op de grond. Houd de onderarmen dicht bij je lichaam en op schouderbreedte. Druk ze stevig in de vloer (of de aarde). Adem in, til je borst op en strek de nekwerfels en kruin naar het plafond. Je kunt hier blijven of adem uit en leg je borst weer neer op de mat.
- h) Savāsana/ Lijkhouding, *afgeleid van de woorden Sava (Lijk) en āsana (houding)* Navoelen, rustig in en uitademen.
- i) Jathara Parivartanāsana of Krokodilhouding. *afgeleid van de woorden Jathara (buik), Parivartana (draaien) en āsana(houding)*. Ga liggen op

je rug en leg je armen gestrekt op schouderhoogte zijwaarts met de palmen tegen de grond. Streck je benen recht omhoog en buig de knieën. Draai je heupen iets naar rechts en breng op een uitademing je benen naar links omlaag richting je handen. Tegelijkertijd draai je je hoofd naar rechts. Dat hou je 5 in en uit ademhalingen vast. Houd de schouders en handpalmen stevig aan de grond. Het is niet erg als je knieën niet helemaal naar de grond komen in deze houding, zolang de schouders op de mat blijven. Adem in en breng je benen weer omhoog en je hoofd naar het midden. Draai je heupen naar links en hoofd naar rechts en hou 5 in en uit ademen vast. Herhaal dit zo 2x.

- j) Savāsana/ Lijkhouding, *afgeleid van de woorden Sava (Lijk) en āsana (houding)* Navoelen, rustig in en uitademen.

3. Derde fase : ademhaling voelen langzamer worden, verdiepen.

Bodyscan - aandacht - ademhaling - aanvaarden.

Bhrāmari pranayama of Bijenademhaling, *Deze ademhalingstechniek dankt zijn naam aan een zwarte Indiase bijensoort, vanwege het zoemende bijengeluid dat je hoort tijdens het uitademen.* Ga in Sukhāsana of kleermakerszit zitten. Breng de aandacht naar je adem, adem zoveel mogelijk vanuit je buik en focus steeds meer op de uitademing. Adem in, hou je adem drie seconden vast en maak als je uitademt een zoemend mmm-geluid. Herhaal 5 tot 6 keer of zolang het prettig voelt. Dan eindigen in stilte, even navoelen en bespreken hoe het was voor jou, enz ...

D. REACTIES VAN STUDENTEN



IV. MIJN BEVINDINGEN

Ik besef dat ik nog veel te leren heb als yogadocent voor tieners en pubers. Het is een uitdagende maar enorm leerzame ervaring geweest om deze lessen te kunnen en mogen geven. Ik heb gemerkt dat geduld, rust en positiviteit essentiële eigenschappen zijn om een goede yogales te geven aan deze doelgroep.

Na de lessenreeks hebben de tieners en pubers aangegeven dat ze het fijn vonden om te ontspannen en tot rust te komen tijdens de les. Ze waardeerden de rustige sfeer en de mogelijkheid om even weg te zijn van de drukte en stress van het dagelijks leven, de school en de bedrijvigheid aldaar.

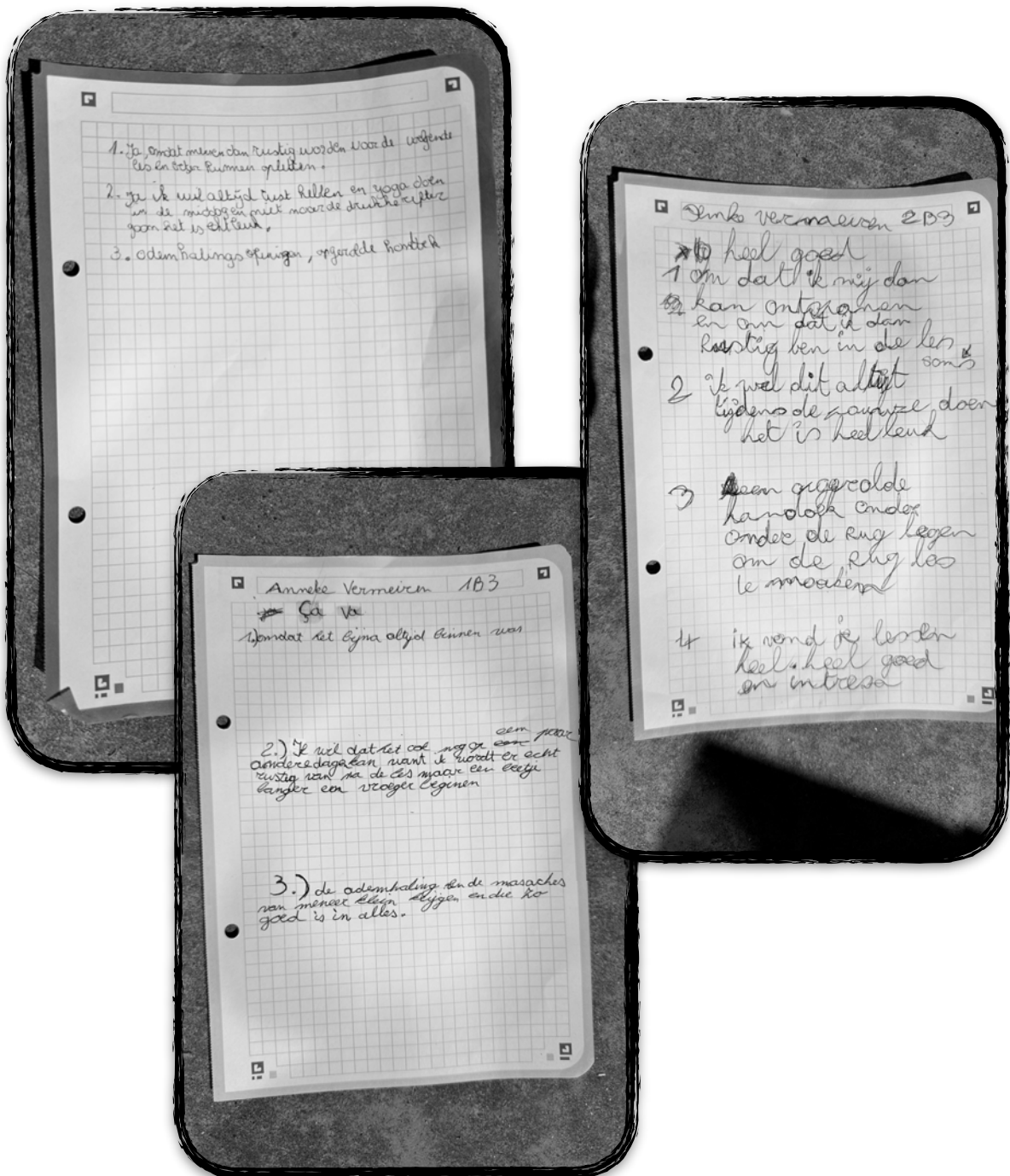
Een aspect dat minder goed ging, was het dynamische deel met de yoga-houdingen. Sommige tieners vonden de houdingen te moeilijk en hadden moeite om ze correct uit te voeren. Hierdoor voelden ze zich soms gefrustreerd en ongemakkelijk tijdens de les. Deels kwam dit ook omdat ze zich nog niet helemaal bewust waren van het feit dat het uitvoeren van de houdingen geen ‘wedstrijd’ met hun eigen lichaam is. Vaak nam het visuele, perfecte plaatje de bovenhand op het gevoel en het effect. Het is belangrijk voor mij als docent om hen te wijzen op hun persoonlijke grenzen en het werken met ieders persoonlijke fysieke capaciteiten. Zo kan ik het individu centraal zetten. Het is belangrijk om rekening te houden met het niveau en de ervaring van de tieners en pubers, en om de oefeningen aan te passen aan hun behoeften indien nodig. Door minder dynamische yoga-houdingen te geven, werden ze rustiger. Dit resultaat behaalde ik door de yogales aan te passen en door zo dicht mogelijk bij de mat te blijven in de plaats van te veel staande houdingen. Daarnaast zegt mijn gevoel dat ze op school reeds veel staan en zitten en daardoor een moment van liggen, dicht bij de grond, missen. Dit helpt hen om even pauze te nemen in stilte zonder te veel nevenprikkels van anderen om hen heen.

Ondanks de verbeteringen die ik nog kan aanbrengen, ben ik blij dat ik het heb kunnen ervaren en nieuwe inzichten opgedaan heb. Ik ben ook best trots op de geboekte vooruitgang en de positieve feedback die ik mocht ontvangen van de leerlingen.

Al met al was het geven van “yogalessen aan tieners en pubers” een zeer positieve ervaring en ik hoop dat het heeft bijgedragen aan hun welzijn en gezondheid. Als ik de volgende lessen nog meer kan afstemmen op de behoeften en de ervaring van de leerlingen, dan hoop ik dat ik ze optimaal kan laten profiteren van de voordelen van yoga (op school).

Het pad van yoga is inderdaad langzaam, maar ik heb het vertrouwen dat ik met toewijding en oefening steeds beter zal worden. Ik kijk uit naar de volgende lessen en de nieuwe uitdagingen die deze met zich meebrengen. Yogales geven aan tieners en pubers is op korte tijd een ware passie van mij geworden en ik ben mijn school en de directie zeer dankbaar voor de mogelijkheid om deze prachtige praktijk te delen met anderen.

Namasté.



V. BIBLIOGRAFIE

1. Yoga Voor Dummies - G. Feuerstein & Larry Payne - ISBN 978 90 453 5331 9
2. Psychologie Van De Levensloop - Pol Craeynest - ISBN 978 90 334 5808 8
3. Hatha Yoga Werkboek - Joghum Dijkstra - ISBN 978 90 6020 246 3
4. Cursus Yoga - Atma Vidya Bhavana - Yoga Niketan Belgium vzw
 - a. Yoga Intro - Atma Muni
 - b. Cursus Initiatie Yoga - Sri Atma Muni Ji & Sri Suman Ji
 - c. Cursus Vervolmaking Yoga - Sri Atma Muni Ji & Sri Suman Ji
5. Ayurveda - Acharya Shunya - ISBN 978 94 9141 187 8
6. Nelson Yogaboek - L. Demeulenaere & L. Van Bouchout - ISBN 978 90 8222 464 1
7. Asana Pranayama Mudra Bandha - Swami Satyananda Saraswati - ISBN 81 86336 14 1
8. Yoga By Happiness (Magazine)

Online Leeslijst

1. <https://www.ingridlangen.nl/levensloop-van-de-mens/>
2. <https://eurekaleuven.be/leerstoornissen/>
3. <https://www.yogaonline.nl/blog/10-gouden-regels/>
4. <https://www.else.be/tiener-yoga/>
5. <https://www.yogaonline.nl/oefeningen-en-houdingen/soorten-yogahoudingen/>