

Chakrapsihologie en Kanjertaining

Aanvullingen vanuit de yogafilosofie voor de kanjertaining, een sociaal emotionele ontwikkelingsmethode in het basisonderwijs



Voorkant

Landschap met touwtje springend meisje, van Salvador Dali, 1936

Dit drieluik maakte Salvador Dalí. Het meisje dat touwtje springt symboliseert een gelukkige jeugdherinnering. Dit motief herhaalt zich in de klok van de toren. De figuren rechts, waarvan één half skelet, zouden Dalí en zijn overleden oudere broer kunnen zijn, naar wie hij vernoemd is. Leven en dood op een doek van ongeveer 3 meter hoog en 4,5 meter breed.

Toen ik dit schilderij zag in het museum Boymans van Beuningen in Rotterdam werd ik getroffen door de kracht van de kleur geel en de grootsheid van het doek. Het zandgeel dat de kleur van het eerste chakra is en het springende, vrolijke meisje in een enorme woestijn. Het onbevangen kind in een weide omgeving die nog te ontdekken valt.

Ik zag dit schilderij vlak nadat ik had besloten een scriptie te schrijven over voor mij twee belangrijke onderwerpen: de chakra psychologie en de kanjertraining. Zowel op mijn werk als privé, zag ik de overeenkomsten tussen beide onderwerpen en ik zie hierin een mogelijkheid om kinderen een “gelukkige jeugdherinnering te geven”. Zodat zij hun plek in de wereld kunnen innemen en handvaten hebben om met zichzelf en hun omgeving om te gaan.

Titel:

Chakrapsihologie en Kanjertraining

Ondertitel:

Aanvullingen vanuit de yogafilosofie voor de kanjertraining, een sociaal emotionele ontwikkelingsmethode in het basisonderwijs

Marcha van Merrienboer-de Rooy

info@yoga-amerongen.nl

Amerongen

Saswitha

Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Bilthoven

21 maart 2016

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| Inleiding | 5 |
| Hoofdstuk 1 Kanjertraining | 7 |
| <i>Inleiding</i> | 7 |
| 1.1 <i>Ontstaan van de kanjertraining en doelstelling</i> | 7 |
| 1.2 <i>De belangrijkste uitgangspunten van de kanjertraining</i> | 7 |
| 1.3 <i>De ontwikkeling in sociaal gedrag van de vier prototypen</i> | 8 |
| 1.4 <i>Methode en aanpak van de kanjertraining om gedragstypen te ondersteunen in hun ontwikkeling</i> | 10 |
| Hoofdstuk 2 Chakrapsihologie | 12 |
| <i>Inleiding</i> | 12 |
| 2.1 <i>Ontstaan van yoga & chakrapsihologie en het doel</i> | 12 |
| 2.3 <i>Uitgangspunten van de chakrapsihologie</i> | 13 |
| 2.4 <i>Korte beschrijving van de chakra's</i> | 14 |
| 2.5 <i>Aanpak : achttvoudig pad van Patangali</i> | 17 |
| Hoofdstuk 3 Overeenkomsten chakrapsihologie en kanjertraining | 19 |
| 3.1 <i>Overeenkomsten tussen de uitgangspunten</i> | 19 |
| 3.2 <i>Overeenkomsten tussen de chakra's en de prototypen.</i> | 20 |
| Hoofdstuk 4: Aanvullende oefeningen vanuit de chakrapsihologie op de kanjertraining | 23 |
| <i>Inleiding</i> | 23 |
| 4.1 <i>Individuele oefeningen en samen oefeningen</i> | 23 |
| 4.2 <i>Oefeningen voor alle kinderen</i> | 23 |
| 4.3 <i>Aanvullende oefeningen specifiek voor de drie prototypen</i> | 25 |
| 4.4 <i>Aanbevelingen voor de praktijk</i> | 26 |
| Slotwoord | 27 |
| Dankwoord | 28 |
| Literatuurlijst | 29 |

Bijlage 1: Kanjerposters

Bijlage 2: Yogaoefeningen

Inleiding

Motivatie

Sinds 2007 geef ik les in het basisonderwijs. In die acht jaar heb ik in verschillende groepen lesgegeven en de afgelopen drie jaar heb ik mij gespecialiseerd in de kanjertraining. Dit is een training die we, op onze basisschool "De Ladder", gebruiken om kinderen sociaal emotioneel sterker te maken en te zorgen voor een veilige leeromgeving. De kanjertraining is een algemeen aanvaarde training die gebruikt wordt om te komen tot een sociaal veilige school.

Toen ik zes jaar geleden startte met de Saswitha yogaopleiding was ik in het bijzonder geïnteresseerd in de chakrapsihologie. Na een zeer boeiend derde jaar heb ik me ook gespecialiseerd in chakrapsihologie in het vierde opleidingsjaar. Dat was overigens in hetzelfde jaar dat ik mij, door middel van training en opleiding, ging verdiepen in de kanjertraining.

Tot mijn verbazing zag ik op het eerste oog een aantal overeenkomsten tussen de chakrapsihologie en de kanjertraining. In deze scriptie wil ik deze overeenkomsten onderzoeken en kijken hoe de kennis en ervaring op het gebied van chakrapsihologie, aanvullend kunnen werken op de kanjertraining. En hoe deze de sociaal emotionele ontwikkeling van het basisschoolkind positief kunnen beïnvloeden.

Vraagstelling scriptie Yoga en Wijsbegeerte Saswitha

Zodoende kom ik tot de twee onderstaande vraagstellingen:

Vraagstelling 1

1a. Welke overeenkomsten zijn er tussen de uitgangspunten van de chakra psychologie en de uitgangspunten van de kanjertraining?

1b. Welke overeenkomsten zijn er tussen de chakra's en de prototypen van de kanjertraining?

Vraagstelling 2

Welke yoga oefeningen zijn aanvullend op de kanjertraining om de sociaal emotionele ontwikkeling van het basisschool kind positief te bevorderen?

Afbakening

Ik richt me in dit onderzoek op de kanjertraining voor het basisonderwijs en hiermee op kinderen van de leeftijd van 5 t/m 12 jaar. Bij de aanbeveling van de oefeningen richt ik me op oefeningen die in het reguliere basisonderwijs gebruikt kunnen worden.

Wijze van onderzoek

Om tot een antwoord te komen op bovengenoemde vragen maak ik gebruik van een explorerend literatuuronderzoek. Hiervoor kies ik omdat er nog niet eerder onderzoek is gedaan naar de relatie tussen deze onderwerpen. Vanuit de bestaande literatuur leg ik voor het eerst een relatie tussen beide onderwerpen.

Opbouw van dit onderzoek

In het eerste hoofdstuk wordt de kanjertraining besproken. Eerst het ontstaan van de kanjertraining en de doelstellingen. Vervolgens de belangrijkste uitgangspunten. Daarna de kenmerken van de vier prototypes en tot slot de werkwijze van de kanjertraining in de klas. In het tweede hoofdstuk wordt ingegaan op de chakrapsihologie. Ook hiervan worden, het ontstaan, de doelstellingen en de belangrijkste uitgangspunten besproken. Vervolgens worden kort de chakra's besproken en de dysbalans die hier kan ontstaan. Het hoofdstuk eindigt met het achtvoudig pad van Patangali. In het derde hoofdstuk geeft ik een antwoord op de vraag welke overeenkomsten er zijn tussen de chakrapsihologie en de kanjertraining. In het vierde hoofdstuk geef ik antwoord op de vraag welke aanvullingen de chakrapsihologie heeft op de kanjertraining. De scriptie wordt afgesloten met een slotwoord.

Hoofdstuk 1 Kanjertraining

Inleiding

In dit hoofdstuk vind je een uiteenzetting van de kanjertraining op hoofdlijnen. In paragraaf 1.1 wordt het ontstaan en de doelstelling van de kanjertraining toegelicht. In paragraaf 1.2 staan de belangrijkste uitgangspunten. De vier prototypen of vier petten die een cruciale rol spelen in de aanpak op school worden nader verklaard in paragraaf 1.3 en tot slot wordt in paragraaf 1.4 de methode en aanpak in de klas besproken.

1.1 Ontstaan van de kanjertraining en doelstelling

De kanjertraining is een training ter bevordering van de sociaal emotionele ontwikkeling van kinderen. De training is vanuit de praktijk ontwikkeld en sluit daarmee aan bij de belevingswereld van het kind, leerkrachten, school en ouders. In een later stadium is er een theoretische onderbouwing uitgewerkt.

De kanjertraining heeft als doel sociaal vaardig en respectvol gedrag te stimuleren en sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen. Daarnaast wil de kanjertraining het welbevinden vergroten bij kinderen en jongeren. Om dit te bereiken richt de training zich op een drietal doelen:

- Het vergroten van moreel besef over welk gedrag prettig is voor jezelf en de ander;
- het bewust maken van de intrinsieke motivatie om dit gedrag te willen vertonen;
- het vergroten van verantwoordelijkheidsbesef voor het daadwerkelijk vertonen van dit gedrag (Vliek en Oudman, 2012)

1.2 De belangrijkste uitgangspunten van de kanjertraining

“Durf te leven, houd van het leven! Durf blij te zijn” (1)

De kanjertraining gaat uit van het positieve in de mens. “Het daagt je uit het leven te vertrouwen zoals het zich voordoet” (2). Voor de invulling hiervan heb je levensmoed nodig zegt de grondlegger van de kanjertraining Gerard Weide. Voor de opvoeding betekent dit dat je niet alles kan controleren en je ook niet het levenspad van je kind kunt effenen. Kinderen komen tegenslagen en hobbels tegen op het levenspad en hiervan zullen zij juist leren. “Vertrouw op je kind en op het leven” aldus Gerard Weide.

Een mens heeft het verlangen om goed te doen

De kanjertraining gaat er van uit dat een goede opvoeding zich richt op fundamentele menselijke waarden. Zoals liefde, vertrouwen, mededogen, toewijding, verantwoordelijkheid en betrokkenheid in de breedste zin van het woord. Als opvoeder (leerkracht, ouder, volwassenen) is het belangrijkste dat je kunt doen, het kind herinneren aan haar of zijn diepste verlangen een goed mens te zijn. Dit doe je door zelf het goede voorbeeld te geven; wees een goede moeder/vader/opvoeder/leerkracht, zegt Gerard Weide, psycholoog en kanjertrainer. Als je zelf het goede voorbeeld geeft dan kan een kind echtheid ontwikkelen in de positieve zin (Weide, Oudmans & Vliek, 2012)

Sociaal gedrag is onder te verdelen in 4 prototypen.

Sociaal gedrag van kinderen is volgens de kanjertraining onder te verdelen in vier typen. Als een kind op een bepaald moment een type gedrag laat zien, ligt daar volgens de kanjertraining een gevoel over jezelf in combinatie met een gevoel over de ander aan ten grondslag. Deze prototypen worden begrijpelijk gemaakt voor kinderen door te werken met dierenamen (tijger, pestvogel, konijn, aap) of gekleurde petten (wit, zwart, geel, rood).

Het gaat om de volgende prototypen:

Een lage zelfwaardering in combinatie met een hoge waardering voor de ander laat internaliserend gedrag zien. Angstig, teruggetrokken, depressief gedrag is kenmerkend voor dit type. In de kanjertraining wordt dit *konijngedrag* genoemd of *gele pet gedrag*.

Wanneer iemand externaliserend gedrag laat zien zoals de baas spelen, pesten en agressie tonen hangt dit gevoel samen met superioriteit; ik ben geweldig en jij bent niets. De kanjertraining noemt dit gedrag *pestvogelgedrag* of *zwarte pet gedrag*.

Het derde type sociaal gedrag wordt gekenmerkt door uitlachen, respectloze storende grappen maken, onverschilligheid en druk aandachtvragend gedrag. Dit hangt volgens de kanjertraining samen met een lage zelfwaardering en een lage waardering van anderen. Het is vaak een reactie op ervaren bedreiging. Dit type gedrag wordt *aapgedrag* of *rode pet gedrag* genoemd.

Het vierde type gedrag wordt gekenmerkt door betrouwbaarheid, constructief en authentiek gedrag. Dit wordt *kanjergedrag*, *tijgergedrag* of *witte pet gedrag* genoemd. Er is door de nadruk op authentiek gedrag geen prototype van dit gedrag; dat is voor iedereen verschillend en iedereen heeft dit in zich. Het delen van gevoelens, zeggen wat je vindt (maar niet altijd), assertief zijn en constructief kunnen reageren op stressvolle situaties zoals pesten, teleurstelling en afwijzing. Aan dit gedrag ligt, volgens de kanjer, een hoge zelfwaardering en een positieve waardering van de anderen ten grondslag (Vliek, Weide & Schutte, 2011)

Problemen zijn onderdeel van het leven

De meeste mensen hebben 'wel ergens' problemen mee en dit hoort bij het leven. De vraag bij de kanjertraining is niet hoe ben je hierin terecht gekomen maar hoe denk je eruit te komen. Oplossingsgericht denken en handelen wordt gestimuleerd.

Je bent de baas over jezelf

Gedrag wordt in de kanjertraining gezien als iets dat je kunt kiezen, kunt leren en dus zelf kunt veranderen. Ook kan gedrag per situatie en moment verschillen. De kinderen leren de typen gedrag en leren over hun eigen gedrag. Duidelijk wordt gemaakt dat je nooit een type bent maar dat je je op een bepaald moment gedraagt als een type en dat je dat ook kan veranderen. "Je bent de baas over je jezelf; over wat je zegt, doet en denkt". Je kunt ervoor kiezen een ander "pet" op te zetten. Daar spreekt de opvoeder het kind ook op aan en maakt het verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gedrag.

Het kind wordt hierin geholpen door het structureel aanleren van sociale vaardigheden om in verschillende situaties effectief gedrag te vertonen. Effectief betekent hier gedrag dat goed is voor jezelf en goed is voor de ander/de omgeving.

1.3 De ontwikkeling in sociaal gedrag van de vier prototypen

Het gewenste kanjergedrag wordt gekenmerkt door witte petgedrag of tijger/kanjergedrag. Dit gedrag is authentiek, betrouwbaar en constructief. Met authentiek gedrag wordt in de training bedoeld: leef naar je verlangen, doe wat bij je past. Het is gedrag waar je jezelf goed bij voelt en waar de omgeving zich ook goed bij voelt. Je handelt dan vanuit “vertrouwen”. Er wordt ook ‘negatief’ gedrag vertoond, dat hoort bij het leven. Tegelijk heb je een keuze om dit gedrag te veranderen, zo zegt de kanjertraining. Dit wordt aan de kinderen visueel duidelijk gemaakt door werkelijk gekleurde petten op te zetten in een rollenspel. Gedraag je je als een kanjer dat heb je bijvoorbeeld een witte en een gele pet op of een witte en een rode of een witte of een zwarte. De combinatie die bij jou in die situatie past. Een voorbeeld: je bent het niet eens met een oplossing en je reageert met een brutale groffe mond dan is dit zwarte pet gedrag en krijgt diegene een zwarte pet op. Reageert iemand echter door duidelijk zijn mening te geven met respect voor de ander dan heeft deze een witte en een zwarte pet op. Als je de witte pet op hebt dan handel je op een manier dat het goed is voor jezelf (opkomen voor je eigen mening) en goed voor de ander (je laat de ander in zijn waarde)

Hieronder staat een overzicht welk verlangens en welk gedrag bij een bepaald prototype of pet hoort en wat een kind te ontwikkelen heeft om vanuit dit prototype naar de gewenste situatie te bewegen, het witte pet gedrag gecombineerd met een gekleurde pet.

Overgangen van rode, zwarte en gele pet naar de witte pet

| <i>Rode pet – witte pet</i> | |
|---|--|
| <p>Negatief verlangen van de rode pet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil leuk en grappig zijn, en op die manier erbij horen - Mijn grappen zijn beledigend en beschamend en daardoor haal ik mezelf en anderen naar beneden <p>Meeloop gedrag, meelachen en uitlachen. Grappig en druk doen.</p> | <p>Positief verlangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil vriendelijk en aardig zijn voor mezelf en de ander - Mensen voelen zich op hun gemak bij mij - Ik ben te vertrouwen <p>Dit type leert humor ontwikkelen dat voor de ander en hem/haar zelf niet beschamend is. Leert plezier te hebben met zichzelf en de ander.</p> |

| <i>Zwarte pet – witte pet</i> | |
|--|--|
| <p>Negatief verlangen zwarte pet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil de baas zijn - Ik bepaal alles zelf - Ik eis respect - Ik ben het slachtoffer van mensen die mij dwarszitten. - Ik ben <i>niet</i> verantwoordelijk, dat zijn anderen en de omstandigheden <p>Agressief extravert gedrag in woorden, gedachten en gedrag. Grote mond, intimidatie manipulatie, bedreiging, afpersing.</p> | <p>Positief verlangen zwarte pet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil een leider zijn en heb respect voor mijzelf en de ander en niemand is bang voor mij - Ik neem initiatief en ben niet bang - Ik bepaal zelf de keuzes die ik maak in mijn leven en neem daarvoor verantwoordelijkheid. <p>Dit type leert leiderschap ontwikkelen i.p.v. de baas spelen</p> |

| <i>Gele pet – witte pet</i> |
|-----------------------------|
|-----------------------------|

| | |
|---|---|
| <p>Verlangen van de gele pet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil alleen liefde en vrede - Ik wil geen oorlog, geen ruzie en geen strijd - Ik pas mij aan ter wille van de lieve vrede en ga conflicten uit de weg <p>Teruggetrokken, huilerig en zielig gedrag. Wegkwijnen, navel staren, bezitterig.</p> | <p>Positief verlangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik wil liefdevol en vriendelijk, zijn voor mezelf en de ander. - Liefde en vrede bereik ik als ik duidelijk aangeef wat ik wel en niet belangrijk vind en hierbij rekening houd met de ander. <p>De gele pet moet leren met conflicten om te gaan en op die manier een prettig en bescheiden maar duidelijke persoonlijkheid te worden.</p> |
|---|---|

1.4 Methode en aanpak van de kanjertraining om gedragstypen te ondersteunen in hun ontwikkeling

Eerder benoemde ik de uitgangspunten van de kanjerfilosofie in het algemeen. Aanvullend daarop zijn voor het *leren* de volgende principes te benoemen:

- De training werkt contextueel. Ouders, leerkrachten en schoolsysteem worden betrokken. Er wordt ook gebruik gemaakt van een kanjervolg- en adviessysteem.
- Sociale problemen worden aangepakt in de groep en sociale vaardigheden kunnen het best aangeleerd worden in interactie met de groep. Ook wel sociaal leren genoemd, hierbij laten leerkrachten en leeftijdgenoten voorbeeldgedrag zien.
- Er wordt veel gebruik gemaakt van operant conditioneren: kinderen worden beloond voor gewenst gedrag en genegeerd of gestraft voor ongewenst gedrag.

Aanpak van de Kanjertraining in de klas

De kinderen krijgen wekelijks in de klas van hun eigen, in kanjertraining opgeleide, leerkracht, een training van ongeveer 40 minuten. Kinderen leren in de training op allerlei manieren de vier prototypen gedrag kennen en zij leren manieren om effectief met situaties om te gaan die ze dagelijks tegenkomen.

In deze training wordt vaak een kanjerverhaal verhaal gelezen, een oplossingsgericht gesprek gevoerd, rollenspellen gespeeld, feedback gegeven, theorie besproken, samenwerkingsopdrachten of vertrouwensoefeningen gedaan. Gedurende de week worden sociale situatie die zich voordoen vanuit de kanjergedachte opgepakt en aangepakt.

Een essentiële regel die steeds terugkeert en gestimuleerd wordt is “ ik ben te vertrouwen”. Deze basis regel wordt samen met 4 anderen essentiële uitgangspunten in helder taal aangeleerd. De prototypen zijn hierin wederom te herkennen.

- we vertrouwen elkaar
- we helpen elkaar
- we werken samen (niemand speelt de baas)
- we hebben plezier (niemand lacht uit)
- we doen mee (niemand doet zielig)

Deze regels worden zichtbaar opgehangen in de klas en geven duidelijke afspraken en grenzen aan voor gedrag. (Zie kanjerposter bijlage 1).

Om vertrouwen te vergroten worden veel fysieke oefeningen gedaan waarin kinderen moeten samenwerken. Bijvoorbeeld iemand “leiden” naar de overkant van de klas die zijn/haar ogen dicht heeft of een oefening “stage diving” waarbij iemand van een tafel springt en wordt opgevangen door klasgenoten of massage van een klasgenoot. Door hier concreet mee te oefenen laten kinderen zien dat ze te vertrouwen zijn en het vergroot het vertrouwen in zichzelf. De oefeningen gebeuren in de groep en met anderen kinderen samen.

Om probleemoplossing vaardigheden te leren ofwel om constructief en respectvol te reageren in verschillende situaties worden vaak rollenspellen gedaan waarin de verschillende oplossingen aan de hand van de petten worden getoond en gezocht. Kinderen oefenen met neutrale sociale situatie (bijvoorbeeld jezelf voorstellen, stevig staan) en met stressvolle situaties zoals pesten, afwijzing en teleurstelling. De training stelt dat er in conflictsituaties geen sprake is van een dader (pestvogelgedrag) en een slachtoffer (konijntjesgedrag) maar dat beide partijen een aandeel hebben en hiervan zullen moeten leren.

Door te werken met de prototypen leren de kinderen een nieuwe eenvoudige taal en zijn kinderen gemakkelijker aan te spreken op hun gedrag en kunnen conflictsituaties opgelost worden (Vliek, Weide, & Schutte, 2011).

Noot 1: Weide(2012), pag 7

Noot 2: Weide (2012) pag 7

Hoofdstuk 2 Chakrapsihologie

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt in hoofdlijnen informatie beschreven over het chakrasysteem. In paragraaf 2.1 wordt het ontstaan en de doelstelling van het systeem besproken. In paragraaf 2.2 worden de uitgangspunten besproken en in paragraaf 2.3 wordt een korte beschrijving van de chakra's gegeven, inclusief de disbalans die kan ontstaan. En tot slot wordt in 2.4 het achtvoudig pad kort beschreven als de aanpak om tot ontwikkeling te komen.

2.1 Ontstaan van yoga & chakrapsihologie en het doel

De eerste sporen van yoga zijn ongeveer drieduizend jaar voor Christus gevonden. Tussen 1500 en 500 voor Christus zijn de eerste yogateksten terug te vinden in de Veda's. Aan het einde van deze periode zijn de Upanishads geschreven. Een van de belangrijkste inzichten uit de Upanishads is dat het Brahman gelijk is aan het Atman: het allesdoordringende universele bewustzijn is identiek aan ons meest individuele Zelf. Dit mystieke inzicht in de eenheid van alle bestaan is de basis van yoga. (Velzen, 2002). Het woord 'yoga' betekent vereniging. Het uiteindelijke doel van yoga is het realiseren van de eenheid van Brahman en het Atman. Je aanschouwt en ervaart jezelf in schoonheid en vergankelijkheid, pijn en genot, leven en dood-het eeuwige ritme. Dit noem je gewaarwording: Ohm, waarheid, werkelijkheid, zelf, ziel etc, en je neemt er genoeg mee. (Dijkstra & Cantore, 2009)

De yogafilosofie stelt dat al het leven bestaat dankzij de levensenergie die door de kosmos stroomt. Lichaam en geest worden beschouwd als een veld van energie. In dit energieveld zijn globaal drie "lichamen" te onderscheiden: het voedsellichaam, (dat overeenkomt met het fysieke lichaam), het pranalichaam (het energielichaam ook wel vertaald met adem of ziel) en het causale lichaam (het meest subtiele en fundamentele lichaam). Vanuit de yogafilosofie is het causale lichaam de bron van alle zijn. Hieruit zijn we ontstaan en hier keren we naar terug. (Velzen, 2002).

Rond 200 voor Chr. worden de uitgangspunten van yoga door Patangali beschreven in de vorm van 195 sutra's. Een van de eerste sutra's is: yoga is het wervelen stilleggen van de geest, dan is de ziende thuis in zichzelf. Ofwel het leren beheersen van de maalstroom van gevoelens en gedachten in de geest. Hierin staan ook de 4 edele waarheden waarvan de eerste aangeeft dat het leven "lijden" is. Ofwel dat het leven niet vanzelf gaat, dat obstakels overwonnen dienen te worden en je zo mens wordt. Dit hoort bij het leven.

In de sutra's worden ook de chakra's beschreven als energetische knooppunten in het lichaam. De verbindingen in het prana-lichaam en de verbindingen van het prana-lichaam met het causale en het voedsellichaam worden gevormd door de zogenaamde nadi's. De nadi's zijn zeer fijne energie kanalen waarlangs de prana beweegt. Er zijn tienduizenden nadi's. De belangrijkste zijn ida, pingala en sushumna. Deze vinden hun oorsprong in het eerst chakra gelegen rondom de stuit. De pingala loopt langs de rechterkant van de wervelkolom via de bovenkant van het hoofd naar het rechterneusgat. Door pingala stroomt de *naar buiten gerichte, mannelijke zonenergie*. De ida loopt langs de linkerkant van de wervelkolom via de bovenkant van het hoofd naar het linker neusgat. Door de ida, de linker stroom van de levenskracht, stroomt de *naar binnen gerichte, vrouwelijke maanenergie*. De sushumna loopt vanaf het eerste chakra door de wervelkolom naar de bovenkant van het hoofd waardoor prana binnenkomt. (Velzen, 2002 blz. 50).

Op kruispunten van de nadi's bevinden zich energiecentra, deze worden chakra's genoemd. Het woord chakra betekent letterlijk wiel. Een chakra kan worden voorgesteld als een

draaikolkachtig veld van energie. En kan worden gezien als een niveau van bewustzijn. Ze beïnvloeden de mens lichamenlijk, psychische en spiritueel. In dit onderzoek wordt uitgegaan van de 7 hoofdchakra's met elk haar eigen bewustzijnsgebied.

“Het chakra in de mens staat als het ware tussen twee energieën in. We nemen krachten en informatie uit de buitenwereld op door onze gevoelsorganen. En omgekeerd zijn we vanuit onze behoeften en verlangens in staat om in het heelal te vinden wat we nodig menen te hebben en trachten we de natuur om te vormen naar onze wensen. Hiervoor gebruiken we de werkorganen” aldus Plenckers (3)

Doel van yoga is zelfrealisatie. Het doel van het chakrasysteem is om helderheid en inzicht te geven in de energiesystemen van de mens en op deze wijze bij te dragen aan de ontwikkeling van de bewustzijnsniveau 's. “Het chakrasysteem kan worden gezien als werkmodel om meer inzicht te krijgen in ons dagelijks functioneren. Er ontstaat inzicht hoe gedrag en denken het lichaam beïnvloeden en andersom”.(Bock & Wapenaar, 1998). Jos Plenckers zegt: “de chakravidya maakt het mogelijk het denken te leren kennen, te beïnvloeden en in uiterste consequentie te beheersen. Pas als het denken stil en helder is, is men in staat te zien waar het werkelijk om gaat.” (4)

Chakraleeftijd bij een basisschoolkind

Als een kind wordt geboren, komt via de fontanel de energiestroom op gang in de sushumna zo stelt de yogafilosofie. De energie daalt af vanaf de fontanel door het rechterkanaal. Bij jongens neemt deze indaling drie en een halfjaar in beslag bij meisjes drie jaar. De blokkades die, door omgeving en opvoeding ontstaan, drukken een stempel op de functionering van de chakra's. De energie in het linker kanaal stijgt vanaf de stuit omhoog. Dit verloopt constanter en trager. Bij jongens duurt het zeven jaar voordat de energie door het eerste chakra is gegaan, bij meisjes zes jaar. Vervolgens komt de energie in het tweede chakra enzovoort. Aan elk chakra wordt zes of zeven jaar gewerkt dit wordt een chakra leeftijd genoemd. Een basisschool leerling bevindt zich in de tweede chakra leeftijd. Kenmerkend voor deze chakra leeftijd is: spelen, verbindingen aangaan met de omgeving, beweging, dynamiek, fantasie, verlangens.

2.3 Uitgangpunten van de chakrapsiychologie

Er zijn 7 energiecentra ook wel bewustzijnsniveaus genoemd. Dit zijn knooppunten die zich in de centrale energiebaan in de wervelkolom bevinden. De chakra's beïnvloeden ons lichamenlijk, psychisch en spiritueel .

De vijf elementen vertegenwoordigen de bewustzijnstoestanden

De vijf elementen uit de natuur: aarde, water, vuur, lucht en akasha vertegenwoordigen de bewustzijnstoestanden van de eerste vijf chakra's. Het zesde chakra staat boven de elementen en wordt vertegenwoordigd door licht. In het 7^e chakra wordt tevredenheid ervaren.

Chakra's beïnvloeden elkaar

Chakra's werken met elkaar samen. Afhankelijk van de situatie is een bepaald chakra meer of minder dominant. Energie verstoring in het ene chakra wordt gecompenseerd in een ander energiecentrum.

Energie stromen zorgen voor harmonie in de chakra's

Hoe beter de energie door de nadi's stroomt hoe harmonieuzer chakra's werken (Bock & Wapenaar, 1998). Toegangspoorten naar de chakra's kunnen door opvoeding en omgeving geblokkeerd worden waardoor energie stagneert en klachten kunnen ontstaan.

Krachtigere en zwakkere functionerende chakra's zijn merkbaar

Aan de hand van bepaalde gedragingen, van de kracht of de zwakte van specifieke spiergroepen en de conditie van de wervelkolom, kan de toestand van een chakra worden bepaald. Ook asana's zijn geschikt om je bewust te worden van zowel de zwakte of juist de kracht in een bepaald chakra (Bock & Wapenaar, 1998).

Yogabeoefening verruimt de bewustzijnsgebieden

Door yogabeoefening kun je bewustzijnsgebieden verruimen. Yoga is gericht op de versmelting van tegengestelde energieën. Als deze zich verenigen ontstaat er harmonie waardoor de energie vrijuit kan stromen (Velzen, 2002)

2.4 Korte beschrijving van de chakra's

In deze paragraaf een korte beschrijving van de chakra's. Hierbij heb ik ervoor gekozen informatie te geven over fysieke aspecten inclusief adem, mentale aspecten gecombineerd met mogelijk gedrag. Deze informatie wordt gebruikt bij het onderzoek naar overeenkomsten.

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>1^{ste} Muladhara chakra</i> Heeft betrekking op veiligheid, voedsel en overlevingskracht.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving:</i> Iemand die zorgvuldig met zijn lichaam omgaat, matig eet en van gezond voedsel houdt. Hij is zich bewust van zijn fysieke kracht, weet instinctief wat zijn lichaam in conditie houdt, is praktische van aard en heeft vertrouwen in zichzelf en in de omgeving.</p> | | <p>Plaats: stuit Element: aarde Kleur: geel Vorm: vierkant</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Botten, gebied van de bekkenbodem, lichamelijke gezondheid, oerkracht, vitaliteit. Gevoelsorgaan neus, werkorgaan darmen, anus.</p> | <p>Thuis voelen in je lichaam, cellulaire wijsheid, stabiliteit, veiligheid, overlevingskracht, levensprikkel.</p> | <p>Iemand die geen vertrouwen heeft in zijn lichaamswijsheid. Baseert zijn leven op materieel gewin. Neiging tot zwart wit denken vanuit innerlijke onzekerheid.</p> |
| <p><i>Advies om 1^{ste} chakra te harmoniseren:</i> Krachtige yogaoefeningen, massages, mantra's ander voedsel.</p> | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p><i>2^e Svadhisthana chakra</i> Heeft betrekking op relaties, seksualiteit, verbinding en beweging. Genot, angst en fantasie zijn de drie krachten die domineren.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving:</i> Iemand die speels, creatief en fantasierijk is. Maakt graag plezier, houdt van dansen en toneelspelen. Leeft 't leven en kan zich aanpassen. Kan tederheid tonen en gevoelens uitdrukken en vindt creatieve oplossingen</p> | | <p>Plaats: heiligbeen en de overgang naar onderste lendenwervels Element: water Kleur: blauw Vorm: cirkel</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Spiers, gebied van het bekken. Zowel flexibiliteit als kracht zijn van belang in dit gebied. Gevoelsorgaan tong, werkorgaan genitaliën.</p> | <p>Contacten leggen, vriendschappen sluiten, genieten van alle vormen van genot (eten, kunst, seksualiteit, etc.)</p> | <p>Iemand die zich laat leiden door genot, angst en fantasie. Maakt van incidenten een drama en huilt krokodillen tranen. Laat dagdromen verworden tot lusteloosheid en lijdzaamheid.</p> |
| <p><i>Advies om 2^e chakra te harmoniseren:</i> yogaoefeningen dynamisch en soepel uitgevoerd, gericht op flexibiliteit en versterking van het bekken gebied. Spelen met water.</p> | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>3^e Manipura chakra</i> Heeft betrekking op "zichzelf" in de wereld zetten. Kiezen en handelen naar wat "ik" wil om tot een geïntegreerde persoonlijkheid te komen.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving:</i> Iemand die gebruik maakt van logica, structuur en analyse, voldoende doorzettingsvermogen heeft om zijn ideeën vorm te geven en weet waar zijn grenzen liggen. Deelt graag de lakens uit en kan boosheid uiten.</p> | | <p>Plaats: lendenwervels en overgang lendenwervels naar borstwervels Element: vuur Kleur: rood Vorm: driehoek</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Lendengebied en zonnevlecht. Met name de gewrichten en specifiek de schouders, kniegewrichten. Gevoelsorgaan ogen, werkorgaan knieën en onderbenen.</p> | <p>Bewuste eigen beslissingen kunnen nemen en hiernaar handelen. Erop af gaan, duidelijk doel voor ogen.</p> | <p>Iemand kan overspannen of depressief zijn, druk in het hoofd, opvliegend, snel jaloers en kan klachten krijgen aan zijn spijsvertering, ogen of knieën.</p> |
| <p><i>Advies om 3e chakra harmoniseren:</i> torsi's (draaiing), oog oefeningen om bewust te ontspannen. Oefeningen waarin je van je spanning bewust wordt en daardoor ontspanning mogelijk wordt. Bij te weinig zelfvertrouwen heldenhouding geregeld uitvoeren.</p> | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p><i>4^e Anahata chakra</i> Heeft betrekking op liefde, mededogen en harmonie. Het goede doen voor het geheel. Leven vanuit je hart.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving</i> Iemand die sympathiek is en een groot vermogen heeft tot meevoelen en inleven in de ander. Is sensitief, intuïtief, kan een ander troosten, heeft begrip en humor. Is in staat zowel vreugde als verdriet een plek te geven in het leven.</p> | | <p>Plaats: borstwervels Element: lucht Kleur: groen Vorm: hexagram twee driehoeken in elkaar.</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Gebied van de borst waarin hart en longen zorgen voor de energievoorziening van het lichaam. De adem is de verbinding tussen lichaam en geest.</p> <p>Gevoelsorgaan huid, werkorgaan handen.</p> | <p>De ander centraal kunnen stellen boven eigen belang. Een offer kunnen brengen. Vertrouwen in de loop van ieders leven waarbij handelen vanuit overgave belangrijk is. Liefde, geduld en discipline zijn belangrijke kwaliteiten.</p> | <p>Iemand die sentimenteel is, een ander geen ruimte laat door zijn verstikkende "liefde", koestert verdriet.</p> |
| <p><i>Advies om 4^e chakra te harmoniseren:</i> Ademoefeningen zodat de adem licht en moeiteloos kan stromen, oefeningen om borstgebied te verruimen. Massages om liefdevol aan te raken en via de huid te ontvangen.</p> | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p><i>5^e Visuddha chakra</i> Heeft betrekking op leegte, stilte en klank.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving</i> Iemand die zijn denkprocessen niet laat beheersen door verlangens en begeerten. Kan goed alleen zijn, voelt zich vrij. Kan goed spreken en luisteren. Kan in de leegte ruimte ervaren.</p> | | <p>Plaats: 5 onderste nekwervels Element: akasha Kleur: nevelig paars Vorm: ellips</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Schildklier en monnikskapspier Gevoelsorgaan oren, werkorgaan stembanden</p> | <p>Onthechting, het kunnen loslaten van binding, angst en genot. Afstand nemen van en toeschouwer zijn van de het leven om zo de essentie te zien. Dit geeft overzicht en ruimte.</p> | <p>Iemand die geen stilte kan verdragen, verslavingen niet kan doorbreken. Erg gehecht is aan mensen, dieren en dingen. A-muzikaal.</p> |
| <p><i>Advies om 5e chakra te harmoniseren:</i> oefeningen die ruimte geven aan het lichaam en verkrampingen ten gevolge van angst op te heffen. Oefening voor nek en keel. Mantra's zingen waarbij ook met de tong gewerkt wordt. Leren luisteren naar de stilte en stilte opzoeken.</p> | | |

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>6^e Anja chakra</i> Gaait om het innerlijk weten. Het licht van het zesde chakra maakt het mogelijk om helder te zien. Het licht van het bewust zijn.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving</i> Iemand die onderscheid kan maken tussen instinct, intuïtie en wezenlijke opdracht. Die zijn denken beheerst. Inzicht heeft in zijn/haar persoonlijke opdracht van het leven.</p> | | <p>Plaats: atlas en draaier Element: geen Kleur: transparant blauw</p> |
| <i>Fysiek</i> | <i>Psychische kwaliteiten</i> | <i>Disbalans</i> |
| <p>Gevoelsorgaan epifyse, werkorgaan hypofyse</p> | <p>Onderscheidingsvermogen is ontwikkeld. Het onderlinge verband tussen de chakra's wordt gezien. Er is balans tussen de hersenhelften. Kan zich goed concentreren, goed visualiseren, heeft veel ideeën, staat open voor het spirituele.</p> | <p>Iemand die zich slecht kan concentreren, wijst het spirituele af, heeft een disharmonie tussen denken en voelen. Onverdraagzaam en hoogmoedig.</p> |
| <p><i>Advies om 6^e chakra te harmoniseren:</i> oefeningen waarbij de linker en rechterhersenhelft samen moeten werken. (kruislings). Visualisaties. Om en om neusadem, concentratie en meditatie oefeningen.</p> | | |

| | |
|---|---|
| <p><i>7^e Sahasrara chakra</i> Heeft betrekking op samadhi beleving, tevredenheid. De verschillen zijn opgelost.</p> <p><i>Persoonsbeschrijving</i> Iemand die dankbaar en tevreden is en niets meer te wensen heeft.</p> | <p>Plaats: bovenkant van het hoofd Element: geen Kleur: allen</p> |
| <p><i>Advies om 7e chakra te harmoniseren:</i> oefen tevredenheid</p> | |

Bij de beschrijving hierboven heb ik gebruik gemaakt van de informatie uit het boek Chakra's en bewustwording (M. De Bock & M. Wapenaar, 1998), uit Yogavidya (J. Plenckers, 2002) en de informatie uit de lessen gevolgd bij Saswitha opleiding (door D. Plenckers en Y. Buis).

2.5 Aanpak : achtvoudig pad van Patangali

De praktische invulling van de chakrapsiychologie komt tot uitdrukking in het achtvoudig pad van Patangali. Hierin wordt aangegeven welke mogelijkheden er zijn om tot zelfrealisatie te komen. Elk van de stappen kan gebruikt worden als ingang om tot ontwikkeling te komen. Wel worden alle stappen aangeraden om te beoefenen om tot zelfverwezenlijking te komen. Voor dit onderzoek kies ik voor een korte uitleg van deze 8 stappen.

Het achtvoudige pad van Patangali

1. *Yama's*: dit zijn vijf afspraken die je helpen om te leren samenleven in een groep en respect op te brengen voor elkaar en de omgeving. Deze leren je je emoties en verlangens te beheersen. Dit zijn: niet beschadigen, waarachtigheid, niet stelen, kuisheid en niet begeren.
2. *Nyama's*: dit zijn vijf afspraken met jezelf waardoor je gezonde gewoonten aan leert, je zorgt dat je lichamelijke en geestelijke afvalstoffen verwijdert en dat je een goed contact met jezelf opbouwt. De vijf *nyama's* zijn: reinheid, tevredenheid, zelfbeheersing, zelfonderzoek en overgave.
3. *Asana's*: dit zijn de fysieke oefeningen, het bekendste onderdeel van yoga in het westen. Door lichaamshoudingen te oefenen werk je aan lichamelijke gezondheid, kracht en soepelheid. Comfortabele en stabiele houdingen zorgen voor fysiek en geestelijk evenwicht.
4. *Pranayama*: met behulp van je adem leer je je energie te beheersen. Je leert ademtechnieken en wordt je bewust van je adem, leert hem beheersen om zo te komen tot een evenwichtige geest.
5. *Pratyahara*: dit is de leer om je aandacht naar binnen te richten, de geest te bevrijden van de zintuiglijke ervaringen en zo tot een diepe ontspanning te komen. Een voortdurend en gedisciplineerd onderzoek van jezelf en van de voorwerpen waarnaar je zintuigen je doen verlangen zodat er uiteindelijk een gelijke gemoedrust ontstaat ten opzichte van hitte, kou, pijn, plezier, ergernis of minachting.
6. *Dharana*: is de concentratie door zintuiglijke ontwikkeling, op één punt gericht zijn. Het verstand, ego en rede onder controle brengen. Hoe ga je om met je verstand? Het verstand is het geheel van gedachten die heel moeilijk onder controle te brengen zijn omdat ze zo snel wisselen. Door te kijken hoe we denken en op welke wijze we ons verstand kunnen gebruiken is het mogelijk om ons zonder verwarring op één ding te richten.
7. *Dhyana*: is meditatie die ontstaat als de toestand van concentratie ononderbroken blijft. De energie stroomt dan evenwichtig door het lichaam. Je observeert je gedachten zonder oordeel. Je bent toeschouwer van jezelf, van je diepe bewustzijn.
8. *Samadhi*: is de eenheidservaring. Je kan het omschrijven als het stilleggen van de wervelingen van het denken. Het samenvallen met wie je ten diepste bent.

(Bij de beschrijving van het achtvoudig pad heb ik een combinatie gemaakt van *Yogavidya chakravidya* van Jos Plenkens (2002) en *Nelsons yogaboek* van Leen Demeulenaere (2015))

Achtvoudig pad bij kinderen

De yogabeoefening voor kinderen richt zich bewust op de eerste zes stappen van het achtvoudige pad. Door de twee laatste verbaal te benoemen trekt je de aandacht van kinderen te veel naar hun hoofd terwijl yoga hen in de eerste plaats wil aarden (Demeulenaere, 2012). De eerste zes stappen kunnen spelenderwijs worden aangeboden in yogalessen en ook in korte spelmomenten in de klas.

Noot 3: Plenkens (2002), pag.13

Noot 4: Plenkens (2002) pag. 14

Hoofdstuk 3 Overeenkomsten chakrapsihologie en kanjertraining

In dit hoofdstuk geef ik antwoord op de eerste onderzoeksvraag namelijk:

1a. Welke overeenkomsten zijn er tussen de uitgangspunten van de chakra psychologie en de uitgangspunten van de kanjertraining?

1b. Welke overeenkomsten zijn er tussen de chakra's en de prototypen van de kanjertraining?

3.1 Overeenkomsten tussen de uitgangspunten

Beide systemen gaan uit van een positieve kern in de mens

De chakrapsihologie spreekt over energieën en als deze zich verenigen ontstaat er harmonie. "Dan komt het ziende thuis in zichzelf" zo wordt in de sutra's van Patangali beschreven. Dit ware zelf is de kern van ieder mens hier voeren liefde, mededogen en vertrouwen de boventoon. De kanjertraining stelt "durf te leven, houdt van het leven, durf blij te zijn". Als je vertrouwen hebt in jezelf en je omgeving dan komt het goed. Bij beide systemen is vertrouwen de basis. Je mag het leven vertrouwen en je hieraan overgeven.

Beide systemen geven aan dat het leven niet gemakkelijk is

Yoga heeft als 1^{ste} edele waarheid. "Het leven is lijden". Ofwel in je leven gebeuren dingen waar je mee om moet leren gaan en dit hoort erbij. Ook de kanjertraining gaat hier vanuit. Kinderen komen in hun leven hobbels en problemen tegen, hierdoor leer je. Deze heb je nodig om jezelf te ontwikkelen en jou pad te volgen.

Beide systemen zijn ontstaan uit de praktijk

Yoga ontstond bijna 3000 jaar geleden als een manier om het leven vorm te geven zodat dit houvast bood voor de sociale structuren in een land en men op een prettige manier kon leven. De kanjertraining is enkele tientallen jaren geleden ontstaan om handvaten te bieden voor de sociale structuren in een klas.

Doel van beide systemen is de reflectie te bevorderen en jezelf te ontwikkelen

De kanjertraining spreekt over het bewust maken van de intrinsieke motivatie om gedrag te willen vertonen. De bewustwording kan leiden tot keuzes en acties om effectiever gedrag te vertonen. Een beter mens te worden waarbij je goed voor jezelf en de ander zorgt zegt de kanjertraining. Het doel van het chakra systeem is om helderheid en inzicht te geven in de energiesystemen van de mens en op deze wijze bij te dragen aan de ontwikkeling van de bewustzijnsniveaus. Om zodoende jezelf te ontwikkelen tot wie je werkelijk bent en het licht van wie je werkelijk bent te laten schijnen.

Bij beide systemen staat eigen verantwoordelijkheid centraal

Yoga gaat over zelfrealisatie en de enige die hiervoor actie kan ondernemen dat ben jezelf, het leven biedt je alle mogelijkheden om dit te doen. Jos Plenckers zegt dat de chakravidya het mogelijk maakt het denken te leren kennen, beïnvloeden en te beheersen. De kanjertraining spreekt in dit verband over "de baas" zijn over jezelf. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je leven wordt in beide systemen als een voorwaarde gezien om jezelf te ontplooien.

Beide systemen werken met dynamische categorieën

Kanjer spreekt van vier categorieën. Namelijk witte pet, wit/rode, wit/zwarte pet en wit/gele. Van deze categorieën worden de kwaliteiten en valkuilen benoemd. Chakra spreekt over 7 categorieën de 7 chakra's/ bewustzijnsniveaus. Het gedrag van iemand zegt ook iets over de toegankelijkheid van de chakra's. Er wordt bij beide aangegeven dat iemand niet een "categorie" is maar dat onder invloed van omgeving, leeftijd en interactie bepaald gedrag naar boven komt. Vandaar de term dynamisch.

Beide systemen maken gebruik van leefregels

Bij beide systemen wordt er gebruikt gemaakt van leefregels. De vijf basisregels (par.1.5) van de kanjertraining komen elke dag in de klas aan de orde. De yama's en de nyama's zijn dagelijks terugkerende onderwerpen voor degene die yoga beoefend. De regels geven houvast en richting voor de dagelijkse praktijk waarbij de yama's en nyama's wel veel uitgebreider zijn.

3.2 Overeenkomsten tussen de chakra's en de prototypen.

In deze paragraaf vergelijk ik de chakra's met de prototypen. In elk kader wordt een vergelijking gemaakt tussen een gezond chakra en een gezond prototype. En in hetzelfde kader wordt een disbalans van een chakra vergeleken met het prototype dat overblijft als er geen vertrouwen is. In de kanjertraining wordt de kinderen geleerd dat dan de witte pet onder het gekleurde petje uitgaat. Negatief gedrag of verlangen neemt dan de overhand.

Overeenkomst 1 ste chakra en de witte pet

| | |
|---|---|
| <p>1^{ste} chakra: Dit chakra heeft als thema veiligheid, vertrouwen, stabiliteit en overlevingskracht. Bij een goed ontwikkelt eerste chakra voel je fysiek gezond. Als dit voldoende aanwezig is ligt er een goede basis om jezelf te ontwikkelen.</p> <p>Als er een <i>disbalans</i> is in het eerste chakra dan is er een gebrek aan lichaamswijsheid, is materieel gewin overdreven belangrijk en ontstaat zwart-wit denken.</p> | <p>Witte pet: Dit is de basis waar vanuit ander gedrag zich ontwikkelt. Deze basis wordt beschreven als vertrouwen in jezelf en de ander. Vertrouwen in het leven.</p> <p>Als de witte pet of het vertrouwen <i>wegvalt</i> dan gaat iemand zich volgens de kanjertraining agressief (zwarte pet), teruggetrokken (gele pet) of ongepast grappig (rode pet) gedragen. Is de witte pet aanwezig dan zal iemand effectief gedrag laten zien.</p> |
| <p>Overeenkomsten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vertrouwen is de basis van beide, dan is je zelfwaardering hoog is en de waardering van de ander hoog,- het zwart- wit denken bij de disbalans van 1^{ste} chakra komt overeen met hoog-laag denken van de kanjertraining. Hiermee bedoel ik dat je de ander niet meer als gelijkwaardig ziet maar de ander of jezelf belangrijker maakt. Hierdoor sta je dan niet meer in je kracht maar reageer je vanuit onzekerheid of arrogantie op een situatie.- Als vertrouwen ontbreekt komt het overlevingsinstinct van de mens naar boven. | |

Overeenkomst 2^e chakra en wit-rode pet

| | |
|--|---|
| <p><i>2^e chakra</i> Dit chakra heeft betrekking op relaties aangaan in groepen, verbindingen leggen en beweging. Plezier maken, creatieve oplossingen bedenken, gevoelens tonen.</p> <p>Als er een disbalans in 2e chakra dan voelt iemand zich niet op zijn gemak. Verlangens voeren de boventoon. Genot, fantasie en angst nemen de overhand nemen.</p> | <p><i>Wit-rode pet</i> Dit prototype kan gemakkelijk relaties aangaan is vriendelijk en aardig voor zichzelf en de ander. Kan plezier maken samen met anderen.</p> <p><i>Rode pet:</i> Kenmerkend gedrag is meelopen, meelachen, ongepast grappig doen en druk te maken. De groep of anderen worden "gebruikt" om zelf gezien te worden. Iemand heeft een lage zelfwaardering en lage waardering van de ander. Angst is de motor.</p> |
| <p>Overeenkomsten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De groep neemt een belangrijke plaats in. Hoe worden verbindingen aangegaan en hoe wordt de groep "gebruikt" om grappig gevonden te worden of te overleven. - Plezier, genieten en samen zijn belangrijke overeenkomsten. Bij de disbalans of rode pet slaat dit door naar de overtuiging "alles moet leuk zijn" waardoor genot en verlangens achterna worden gelopen. | |

Overeenkomst 3^e chakra en wit-zwarte pet

| | |
|--|---|
| <p><i>3^e chakra:</i> Dit chakra heeft betrekking op zichzelf in de wereld zetten. Kiezen en handelen naar wat "ik" wil. Heeft een duidelijk doel voor ogen en streeft dit na.</p> <p>Bij een disbalans in 3^e chakra kan iemand overspannen zijn of depressief, druk in het hoofd, opvliegend, jaloers, geen oog hebben voor anderen.</p> | <p><i>Wit- zwarte pet</i> Dit prototype bepaalt zelf de keuzes in zijn leven en neemt daarvoor verantwoordelijkheid, is een respectvolle leider en durft initiatieven te nemen en is niet bang.</p> <p><i>Zwarte pet:</i> Kenmerkend is bazig en superieur gedrag vertonen t.o.v. anderen. Degene is overdreven met zichzelf bezig en heeft geen respect voor een ander. Heeft een grote mond, pest, heeft narcistische neigingen om onzekerheid te verbloemen. Plaats zichzelf boven de ander.</p> |
| <p>Overeenkomsten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bij beide staat het 'ik' centraal. En in gespannen situaties wordt het ik te belangrijk gemaakt. Superioriteit gevoelens of narcistische neigingen ontstaan. - neemt initiatief omdat hij zelf kan nadenken, deelt graag de lakens uit waarbij afhankelijk van de ontwikkeling, dit effectief of destructief kan zijn. | |

Overeenkomst 4^e chakra en wit-gele pet

| | |
|--|--|
| <p>4^e chakra: Dit chakra heeft betrekking op liefde, mededogen en harmonie. Het goede doen voor het geheel. Leven vanuit je hart.</p> <p>Bij een disbalans in dit chakra kan iemand overdreven sentimenteel zijn, een ander geen ruimte laten door zijn verstikkende "liefde" en koestert iemand verdriet.</p> | <p>Wit-gele pet Dit prototype is liefdevol en vriendelijk voor zichzelf en anderen. Kan duidelijk aangeven wat hij/zij belangrijk vindt en daarbij ook oog hebben voor de behoeftes van anderen.</p> <p>Gele pet: Past zich aan omwille van de lieve vrede, gaat conflicten uit de weg, raakt in zichzelf gekeerd en vindt zichzelf zielig. Kan ook bezitterig worden. Angstig en teruggetrokken gedrag waarbij er een lage waardering is voor zichzelf en een hoge voor de ander.</p> |
| <p>Overeenkomsten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Beide zijn gericht op liefde en harmonie- omgaan met conflicten is lastig en in disharmonie raakt iemand in zichzelf gekeerd, vind men zichzelf zielig en gaat bezitterig gedrag vertonen om op die manier aandacht vragen. | |

Conclusie:

Zoals uit bovenstaande helder wordt zijn er duidelijke overeenkomsten tussen de uitgangspunten van beide systemen. Hierbij nogmaals opmerkend dat het chakrasysteem veel omvangrijker is en gericht is op de ontwikkeling van de gehele mens en de kanjertraining met name gericht is op de sociaal emotionele ontwikkeling.

Ook vraag 1b is positief beantwoord. Er zijn noemenswaardige overeenkomsten tussen de eerste vier chakra's en de prototypen van de kanjertraining zoals hierboven is toegelicht. Een vervolgonderzoek zou gericht kunnen zijn op de toegevoegde waarde van het vijfde, zesde en zevende chakra bij de kanjertraining.

Hoofdstuk 4: Aanvullende oefeningen vanuit de chakrapсихologie op de kanjertraining

Inleiding

In dit hoofdstuk geef ik antwoord op de tweede onderzoeksvraag namelijk: Welke yoga oefeningen zijn aanvullend op de kanjertraining om de sociaal emotionele ontwikkeling van het basisschool kind positief te bevorderen?

In paragraaf 4.1 wordt stilgestaan bij een duidelijk verschil tussen yoga en kanjertraining om vervolgens in paragraaf 4.2 een beeld te geven van de aanvullende oefeningen die mogelijk zijn. In paragraaf 4.3 worden enkele aanbevelingen voor de schoolpraktijk gegeven.

4.1 Individuele oefeningen en samen oefeningen

Om naar aanvullingen te kijken is het belangrijk om kort stil te staan bij een verschil. Een van de belangrijkste verschillen is dat de kanjertraining een systeem is waarin de sociale ontwikkeling centraal staat. Het gaat over 'ik' in relatie met de ander en hoe je hierdoor jezelf kunt ontwikkelen. De ontwikkeling vindt in de groep, met de ander, plaats. De fysieke oefeningen van de kanjertraining zijn bijna allemaal oefeningen die samen met een ander uitgevoerd worden.

Het chakra systeem gaat uit van de ontwikkeling van de gehele mens inclusief de sociale ontwikkeling. Dit gebeurt deels in een sociale context maar de ontwikkeling is ook een individueel proces in de mens zelf. Yogaoefeningen worden veelal individueel uitgevoerd en geoefend. Een kind kan hiermee zichzelf sterker maken los van de ander.

De individuele yoga oefeningen kunnen aangeboden worden in klassikale situaties. Kinderen kunnen naast elkaar oefenen. De oefeningen kunnen ook thuis beoefend worden. Tevens zijn er diverse yogaoefeningen die in tweetallen of in kleine groepjes geoefend kunnen worden. Ook dit is mogelijk in klassensituaties

4.2 Oefeningen voor alle kinderen

In het boek van Demeulenaere (2015) wordt op een kindgerichte manier het achtvoudig pad van Patagnali beschreven. Dit geeft houvast voor het aanbieden van oefeningen voor de ontwikkeling van een kind. De oefeningen die aanvullend zijn vanuit de chakrapсихologie bij de kanjertraining zijn: asana's, pranayama's, pratyahara- en dharana-oefeningen. Ook over de ander stappen, yama's en nyama's, dhyana en samadhi, zal ik kort een toelichting geven.

Voor de voorbeelden van oefeningen heb ik gebruik gemaakt van de namen voor traditionele yogahoudingen die kinderyogadocente Demeulenaere gebruikt in haar boek en die kinderyogadocent Helen Purperhart bij haar yogaspelkaarten gebruikt. Enkele oefeningen zijn opgenomen in bijlage 2.

Asana's

Voor het basisschool kind is het versterken van het eerste chakra van groot belang. Dit verstevigt het vertrouwen in jezelf en de omgeving. Het draagt bij aan de stevigheid van de "witte" pet zoals de kanjertraining het noemt. Asana's voor het 1^{ste} chakra zijn stevige fysieke oefeningen voor het hele lichaam. Ook het versterken en flexibel houden van de core (het bekkengebied en de flanken) van een kind is belangrijk.

Voorbeeld asana's 1 ste chakra: hielen lopen, stevig staan, krab, hond, beer, bizon.

Voorbeeld asana's 2^e en 3^e chakra: hert, tijger, kraai, schorpioen, luiaard, kat.

Pranayama, Pratyahara

Tevens is het van belang jezelf te leren beheersen of zoals de kanjertraining het noemt "de baas zijn over jezelf". Elk type heeft een bepaalde neiging van de geest die "beheerst" kan worden. De rode pet gaat negatief over zichzelf en de ander denken, de zwarte negatief over de ander en de gele negatief over zichzelf. Het beheersen van deze energieën kan onder andere geleerd worden door pranayama's (ademoefeningen) en pratyahara oefeningen om zintuigen te beheersen.

Voorbeeld oefeningen prana (adem):

- bloemknop: je zit of ligt en stelt je voor dat je vuisten bloemknoppen zijn. De bloemknoppen zijn gesloten terwijl je inademt. De knoppen gaan open terwijl je uitademt. Herhaal de oefening enkele malen en voel na.
- om-en-om: je zit gemakkelijk met een rechte rug, je sluit het linker neusgat af en ademt in door rechts, je sluit het rechterneusgat en ademt uit door links, inademen door links, linker neusgat afsluiten en uitademen door rechts. Herhaal de oefening enkele malen en voel na.
- bij: je zit gemakkelijk met een rechte rug, leg je wijsvinger over je ogen. Je middelvingers op je neus. Je ringvingers boven je lippen. Je pinken onder je lip en druk met je duimen op je oren. Zoem nu als een bij en voel de trilling in je lijf.

Voorbeeld oefeningen pratyahara:

- kinderen zitten in de kring, een kind in het midden met de ogen dicht. Kind in het midden luistert hoeveel kinderen er achter hem/haar komen zitten,
- In tweetallen. Een kind schrijft een letter op de rug van de ander. Deze geeft aan welke letter er op je rug geschreven wordt.

Dharana

Tot slot zijn er nog de dharana oefeningen die helpen bij het ontwikkelen van de concentratie en het in contact komen met zichzelf. Concentratie door zintuiglijke ontwikkeling, door horen, zien, voelen, proeven en ruiken. Als een kind zich beter kan concentreren zal het gemakkelijker de aangeboden stof tot zich nemen en dat bevordert het welbevinden van het kind.

Voorbeeld oefeningen dharana:

- Sluit de ogen en stel je voor dat je naar een zwart schoolbord kijkt. Visualiseren een figuur op een schoolbord in het hoofd en teken daarna de afbeelding op papier. De juf kan het figuur beschrijven.
- Kinderen zitten in een kringen en sluiten de ogen. In de kring liggen diverse voorwerpen. Er worden een voorwerp weggehaald of toegevoegd. Welk voorwerp was het?

Yama's

De yama's bieden houvast voor het omgaan met de ander en met de omgeving: niet beschadigen, waarachtigheid, niet stelen, kuisheid en niet begeren. In klassen en op scholen komen deze regels veelal aan de orde rondom sociale veiligheid en omgang met elkaar. Om deze reden kies ik ervoor ze niet als extra aan te bieden.

Nyama's

Nyama's zijn eveneens regels die op scholen in het lesprogramma zijn ondergebracht: reinheid, tevredenheid, zelfbeheersing, zelfonderzoek en overgave. Hierop zijn wel een aantal fysieke oefeningen die helpen om de geest te 'zuiveren' (reinheid). Deze oefeningen kunnen kinderen helpen.

Zuiverende oefeningen zijn bijvoorbeeld:

- Kikkersprong met HA: je zit gehurkt als een kikker, beide handen langs de zijkant omhoog bewegen tegelijk met het strekken van de benen, ruim inademen, vervolgens met een HA-klank en een sprong terug komen in de gehurkte kikker.
- hakken: alsof je een bijl voor je oppakt reik je naar de grond, vervolgens kom je omhoog en maak je de voorkant van het lichaam ruim, met een krachtige beweging kom je naar voren alsof je hout hakt en hierbij laat je een duidelijk HA-klank horen.
- stampen: met platte voeten stevig op de grond stampen.

Zoals ik in hoofdstuk 2 aangaf zijn de laatste 2 stappen, dhyana en samadhi van het achtvoudig pad minder geschikt voor kinderen omdat deze ze in hun hoofd brengen i.p.v. in het lichaam.

4.3 Aanvullende oefeningen specifiek voor de drie prototypen

De verschillende petten hebben, naast de aardingsoefeningen verschillende behoeftes die samenhangen met een disbalans van de chakra's. Ik maak hierbij gebruik van mijn ervaring met kanjer en yoga oefeningen in de klas en oefeningen die ik geef bij de kinderyoga. Hieronder geef ik suggesties voor de aanvullende oefeningen.

De rode pet (2^e chakra) denkt negatief over zichzelf en over de omgeving. Heeft de neiging dingen weg te lachen. Yogaoefeningen doen is sowieso al lastig net als het sluiten van de ogen. Naast de eerste chakra oefeningen zoals beschreven zou dit type gebaat zijn met versterken en soepel maken van het bekken gebied: krab, brug, kaars. Voor de flexibiliteit van het bekkengebied kan spreidzit, eendenloop of kip worden gedaan. De held geregeld uitvoeren helpt bij het versterken van het zelfvertrouwen. Tevens samen oefenen met een ander waarbij vertrouwen in de eigen kracht ontdekt wordt en het vertrouwen op de ander vergroot wordt. Bijvoorbeeld; weegschaal, toren, dansers.

De zwarte pet (3^e chakra) denkt positief over zichzelf en negatief over de ander. Heeft de neiging zichzelf belangrijker te maken en heeft vaker boosheid/ frustratie als het niet gaat zoals diegene wil. Om leren gaan met boosheid/irritatie kan enerzijds door los latende en zuiverende oefeningen zoals hakken, stampen, kikker. Anderzijds door zichzelf te leren beheersen hierbij kunnen pranayama's en pratyahara oefeningen helpen. Bijvoorbeeld de om en om adem. De yama's en nyams kunnen goed werken omdat dit prototype baat heeft bij duidelijke regels. Ook gemasseerd worden waarbij ze zich over leren geven aan een ander is waardevol zijn.

De gele pet (4^e chakra) denkt positief over de ander en negatief over zichzelf, heeft moeite met keuzes maken en voelt zich snel zielig. Deze kinderen moeten leren in zijn of haar kracht te staan, te relativeren en plezier maken. Stevige oefeningen zoals de held en aardingsoefeningen zoals hielen lopen/stampen zijn aan te bevelen. Oefeningen samen met de ander zijn vooral belangrijk om plezier te beleven en te voelen hoe sterk ze zijn. Bijvoorbeeld: fietsen, knapzak, molen, wiel.

4.4 Aanbevelingen voor de praktijk

Aansluiting bij de 2^e chakra leeftijd

Vanuit de chakra psychologie gezien bevindt de basisschoolleerling zich in de tweede chakra leeftijd. De fase waarin de bruisende levensenergie sterk aanwezig is en soms “ongecontroleerd” alle kanten opstroomt. Het kind gaat in deze leeftijd ontdekken welke verbindingen en relaties er zijn en hoe het kind zich verhoudt tot anderen.

Om aan te sluiten bij de behoefte van deze leeftijd is het volgende van belang

- oefeningen spelenderwijs aanbieden,
- samen met anderen oefenen en individueel oefenen,
- korte oefeningen met veel afwisseling en vaak herhalen
- dynamische houdingen i.p.v. statische houdingen.

Gebruik van yogakaarten

De yoga kaarten van Heleen Purperhart kunnen gemakkelijk gebruikt worden door een leerkracht. Er zijn drie soorten spelkaarten: Yoga spelkaarten voor kinderen (samen oefeningen), Kinderyogakaarten (yoga oefeningen met dierennamen) en Ademspel kaarten.

Ouders betrekken

In overleg met ouders kunnen bepaalde yogaoefeningen ook thuis geoefend worden.

Opnemen in dagprogramma

Bij de reguliere gymles of kanjerles kunnen de samen oefeningen en de individuele oefeningen op een eenvoudige wijze worden opgenomen in het reguliere programma. Bijvoorbeeld als warming up, als afsluiting van een les of een thema les samenwerken. Ook kunnen oefeningen als tussendoortjes worden aangeboden tussen de lessen.

Conclusie

Zoals duidelijk is geworden in de dit hoofdstuk zijn er voldoende mogelijkheden om yogaoefeningen te gebruiken als aanvulling op de kanjertraining.

Slotwoord

In deze scriptie is antwoord gegeven op twee vragen. De eerste vraag ging over de overeenkomsten tussen kanjertraining en chakrapyschologie en de tweede vraag over aanvullende oefeningen voor de kanjertraining. Beide vragen zijn positief beantwoord. Ondanks dat de chakrapyschologie al eeuwen geleden ontstaan is en de kanjertraining slechts tientallen jaren oud kunnen zijn er diverse overeenkomsten te benoemen zoals beschreven in hoofdstuk 3. De kanjertraing is vooral gericht is op de interactie in een groep en de oefeningen zijn voor tweetallen, kleine groepen of klassen. De aanvullende oefeningen vanuit de yoga zijn ook individueel uit te voeren.

Om de sociaal emotionele ontwikkeling van een basisschool leerling te ondersteunen zou het mijns inzien goed mogelijk zijn om de kanjertraining uit te bereiden met yogaoefeningen. Dit zou een meerwaarde zijn voor de sociaal emotionele ontwikkeling van een kind. Doordat de kanjertraining gestructureerd wordt aangeboden en een doorgaande leerlijn heeft ontwikkeld voor de gehele basisschool zou een volgend onderzoek gericht kunnen zijn op de wijze waarop yogaoefeningen gestructureerd in de kanjerlessen zouden kunnen worden opgenomen.

Dankwoord

Met het afronden van deze scriptie, rond ik tevens mijn opleiding bij Saswitha Yoga en Wijsbegeerte af. De afgelopen zes jaar heb ik met heel veel plezier geleerd over verschillende aspecten van yoga en over mijn eigen levenspad.

Ik wil graag Diana bedanken voor haar inspirerende en enthousiaste verhalen. Anneke voor haar wijsheid en zachtheid. Yvonne, die mij ook bij deze scriptie heeft begeleid, voor haar praktische kennis en vertrouwen.

Zonder mijn lieve en moedige man Andor zou mijn levenspad een stuk lastiger, eenzamer en liefdelozer zijn. Dank voor de ruimte die je me geboden hebt om precies te doen wat ik wilde en grote dank met het “eenvoudig houden” bij het schrijven van mijn scriptie.

Elke dag besef ik waar ik vandaan kom en wil daarom mijn ouders bedanken omdat ik er ben en leef. Aan mijn kinderen, Gijs en Fay, geef ik door wat ik leer. Elke dag geniet ik van ze en voel ik me dankbaar en krachtig door ons liefdevolle gezin.

Ik sluit tevreden deze inspirerende periode af en ben benieuwd en vol vertrouwen hoe mijn levenspad zich verder zal gaan ontwikkelen.

Samtoshā.

Literatuurlijst

Bock de M. & Wapenaar M. (1998). Chakra's, Bewustwording in het dagelijks leven, 's-Gravenhage.

Demeulenaere L. & Bouchout van L. (2015). Nelsons yogaboek, Leuven, België.

Dijkstra J. & Cantore S.(2009). Zien door Yoga, De Toorts, Haarlem.

Plenckers, J.L. (2002), Yogavidya Chakravidya, Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Velzen van K. (2002). Yoga en chakra's, Harmonie in aandacht en energie, Deventer.

Vliek L., Weide G. & Schutte K. (2011).Kanjertraining: theorie en effectiviteit, Groepen, 11-24.

Weide G., Oudman A. & Vliek L. (2012). Kanjerboek voor ouders, leerkrachten, en Pabo-studenten, Almere.

Spelkaarten:

Helen Purperhart (2006). Kinderyogakaarten, Uitgeverij de Zaak.

Helen Purperhart (2010). Ademspelkaarten voor kinderen. Uitgeverij de Zaak

Helen Purperhart (2011). Yogaspelkaarten voor kinderen, Uitgeverij de Zaak

Bijlage 1: Kanjerposters



Bijlage 2: Yogaoefeningen