

# Leerlingen krijgen yogaworkshop in Roermond: *Giebelende meiden en stoere jongens*

**Bewegen, ontspannen en ondertussen zelfvertrouwen kweken. Fraukje Classen-Mulder van kinder- en tieneryoga Lente-Lente is op dinsdag 5 maart op bezoek geweest bij basisschool 't Mozaïek in Roermond voor een lesdag vol kinderyoga.**

*Door Wilke Arts*

In de speelzaal klinkt gegiebel van meiden en stoere praat van jongens. Vandaag krijgen de leerlingen van 't Mozaïek voor het eerst yogalessen. Iedere klas heeft een eigen thema gekozen. Zo komt groep 4/5 aan de beurt met speelgoed en toneel spelen en heeft groep 7/8 gekozen voor creativiteit en de riddertijd.

## **Enthousiasme**

Yogalerares Fraukje heeft de lessen van te voren al helemaal voorbereid. Terwijl de leerlingen van groep 4/5 binnen lopen, worden de groene matjes in de zaal een voor een gevuld. “Het is een beweeglijke klas”, vertelt juf Denise Lievensse (32) uit Roermond. Zelf heeft ze ook wel eens ge oefend met de klas om ze rustiger te maken voor een toets.

Ondertussen stelt Fraukje zich voor. Ze legt een voor een alle oefeningen uit en doet ze dan voor. “Eerst gaan we met z'n allen de zonnegroet doen. Kijk allemaal maar even hoe ik het voor doe. Daarna mogen jullie het allemaal proberen”, zegt ze. Terwijl Fraukje stapsgewijs alle oefeningen uitlegt, wordt de klas steeds enthousiaster. “En nu jullie”, lacht ze.

## **Fantasie**

De kinderen in de zaal werken zich in de gekste kronkels. Op een enkeling na, lukt het ze allemaal. De les van groep 4/5 wordt afgesloten met een ontspannende oefening. De kinderen mogen allemaal op hun matje gaan liggen en luisteren naar het verhaal. Aan het einde mogen ze hun ogen open doen en vertellen wat ze onder de grote boom hebben gekregen.

Terwijl de fantasie van de kinderen in groep 4/5 gewerkt heeft, is het nu de beurt aan groep 7/8. Een voor een komen ze wat onwennig binnen gedruppeld. Fraukje besluit een oefening te doen, waardoor de kinderen meer zelfvertrouwen krijgen, want dat kunnen ze wel gebruiken als ze naar de brugklas gaan.

## **Zelfvertrouwen**

Als de les al verder is gevorderd, mogen de leerlingen in tweetallen samen gaan werken. “Zoek allemaal een klasgenoot uit”, spreekt Fraukje de kinderen toe. “De een is het paard en de ander de ridder. Wil de ridder het paard nu over de rug aaien”, vraagt ze. Alle kinderen beginnen vol enthousiasme. Terwijl de een geniet, slooft de ander zich uit. Helaas is er niet genoeg tijd om de oefening af te maken, want de volgende groep staat al weer klaar.

Groep 7/8 loopt weer terug naar de klas en maakt daar de oefening af. Alle kinderen zijn heel vrolijk na de workshop. “Ik zie na zo'n dag als vandaag dat de kinderen blij zijn. Ze zijn tot

rust kunnen komen en hebben zich helemaal kunnen laten gaan”, meent Fraukje. Ze hoopt dat er meer basisscholen zijn, die het willen proberen. “Het is mooi om te zien dat iedereen onwennig binnen komt en daarna helemaal ontdooit. De kinderen bloeiden op”, besluit ze.

*(Zie derde pagina voor ervaringen)*

## **Ervaringen**

*“Ik vond alles leuk. Vooral de laatste oefening. Hierbij las juffrouw Fraukje een verhaal voor. In het verhaal had ze het over een grote boom. Iedereen kreeg bij de boom een cadeautje. Toen ik mijn ogen weer open mocht doen, had ik in mijn droom een hondje, een kat en een puppy gekregen. Ik was echt heel blij.”*

- **Elza Knubben (8) uit groep 4** –

*“Ik vond het zo leuk dat ik niet kan kiezen. Alles wat we mochten doen was leuk. Bij de boom in het verhaal van juffrouw Fraukje kreeg ik een oranje blokfluit. Die wil ik echt al heel lang. Ik wou dat we elke dag yoga oefeningen mochten doen. Dan kon ik het vaker over doen.”*

- **Negha Thevarajah (9) uit groep 5** –

*“Ik vond vandaag het paard verzorgen het leukste om te doen. Samen met een klasgenootje. Ik was het paard en iemand anders was de ridder. Die aaide mij over de rug. Het was een soort massage. Echt heel lekker ontspannen.”*

- **Jiji da Silva (11) uit groep 7** –

*“Vandaag was echt super leuk. In het begin moest ik nog lachen, want ik snapte het niet helemaal. Juffrouw Fraukje ging alles uitleggen. We mochten kiezen tussen ontspanning of samenwerken. Ik ben blij dat we samenwerken hebben gekozen, want toen mochten we elkaar als ridder en paard gaan verzorgen. Heel relaxed.”*

- **Beyza Karataş (12) uit groep 8** –