

SPLEN MET YOGA

Dacht je dat volwassenen een volle agenda hebben? Judo, tennis, pianoles en viool: de kinderen zijn tegenwoordig minstens zo druk. Yoga helpt om hun gedachten en lichaam tot rust te brengen.

De dagen van kinderen zijn druk en vol met prikkels. Ook kinderen 'moeten' tegenwoordig van alles en hebben een volle agenda. Bovendien zijn de kinderen van nu vaak fijngevoelig of hooggevoelig, waardoor de prikkels van buitenaf en van binnenuit heftiger ervaren worden. De meeste activiteiten zijn gericht op de buitenwereld, maar de wereld binnenin ons is zeker ook de moeite waard om te ontdekken. Door yoga brengen kinderen hun aandacht naar binnen. Ze leren spelenderwijs hun gedachten en lichaam tot rust te brengen. In de rustige omgeving beweegt elk kind binnen de eigen mogelijkheden, hierdoor ontstaat ruimte om te zijn wie het is. Kinderen leren tijdens het doen van yoga van hun ervaring, worden zich bewust van zichzelf en ontwikkelen nieuwe vaardigheden.

Belangrijke vragen

De belangrijke morele waarden en normen die aan de basis staan van yoga lopen als een rode draad door het yoga avontuur. Belangrijke vragen die tijdens de yoga aan de orde komen zijn: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, wat voel ik, waar ligt mijn kracht, hoe verdeel ik mijn energie, waar liggen mijn grenzen? Door na te denken over zichzelf, de ander en hun omgeving krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en worden ze zelfbewuster. Naast deze wijze lessen, ontwikkelen ze hun kracht, flexibiliteit, balans en vergroten hun lichaamsbesef.

Lekker in je vel

Kinderyoga heeft ook een positief effect op kinderen die last hebben van concentratieproblemen, buikpijn, slaapproblemen, coördinatiestoornissen, ademhalingsproblemen, slechte motoriek, nervositeit, angst, overactief of naar binnen gekeerd gedrag. Doordat ze zich meer ontspannen, gaan ze positiever denken, zijn ze meer zichzelf en zitten ze lekkerder in hun vel. Niet alleen is kinderyoga goed voor kinderen, het is ook nog eens heel erg leuk om te doen. Deze avontuurlijke yogavorm is zelfs voor innerlijke kinderen van volwassenen een plezier om te beleven. Tijdens een yoga avontuur lopen meditatie, yoga-, massage- en ademspel in elkaar over en vormen samen een doorlopend verhaal. Ga samen met je kind (of partner) op avontuur!



Helen Purperhart

Helen is bekend door haar grote inzet en vernieuwende manier om yoga gestalte te geven. Kinderyoga is een van haar specialiteiten. Ze schrijft er boeken over, maakt CD's en kaarten die in de kinderyoga gebruikt kunnen worden. In haar bedrijf Jip & Jan (in 1999 opgericht) laat zij zich bij alles wat ze doet leiden door haar passies: spelen, ontdekken en dansen. Vanuit haar persoonlijke visie en de ervaringen die zij heeft opgedaan op het gebied van innerlijk kindwerk, heeft Helen haar eigen methode ontwikkeld die mensen uitnodigt en stimuleert om het kind in zichzelf te (her)ontdekken en meer ruimte te geven, om zo meer zichzelf te durven zijn. Dit geeft zij ook graag door in haar opleidingen die zijn voor iedereen die op een speelse manier yoga technieken wil leren toepassen. De beste manier om kinderen te onderwijzen, is vanuit het contact met je eigen innerlijk kind. Helens missie is mensen te inspireren om op hun eigen wijze kinderyoga in de samenleving te brengen.

Informatie

Wil je weten waar kinderyoga bij jou in de buurt wordt gegeven? Kijk dan eens op www.kinderyoga.nl (klik op netwerk). In het kinderyoga zeeavontuur is gebruik gemaakt van de kaartensets van Helen Purperhart (uitgeverij de Zaak): o.a. de Kinderyogakaarten, Kindermassagekaarten, kindermeditatiekaarten, yogaspel en yogabingo. De kaarten zijn verkrijgbaar via www.kinderyogawinkel.nl

Yoga avontuur met je kind



Golven

Stel je voor dat je op het strand zit. Leg je handen op je buik. Adem diep en uit en ruik de zee. Voel hoe je buik net als de golven op en neer beweegt. Als je inademt, spoelen de golven aan. Als je uitademt, rollen de golven terug in zee. Merk de stilte tussen de golven op.



Bootje

Samen vaar je in een bootje. Jullie zitten met opgetrokken benen tegenover elkaar. Houd elkaars handen vast. Zet de voetzolen tegen elkaar. Strek de benen tussen de armen door omhoog. Tip: moeder of vader buigt de benen. Dobber zachtjes heen en weer op de golven.



Springen

Spring over de hoge golven. Je staat tegenover elkaar. Pak de polsen van je kind aan de onderkant vast. Je kind pakt je polsen aan de bovenkant vast en springt omhoog. Er komen steeds hogere golven aan. Spring een aantal keer achter elkaar omhoog.



Zwemflippers

Je neemt een duik in de zee. Knijp zachtjes met je duim en wijsvinger tussen de tenen van je kind. Draai rondjes met de tenen en beweeg de flippers (tenen) naar voren en achteren. Wissel daarna de rollen om. Je bent nu klaar om een duik in het water te nemen.



Zwemflippers

Je neemt een kijkje onder water. Adem in, maak je wangen bol en houd je adem drie tellen vast. Adem zes tellen uit door je mond. Laat de lucht langzaam ontsnappen. Doe maar net alsof je heel veel luchtbelletjes in het water maakt.



Dobberen

Laat je kind dobberen in de zee. Je ligt op je rug met opgetrokken knieën. Je kind staat voor je met zijn rug naar je toe. Zet je voeten op zijn onderarm. Hij leunt nu naar achteren. Je ondersteunt zijn schouders. Je kind laat zijn hoofd hangen en strekt zijn armen en benen.



Krab

Je bent een krabbetje en rent zijwaarts over het strand. Je zit op de grond met opgetrokken benen. Leg je handen plat op de grond naast je heupen. Til je borst omhoog en kom met je billen van de grond. Loop met je handen en voeten opzij. Tip: jonge kinderen kunnen op de buik van mama of pappa zitten tijdens het lopen.



Haai

Je bent een haai en glijdt door het water. Je ligt op je buik met gebogen knieën tussen de benen van je kind. Je pakt de benen vast. Je kind gaat op je voeten zitten en pakt je schouders vast. Je brengt langzaam je bovenlichaam en hoofd omhoog. Blijf even zo zitten. Je kind legt je weer neer op de grond. Tip: je kunt wisselen maar let dan op dat je niet met je volle gewicht op het kind gaat zitten.



Schelp

Je bent een schelp in de zee. Je zit rechtop met gespreide benen. Leg je handen voor je op de grond. Buig langzaam naar voren. Pak je enkels vast. Buig je hoofd omlaag. Voel dat binnen in jou een prachtige parel zit.



Rog

Je zweeft als een rog door het water. Je ligt op je rug. Zet je voetzolen tegen elkaar. Je knieën wijzen naar buiten. Strek je armen boven je hoofd. Sluit je ogen en blijf even zo liggen.



Zeeester

Je ligt stil als een zeeester op de zeebodem. Je ligt als een zeeester. Adem in en spreid je armen schuin omhoog. Spreid ook je benen. Houd je adem even vast. Adem uit en ontspan je lichaam. Doe dit een aantal keer. Blijf daarna heel stil liggen.



Flees en post

Een speciale boodschap voor jou en je kind. Je zit op het strand. Sluit je ogen en adem rustig. In gedachte kijk je naar de zee. Er spoelt een fles aan met een boodschap voor jou en je kind. Wat staat er op het briefje? Open je ogen en kijk elkaar aan. Vertel de boodschap aan je kind.

