

De subtitel van het boek luidt: Vrolijke yogaspelletjes voor een liefdevolle opvoeding. In dit boek voor kinderen van 4 tot 12 en hun ouders, coaches, begeleiders en docenten, staan liefde en geluk centraal. Met behulp van een serie simpele, leuke, gekke, boeiende en leerzame 'energizers' met yoga als basis, ontwikkelen kinderen hun hartkwaliteiten. Er zijn spreuken opgenomen van de Dalai Lama, Mahatma Gandhi, Louise Hay en B.K.S. Iyengar, zoals bijvoorbeeld: 'Bij het beoefenen van de āsana's gaat het niet om het leren van de houding, het gaat erom de houding te gebruiken om jezelf te leren begrijpen.'

Deze yoga-energizers helpen kinderen om in het moment te leven, te ontspannen en hun hart te openen. Het eerste deel geeft informatie over het effect van de spelletjes. Begeleiders van kinderen kunnen hiermee:

- Leren omgaan met emoties
- Liefdevol normen en waarden leren
- De energie van kinderen leren lezen
- Focussen op de talenten van kinderen
- De focus verleggen naar belonen van goed gedrag

In het tweede gedeelte leren kinderen spelenderwijs door middel van de 'energizers' om elkaars mening te respecteren, te filosoferen over levensvragen, zich te uiten, te

mediteren, en zichzelf en elkaar te accepteren. In een paar minuten leren kinderen (en hun begeleiders) om zich volledig op te laden om de dag weer vol goede, vrolijke en ontspannen energie voort te zetten. Er zijn vijf categorieën:

- Snel spel
- Mantra, mudra en meditatie
- Jolige yoga
- Emotie energizers
- Dilemma, debat en doen

Het boek bevordert de bewustwording van kinderen op een speelse maar toch gedegen wijze. Allerhande opdrachten en spelvormen helpen de kinderen om het geluk in zichzelf te blijven vinden. Tegenover het voldoen aan eisen van buitenaf, het stressvolle leven, ook van kinderen, worden in dit boek handvatten gegeven om de puurheid en het geluk van het kind te bestendigen.

Het is erg geschikt voor leerkrachten om op scholen te gebruiken. Er wordt aandacht besteed aan het opmerken van wat positieve energie geeft en welke effecten negatieve energie op je leven heeft. Volgens de auteurs helpt dit boek kinderen om 'zelf hun lichtje aan te houden en daarnaast hun harten te openen.'

Het boek is goed opgebouwd, levert veel praktische oefeningen en geeft een juiste uitleg over yoga en meditatie. Een aanrader

voor een ieder die met kinderen werkt.

De auteurs komen uit verschillende disciplines, misschien is dat wel de reden waarom het boek zo volledig is:

Dhroeh Nankoe is zanger en componist van Indiase muziek.

Naast het geven van concerten geeft hij les aan kinderen en volwassenen op diverse scholen en conservatoria.

Janayitri Brahmanda is therapeut en lifecoach met een innovatieve aanpak gericht op body, mind en soul.



Yoga-energizers voor kinderen

Dhroeh Nankoe & Janayitri Brahmanda

Uitgever Panta Rhei

ISBN 978 90 8840 171 8