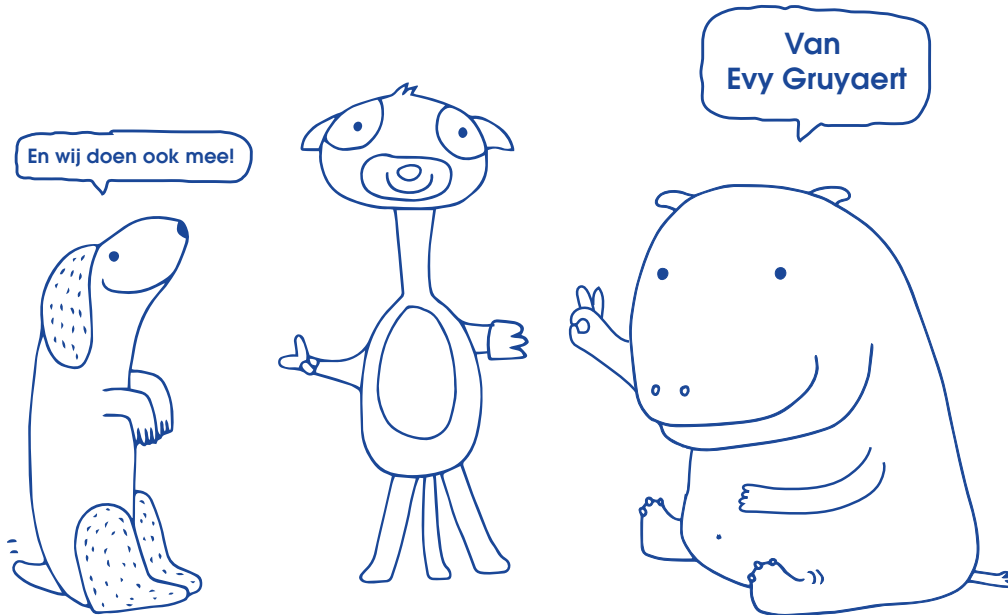


KINDERYOGA

Ontspannende oefeningen en verhaaltjes







Ik heb in elk verhaaltje geprobeerd om er *a little extra* aan toe te voegen: iets creatiefs, een spelletje, knutselmomentje... Voel je niet verplicht om die extra's mee te nemen in elk yogamoment dat je met je kind hebt. Ik heb ze toegevoegd voor die zeldzame momenten waarop je tijd te veel hebt. Of voor als het regent, het pedagogische studiedag is en je thuis werkt, of dit boek meegeeft met oma en opa die de kinderen die dag opvangen... *Use and abuse but do not feel obliged! No stress...*



Check de filmpjes op www.mamabaas.com

PAGINA

Kinderyoga

8

Tips & tricks

14

Het sprookjesbos

18

Ik zie je graag...

42

De zee

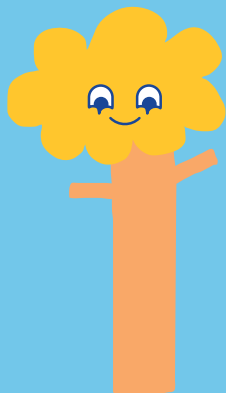
50

Kabouteryoga

64

Slaapwel!

82

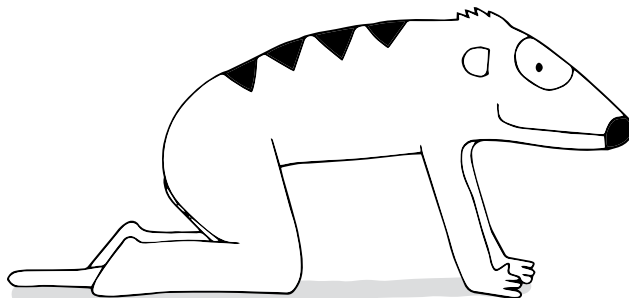
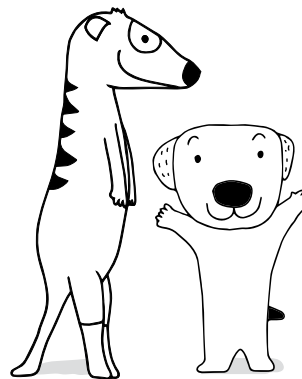


Het is ochtend. De zon is intussen wakker en nu ontwaakt ook de sprookjeswereld langzaam maar zeker. Ga je mee in het sprookjesbos om te ontdekken welke magische dieren en wezentjes er wonen? Stap mee door de gouden poort naar het magische land vol toverbomen, sprookjesdieren, wandelende takken en eenhoorns...

ASANA

Het sprookjesbos binnenstappen door een tunnel

Optie a: je bent met twee of meer.



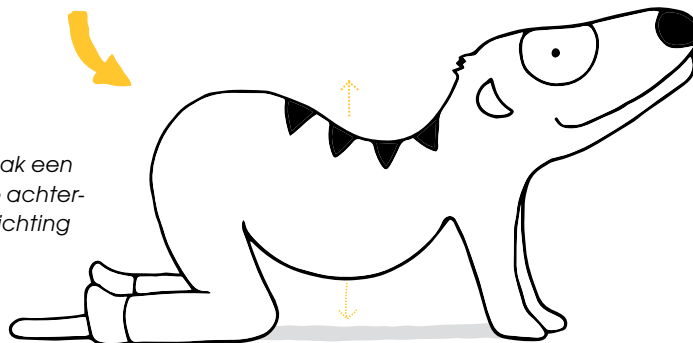
1

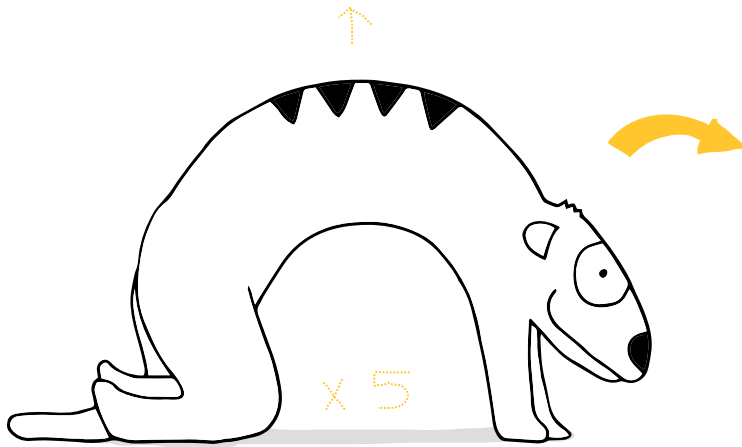
Je gaat een brugje maken. Oefen eerst even zodat je rug goed opgewarmd en soepel is.

Ga op handen en knieën zitten en maak je rug recht (cat-cow).

2

Adem in en maak een holle rug, duw je achterwerk en je kin richting plafond.

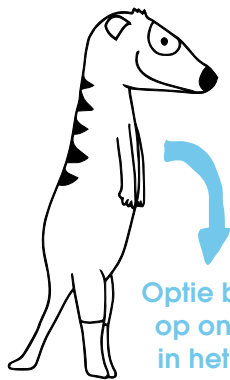




Adem uit en maak een bolle rug,
duw je (boven)rug zo hoog mogelijk
richting plafond.
Herhaal dit een paar keer.



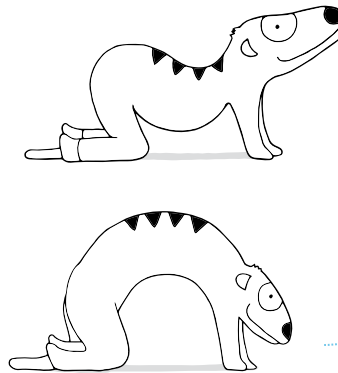
Wanneer je brug zo hoog mogelijk is, dus met
een bolle rug, kan de ander eronderdoor
kruipen, recht het magische bos in.



**Optie b: je gaat alleen
op ontdekkingsstocht
in het magische bos.**

1

Idem
(cat-cow):
Maak vijf keer
een holle en
vijf keer een
bolle rug.



2

Na je vijfde en
laatste bolle rug
doe je een koprol
op je matje.



**Rol de wonderlijke, magische wereld
van het sprookjesbos binnen.**

DE KABOUTER- BUIK

Kabouters hebben dikwijls een hele dikke buik, dus kijk 's hoe groot en dik jij jouw buik kunt maken.

Leg je handen op je buik en voel hoe je buik op en neer gaat als je gewoon ademt of als je sneller of trager ademt.

Vul je buik door zoveel mogelijk in te ademen door je neus en hou dan even vast.

Tel tot drie als je kunt en laat die kabouterbuik dan héél langzaam leeg lopen.

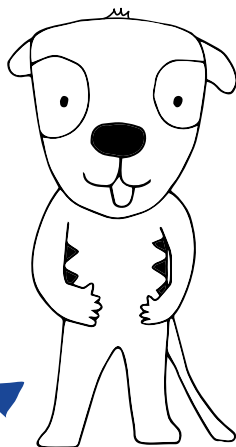
Kaboutertjes zijn soms echte sloebers, ze durven hun tong weleens uit te steken!

Adem uit via je mond en steek je tong ook maar eens uit als je kunt.

DE KABOUTER- LACH

We maken een lachtrap: de ene ligt met z'n hoofd op de buik van de ander.

Diegene die onderaan ligt, begint te lachen. De ander voelt met z'n hoofd hoe het voelt als de ander zo schokt van het lachen.



MASSAGE

Pyjama aantrekken en in bed klimmen

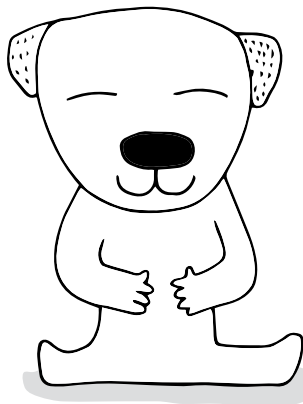


Terwijl je staat, trek je je pyjama aan (wrijf over je armen en benen, van de handen en voeten naar het midden en terug).

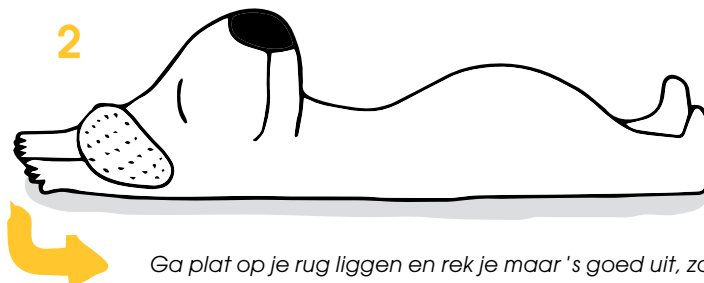
Klim nu maar in je bed (maak een klimbeweging).

ASANA

Uitrekken



*Iedereen is moe.
Geeuw een paar keer. Adem daarbij diep in via je buik met je mond dicht en adem héél diep en lang uit door je mond. Kun je hierbij ook je tong uitsteken? Probeer het maar.*



Ga plat op je rug liggen en rek je maar 's goed uit, zo ver je kunt! Strek je armen naar achteren boven je hoofd en maak lange voeten.

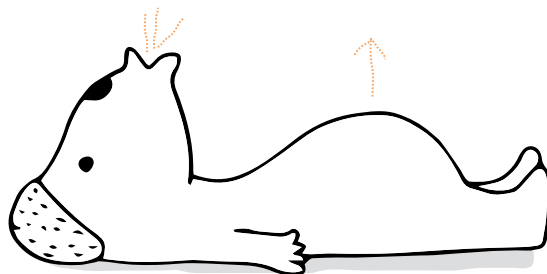
Adem- halings- oefening

Wolken blazen

Om heel zeker te zijn dat alle donkere wolken weg zijn en dat ze dus geen slechte, boze, verdrietige of angstige gedachten meer zullen hebben deze nacht, maken de drie vrienden er een gewoonte van om nog even alle donkere wolkjes of restjes weg te blazen. Doe je mee?

Adem diep in via je buik. Beeld je in dat je buik een ballon is die je zo groot mogelijk probeert op te blazen. Duw je 'buikballon' helemaal naar buiten toe, tuit daarna je mond en blaas zo lang mogelijk boze gedachten weg.

Onze vrienden hebben elk een paar knuffels in hun bed liggen. Ze zien hun knuffels graag en praten er vaak tegen.

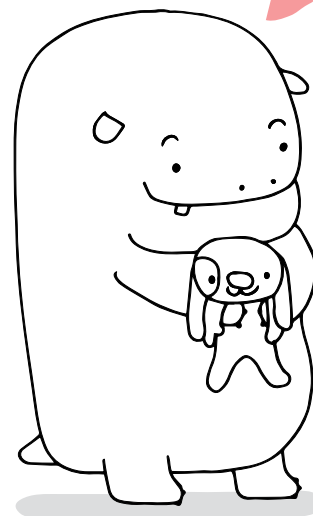


PSYCHOLOGIE

Variatie op de wolkjes

(Wanneer je minder tijd hebt/geen gedachte-doos hebt of gewoon als leuke afwisseling.)

Neem je lievelingsknuffel uit je kamer en vertel hem wat je vandaag het leukste vond. Je mag in totaal drie zaken opnoemen.



ASANA

Voorwaartse buiging

(Maakt rustig en kalmeert, perfect voor 's avonds of bij stress, overprikkeling)

Leg je knuffel op je gestrekte benen en buig voorover tot hij helemaal geborgen zit tussen je bovenlichaam en je benen.

Probeer met je voorhoofd je benen te raken. Je armen liggen naast je.

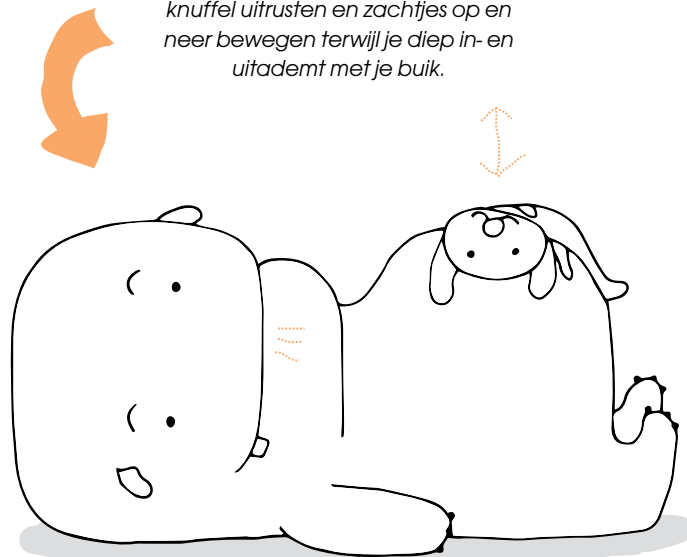
Adem vijf keer diep in en uit.



Ademhalings-oefening (in bed)

Bewust worden van de buikademhaling

Ga op je rug liggen in je bedje en kies één knuffel die op je buik mag liggen (niet op je borstkas). Laat de knuffel uitrusten en zachtjes op en neer bewegen terwijl je diep in- en uitademt met je buik.

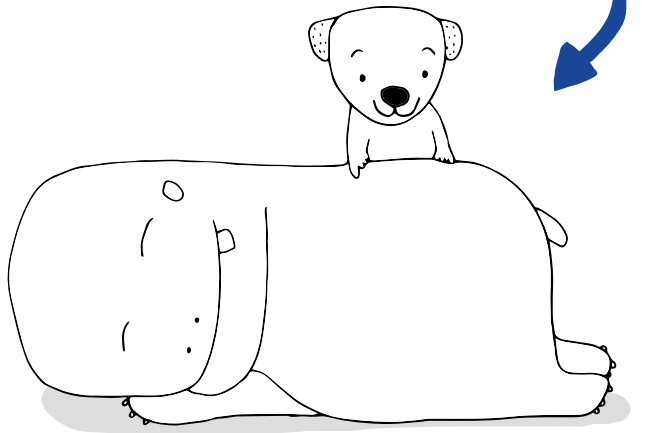


MASSAGE

Tekenen op de buik

Het nijlpaard ligt languit op haar rug in haar bedje en de teckel wil haar nog iets liefs zeggen, maar in plaats van het gewoon in haar oor te fluisteren, schrijft hij het met zijn kriebelende vingertje op haar buik. Het nijlpaard moet raden wat de teckel precies schrijft.

Schrijf om af te sluiten met je vinger nog één lieve boodschap op de buik van je kind. Aan hem of haar om te raden wat je hebt geschreven.



Variant: hemellichamen op de rug tekenen

Ga maar op je buikje op bed liggen en ontspan. Je mama of papa mag nu een verhaaltje op je rug tekenen.

De zon is nu helemaal ondergegaan, het is nacht, het is donker... Maar er is toch nog licht. Wat zie je aan de nachtblauwe hemel schitteren? Juist, de maan.

Teken een maan op de rug van je kind.

Er zijn ook sterren... kleine, grotere en hele grote sterren.

Teken ze maar allemaal op de rug van je kind.

Oei, zie ik daar een ster vallen?

Maak de beweging van een vallende ster, van bovenaan helemaal naar beneden, naar het bekken.

Er zijn wel tien vallende sterren!

Teken de weg die deze tien sterren maken terwijl ze naar beneden vallen. Vertel je kind dat het een wens mag doen telkens wanneer het een vallende ster op zijn of haar rugje voelt. Niet luidop, wel in stilte, anders komt de wens niet uit...

Het waait ook behoorlijk.

Strijk met je vlakke hand van links naar rechts over de rug en terug.

En er zijn ook donkere wolken.

Teken enkele grote wolken.

VISUALISATIE

Sluit je oogjes nu maar, concentreer je goed en denk aan iets wat je graag zou willen. Dat mag een cadeautje zijn, maar ook iets anders. Misschien wil je wel graag je beste vriend of vriendinnetje terugzien straks in je droom, wil je van eenhoorns dromen, wens je je huisdier welterusten, of denk je aan die leuke tekening die je morgen graag wilt maken voor je mama of papa of juf?
Als het maar iets leuks is.

Beeld je in hoe datgene wat je wenst er precies uitziet: Welke kleur heeft het? Is het groot of klein? Waar ligt het precies? Ruikt het naar iets? Maakt het geluid? Zijn er nog andere mensen of kinderen bij?
Maak het beeld zo precies mogelijk.

Open je ogen nu maar weer, knuffel elkaar nog 's goed, geef elkaar een dikke zoen en ga samen met onze drie vrienden heerlijk slapen... Slaapwel!

