

# Minder last van buikpijn

Kinderen die aan yoga doen 'zijn vrolijker, voelen zich rustiger en kunnen zich beter concentreren', zegt kinderyogadocent Patty Jongemaets.

Door **Sara Berkeljon**



Sanne (voor) en Chiara tijdens de les. Foto Guus Dubbelman / de Volkskrant

'S tel je maar voor dat er wortels uit je voeten groeien, waardoor je heel stevig kunt staan. Dan maken we nu een boom.' Yogajuf Patty Jongemaets (52) zet haar linkervoet tegen de binnenkant van haar rechterdij. Zes kinderen tussen de 9 en 11 doen haar na.

Na de boom zijn de kinderen een vis, een krab, een scheermes, doen ze de kinderzonnegroet en maken ze een mandala - een cirkelvormige voorstelling van de kosmos - van schelpen.

Chiara (10) wilde heel graag op yoga. 'Sanne ging erop en dat is mijn beste vriendin. Ik zit ook op tennis en gitaar, maar dit is heel bijzonder. Niemand doet 't eigenlijk.'

Dat laatste is steeds minder waar. Kinderyoga wordt snel populairder. Jongemaets is Montessori-leerkracht, maar staat nog maar twee dagen per week voor de klas. Verder geeft ze in haar woonark aan De Nieuwe Meer in Amsterdam yoga aan kinderen vanaf 4 jaar. Ook geeft ze les aan volwassenen en leidt ze op tot kinderyogadocent. 'Het is ongelooflijk. De opleiding zit bom- en bomvol.'

Jongemaets leidt in haar eentje honderd nieuwe kinderyogadocenten per jaar op en is lang niet de enige opleider in het land. 'Er is veel behoefte aan. Scholen beginnen om kinderyoga te vragen. Het heeft met de tijdgeest te maken. Alles gaat zoveel sneller dan vroeger. Yoga leert je om te gaan met die prikkels.'

Kinderen die aan yoga doen 'zijn vrolijker, voelen zich rustiger en kunnen zich beter concentreren', zegt Jongemaets. Bovendien hoeven kinderen bij yoga niet te presteren, zoals

op school, turnen of voetbal. Jongemaets: 'Het leuke is: er zit geen enkele competitie in. Niks moet, je bent goed zoals je bent.'

Daphne (11) gaat sinds september elke week naar yoga. 'Ik heb een moeilijke jeugd gehad', zegt ze. 'Ik heb epilepsie en ben erg gepest. Ik kan m'n hele gevoel in de yoga leggen. Het is heel speciaal voor mij geworden.'

Bij yoga valt Daphne niet buiten de boot, zoals bij veel andere clubjes, zegt haar moeder na de les. 'Door de medicijnen was ze zichzelf kwijt. Ze was nogal druk, maar ze is veel rustiger geworden. Het is niet bewezen dat het helpt tegen epilepsie, maar ze heeft aanzienlijk minder aanvallen. Dus we mogen niet mopperen.'

**'Ik kan er mijn hele gevoel in leggen. Het is heel speciaal voor mij geworden'**

Veel medisch onderzoek naar kinderyoga is er nog niet. Judith Deckers-Kocken, kinderarts voor maagdarmlieverziekten, houdt zich bezig met de effecten van kinderyoga op 'functionele buikpijn' - chronische buikpijn waarvoor geen geestelijke of lichamelijke oorzaak kan worden gevonden. 'Ongeveer 15 procent van de kinderen heeft last van buikpijn, en bij 85 procent daarvan vinden we geen oorzaak. Het gaat om een groep die chronisch last heeft van buikpijn, misselijkheid, een opgeblazen gevoel of

diarree, soms afgewisseld met verstopping. Tot nu toe is er geen dieet of medicijn dat helpt.'

Twee groepen van tien kinderen met deze onverklaarbare buikpijn volgden yogalessen, waarbij extra aandacht aan de buik werd besteed. 'Het is slechts een klein onderzoek, maar de resultaten zijn hoopgevend. De kinderen hadden minder last, de kwaliteit van leven nam toe.'

De resultaten hoopt Deckers-Kocken dit jaar te publiceren in een wetenschappelijk tijdschrift. De volgende stap is een grotere studie, waar ze nu voorbereidingen voor treft.

Yogajuf Jongemaets is al lang overtuigd van de positieve effecten van kinderyoga - ook op kinderen zonder problemen. Het versterkt de innerlijke rust en het zelfvertrouwen, zegt ze, of je nu 4 bent of 54.

De zes kinderen liggen op hun rug op een matje, de ogen dicht. Jongemaets doet een oefening geleide meditatie. 'Je pakt de vin van de dolfijn en jullie zwemmen samen door de zee', zegt ze op zachte toon. 'Je voelt je heerlijk vrij. De dolfijn vraagt: zullen we naar een speciaal plekje gaan, waar jij je veilig voelt? Dan heeft de dolfijn een pakje voor jou, omdat je heel bijzonder bent. Vergeet dat nooit! Dan mag je het pakje uitpakken en het dolfijntje bedanken.'

Even later vraagt ze aan de kinderen wat er in hun 'pakje' zat. Daphne kreeg een brief, vertelt ze. Daarop stond een tekst: 'Je bent heel bijzonder en het leven zal mooi worden.' Chiara had een grote schelp, Sanne 'een heel klein boeddhaatje'. Nick (10) wrijft even in zijn ogen. 'Ik weet niet wat er in m'n pakje zat. Ik was denk ik bijna in slaap gevallen.'