

## Leerlingen vinden plekje diep in hun zelf



**NOORDWIJK – Leerlingen van de Noordwijkse School presteren beter door voorafgaand aan iedere schooldag een kwartiertje te mediteren. Sinds enkele maanden volgen de leerlingen van de groepen 4, 5 en 6 Chi Neng Qigong lessen; de kinderen gaan verspreid door de klas staan en volgen de opdrachten die een stem op een cd hen voorlegt. De Noordwijkse School is pas de tweede school in heel Nederland die dit project oppakt, maar de leerlingen, hun ouders en de leerkrachten zijn enthousiast.**

Na enkele minuten van oefeningen met de armen, handen, billen en schouders, stappen de leerlingen rond in de klas. Vervolgens komt een zachte, rustige vrouwenstem die laat weten: 'We gaan samen de golven voelen: als je deze oefening doet, voel je jezelf blij, rustig en sterk. Wieg maar heen en weer op de golven; naar voren en naar achteren. En naar voren en naar achteren. Zoek een plekje diep in jezelf.' De kinderen volgen het ritme van de muziek en doen wat hun gevraagd wordt. Onderwijl kijkt juf Nickey toe dat iedereen participeert: ze hoeft zich geen zorgen te maken, want geen leerling wil deze lessen missen.

De juf vertelt over dit leerproject: 'Dankzij deze oefeningen zijn de leerlingen tot een uur of 10 veel geconcentreerde en rustiger. Ook als ze een toets doen, willen de kinderen wel eens oefeningen doen om zich beter te kunnen concentreren. Daar komt bij dat ze er ook zelfverzekerder van worden: doordat ze minder vragen stellen houden ze veel energie bij zichzelf. Door bijvoorbeeld hard in je handen te wrijven voel je de eigen energie.'

Een van de moeders uit zich over de concentratie/meditatielessen: 'Mijn zoon Sam was van zichzelf heel onrustig, maar deze lessen werken echt. Op de langere termijn wordt het een way of living voor hem. Als hij bezig is met Chi Neng Qigong, doet hij de deur van zijn kamer dicht en zet het cd'tje aan. Hij doet het dus wel, maar wil niet dat ik hem zie op het moment dat hij ermee bezig is.'

De 8-jarige Fabienne is enthousiast over Chi Neng Qigong: 'Ik vind het heel erg leuk, want ik word er heel rustig van op het moment dat ik ermee bezig ben. Ik doe het ook voor het slapen gaan, zo krijg ik een betere nachtrust.' Haar klasgenoot Storm vindt deze lessen ook een goede zaak: 'Ik kan er beter van werken en ik doe het soms ook buiten de klas. Ik kan er beter door concentreren.' Kun je er ook beter van voetballen? Storm lacht: 'Nee, dat niet.'

Bron: <http://joepderksen.blogspot.be/>