

Kinderyogakaarten Beestenboel



Helen Purperhart

Over de kinderyogakaarten

Kinderyoga helpt kinderen om soepeler en sterker te worden, zowel fysiek als mentaal. Door dieren na te doen, gaat dit op een speelse manier. De dieren laten zien welke mogelijkheden kinderen hebben en welke kwaliteiten ze kunnen ontwikkelen. De kaarten zijn bestemd voor kinderen, maar kunnen ook goed gebruikt worden door volwassenen.

Op de voorkant van iedere kaart staat een tekening van een dier, een spreuk die kenmerkend is en een vraag om over na te denken. Op de achterkant staat de uitleg van de oefening. Het uitvoeren van de oefeningen op de dierenkaarten is niet gebonden aan een bepaalde ruimte. Kies een plek waar weinig afleiding is en voldoende ruimte om te bewegen. Kinderen kunnen zolang oefenen als ze er plezier in hebben.



Hoe doe je de oefeningen?

Voor de juiste balans is het goed om een asymmetrische oefening zowel aan de linker- als aan de rechterkant van het lichaam uit te voeren. Ook is het belangrijk om bij iedere oefening rustig door te blijven ademen en de adem niet vast te zetten. Door hun ogen te sluiten bij bepaalde houdingen, kunnen kinderen het effect op hun lichaam beter voelen. Ze kunnen telkens kiezen om de houding nog even vast te houden of om te stoppen.

Na het doen van yoga is het fijn om op je rug te liggen met gesloten ogen en goed te voelen wat de oefeningen met je hebben gedaan.





Hoe gebruik je de kaarten?

De kaarten kunnen op verschillende manieren gebruikt worden. De creatieve mogelijkheden zijn eindeloos:

- Iedere dag een kaart en een oefening, als fijne routine bijvoorbeeld voor het slapen gaan.
- Leg een aantal kaarten achter elkaar en maak er een yogaflow of yoga-avontuur van.
- Een spel in groepsverband: iemand beeldt een dier uit en de anderen raden welk dier het is. De vraag op de voorkant van de kaart kan een mooie aanleiding zijn voor een gesprek met of tussen de kinderen.

Chimpansee

Ik ben een chimpansee
en ik hou van spelen.

Met wie speel jij graag?





Chimpansee

Je staat met je benen gespreid.

Buig voorover met een rechte rug.

Zet je handen voor je op de grond.

Slinger daarna met je armen heen en weer.

Maak hoge apensprongen.

Maak het geluid van een chimpansee: OE-OE-OE!

Flamingo

Ik ben een flamingo
en ik kan heel goed op één been staan.
Kun jij goed je balans houden?





Flamingo

Je staat rechtop.

Buig je rechterbeen naar achteren.

Pak je voet vast met je rechterhand.

Richt je andere hand omhoog.

Kijk naar je gestrekte hand.

Buig langzaam naar voren.

Sta als een flamingo.

Konijn

Ik ben een konijn
en ik vind het fijn om samen te zijn.
Wat doe jij graag alleen?





Konijn

Je zit op je hurken.

Zet je handen voor je op de grond.

Spring met je voeten naar je handen.

Hop rond als een konijn.

Vlinder

Ik ben een vlinder
en ik vlieg van bloem naar bloem.
Waar wil jij graag naartoe?





Vlinder

Je zit rechtop in de kleermakerszit.

Zet je voetzolen tegen elkaar en pak je voeten.

Beweeg je knieën op en neer.

Fladder als een vlinder.

Over Helen Purperhart

De kinderyogakaarten zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1999 de kinderyoga-opleiding aan docenten en is auteur van diverse boeken en kaartensets. Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op www.kinderyoga.nl. Op het YouTube kanaal @onlinekinderyoga kun je filmpjes van de oefeningen bekijken.





De auteur en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor schade als gevolg van het toepassen van de oefeningen op de kaarten.

Als je vragen hebt over yoga, kun je het best advies vragen aan je yogadocent. Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.