



# *RESPEKT, FERTROUWEN ÉN KRÊFT*

*Ciska Noordmans*



'Bala'. Dit wurd fynt syn oarsprong yn de Boeddhistyske lear. Bala is ek de namme fan it bedriuw fan Elbrecht Claus út Wergea. 'Bala betsjut krêft', leit Elbrecht út. Foar har kursussen 'Weerbaarheid' en 'Kinderyoga' is dat presys de flagge dy't de lading dekt.

Elke yogales begjint mei in mantra. In mantra is in searje wurden dy't mei-elkoar in gedicht foarmje. 'Troch it sjongen fan in mantra wurde de bern rêstich en kinne sy har fokusje op de yoga', leit Elbrecht út. Bern moatte tsjintwurdich in soad dingen fluch-fluch. Race om op 'e tiid te kommen foar fuotbal-, muzyk- of yogales bygelyks. Sy sjocht dan ek in soad drokke bern werom op de kursus. 'Ik leau der neat fan dat bern no drokker binne

as foarhinne. Net de bern binne feroare, harren omjouwing is feroare.' Dat is de fisy fan Elbrecht. Dêrom hâldt se nau kontakt mei de âlders fan de bern, dy't somtiden har soarch foar soan of dochter útsprekke. Oarsom komt it ek foar dat Elbrecht dingen opfalle dy't se mei de âlders bepraat. De oefeningen kinne dêr dan ek wat op oanpast wurde. 'Der ûntsteane faak hiele moaie petearen. Bern dy't no einliks in kear ûnder wurden bringe kinne wat bygelyks de skieding fan âlders mei har dien hat. Der moat romte en respekt foar inoar wêze.' Dêr is Elbrecht de stjoerende krêft yn.

Nei it sjongen fan de mantra yn de groep komme yn boartlike foarmen de 'asanas' oan bar. Dat binne de yoga-hâldings dy't linichheid,



gefoel foar lykwicht en úthâldingsfermogen ûntwikkelje, dy't net allinnich goed binne foar it lichem mar ek foar de geast. 'Meastal ferwurkje ik de *asanas* yn ferskillende tema's, bygelyks yn it tema oerwâld kin de *asana* "slang", "krokodil" en "beam" foarby komme'. Der binne *asanas* om allinnich te dwaan, mar in tal oefeningen wurde ek mei syn twaën of trijen dien. 'De 'handendans' is dêr in moai foarbyld fan. Bern hâlde de hannen tsjininoar oan en litte dy dûnsje. Ofwachtsjende bern nimme meastentiids gjin lieding mar troch de rollen om te wikseljen yn soksoarte fan oefeningen krije se fertrouwen yn harsels en fernimme se dat se ek in lieder wêze kinne.' De *asanas* binne bedoeld om kontakt mei dysels te meitsjen en om mei 'iepen eagen' nei



oare minsken te sjen. It jout selsfertrouwen. Yoga hat te krijen mei enerzjy dy't troch minsken hinne streamt. Dat klinkt spiritueel mar eins is der neat sweverichs oan. Dochs binne der minsken, fral út tige religieuze hoeke, dy't it net op yoga hawwe te stean.

De ôfsluter fan de les is it fisualisearjen fan it ferhaal op it matsje. It is in foarm fan 'geleide meditaasje' fertelt Elbrecht. Sy brûkt faak de ferhalen út *Relaxkids* en de ferhalen fan Helen Purperhart, de eardere yogadosinte fan Elbrecht. Lekker lizze en ûntspanne en sels in ynfolging meitsje fan it ferhaal. Of der wurdt in tekening makke.

Neffens Elbrecht is yoga net allinne foar ien oerke yn de wike, mar hat yoga te krijen mei dyn hiele fisy op it libben. Troch har wurk yn

de helpferliening fernaam se dat it helpen fan minsken soms like op 'dweilje mei de kraan iepen'. Sy seach dat minsken net wisten wa't se wienen en wat se no eins mei harren libben woenen. Der wie in ferlet om dit foar te kommen.

De yoga-lessen jout se sûnt 2006 oan bern fan 4 jier ôf en oan jongeren fan 12-15. 'Yoga jout bern krêft en enerzjy. De bern wurde troch de oefeningen bewust fan harsels, it lichem, har emoasjes en omjouwing', seit Elbrecht. De lessen wurde ûnder oaren jûn yn it Yogasintrum yn Snits. Yoga is 'hip' der komme hieltyd mear groepen by. 'It duorret in skoftke', seit Elbrecht, 'foar't de Friezen oan yoga wolle. De Friezen binne nochter en fine yoga al gau wat sweverich.'

Yn tsjinstelling ta yoga wurdt de kursus 'Weerbaarheid' jûn oan famkes en froulju en jonges en manlju apart. 'Beide groepen sitte wat hormoanen en gefoel oangiet oars yn inoar, dy moatst ek oars benaderje.' It doel fan de kursus 'Weerbaarheid' is dat de bern, mar fansels ek de folwoeksenen, leare foar harsels op te kommen. Yn de lessen leare sy dêrnei te hanneljen en de krêft yn harren sels te erfahren en te brûken.

'It giet allegear om respekt, fertrouwen én krêft', neffens Elbrecht Claus. Echt Bala dus!

[www.bala-cursus.nl](http://www.bala-cursus.nl)