

# Warm-up

## Mediteren op school

Dit schooljaar zijn twee scholen voor middelbaar vedisch onderwijs gestart, in Amsterdam en Lelystad. De leerlingen krijgen er naast de gewone schoolvakken ook meditatielelessen. Elke schooldag begint en eindigt met twintig minuten transcendent meditatie (TM), de meditatietechniek die is ontwikkeld door de Maharishi Mahesh Yogi. Het resultaat, claimen de scholen, is een groep gemotiveerde leerlingen die makkelijker kennis in zich opneemt en meer energie heeft.

De TM-techniek kan zittend op een stoel toegepast worden en bestaat uit het in gedachten herhalen van een woord of klank (mantra). Na enige tijd lossen alle gedachten op; dit wordt ook wel 'transcenderen' genoemd. Op dat moment zouden hersendelen worden geactiveerd die we normaliter niet gebruiken. Ook de prefrontale cortex of hersenschors, die vooral tijdens de puberteit tot ontwikkeling komt, wordt extra gestimuleerd door de meditatie. Een slecht ontwikkelde prefrontale cortex wordt vaak in verband gebracht met impulsiviteit en onbeheerst gedrag.

Vedisch onderwijs bestaat in het buitenland al langer; er zijn zelfs vedische universiteiten. Omdat het om particuliere scholen gaat, bedraagt het schoolgeld op de nieuwe Nederlandse scholen circa 15.000 euro per jaar.

[www.vedischonderwijs.nl](http://www.vedischonderwijs.nl)



## 'Ik kan patiënten niet genezen, maar wel laten genieten'

Yoga voor (ex-)kankerpatiënten is in de Verenigde Staten heel gewoon. In Nederland geeft Josette van Leeuwen sinds kort Helende Yoga.

'Ik vind het prima als iemand de hele les op zijn matje blijft liggen'

### Wat bracht je op het idee?

'Ik zat midden in een yogaopleiding toen ik zelf borstkanker kreeg. Yoga hielp me erdoorheen. Er is in Nederland niet veel voor ex-kankerpatiënten om het ziekteproces te verwerken; na het medische traject mag je het vaak zelf uitzoeken. Na de chemokuren heb ik mijn opleiding weer opgepakt en ben ik aan de slag gegaan om een methode te ontwikkelen.'

### Hoe ziet een Helende Yoga-les eruit?

'Ik behandel iedere les een thema, zoals "loslaten". We doen aangepaste, milde yogaoefeningen, met de aandacht gericht op het nu. Zo kom je in een meditatieve sfeer. Ik maak gebruik van positieve affirmaties en visualisaties en herhaal een zin vaak tijdens de les. Bijvoorbeeld: "Ik accepteer mijn lichaam volledig." Verder doen we ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Ik vind het prima als iemand de hele les alleen op zijn matje blijft liggen; mentaal oefenen heeft ook effect. Veel mensen zijn moe en het is ook nog eens confronterend om weer echt naar je lichaam te kijken na zo'n ziekte.'

### Is het voor jezelf niet heel erg confronterend?

'Soms wel. Er is nu een vrouw die net als ik borstkanker had en bij wie het nu is teruggekomen. Daar moet ik niet te veel bijilstaan. Ik kan dit ook geen veertig uur per week doen. Maar het is wel heel dankbaar. Ik kan mensen niet genezen, maar ik kan ze wel weer meer van het leven laten genieten. Dat alleen al heeft een helend effect.'

[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl); lessen in Alphen aan den Rijn en in Amsterdam