**Proevertje “Yoga op school en in de klas”**

Om yoga te integreren op school en in de klas maken we gebruik van de RYE-technieken (Research on Yoga in Education).

Dit “proevertje” is opgebouwd volgens 6 onderling samenhangende fasen, die aanvankelijk stuk voor stuk worden gepresenteerd:

1. Lichamelijke en geestelijke “gifstoffen” elimineren.
2. In groep leven en respect voor elkaar opbrengen.
3. Een correcte fysieke houding aannemen, die leidt tot een rechte rug en een aangehouden aandacht.
4. Zich bewust worden van de adem, om te komen tot een rustige en evenwichtige geest.
5. Leren ontspannen om de leerstof beter te integreren.
6. Ontwikkeling van vooral het zicht, het gehoor en de bewegingszin, voor een gerichte concentratie en een beter memoriseringsvermogen.

We bieden deze materie aan in 4 pakketjes:

1. ademoefeningen
2. lichaamshoudingen en -oefeningen
3. concentratie- en geheugenoefeningen
4. relaxatieoefeningen

Tijdens het Proevertje krijg je van elk pakketje 2 oefeningen.

Al deze fasen worden uitgediept en geïllustreerd met concrete voorbeelden.

De leerkrachten/opvoeders brengen de betrokken oefeningen zelf in de praktijk, waarna er tijd is om iedereen de kans te geven van gedachten te wisselen.

Idealiter loopt de bijscholing over drie dagen, waarbij voldoende tijd wordt gelaten tussen de tweede en derde dag (bijv. enkele weken), zodat de leerkrachten/opvoeders de oefeningen in hun eigen klas en situatie kunnen uitproberen.

Het is immers van doorslaggevend belang dat zij de tijd krijgen om de oefeningen te integreren in hun klas/lessen/buitenschoolse activiteiten en voldoende praktijkervaring op te doen.

Belangrijk hierbij is het besef dat yoga in de klas/en erbuiten zich niet beperkt tot af en toe wat oefeningetjes: het beste resultaat, zowel voor de leerlingen/kinderen als voor de leerkrachten/opvoeders, krijgt men met het aankweken van de juiste ‘attitude’, en met een engagement op langere termijn.