Yoga met je kind

Kinderen hebben een natuurlijke behoefte aan bewegen, rust en regelmaat. *Yoga met je kind* is een ideale manier om tegemoet te komen aan deze behoefte. Yoga is de kunst van het ontspannen en het ontdekken van je lijf en bewegingsmogelijkheden. Yoga met je kind is samen bewegen, ontdekken en ontspannen. Buiten dat het goed voor ouder en kind is, is het ook nog heel erg leuk om te doen.

Als een kind veel bewegingservaring opdoet wordt hij lichamelijk sterker. Het bewegen stimuleert de doorbloeding en dit geeft voeding aan de botten, spieren en organen. Het stimuleert ook het lichaamsbewustzijn en aanvoelen van grenzen. Yoga geeft voldoening, dit is een natuurlijk gevolg van het lichamelijk gemak dat je tijdens – en na het oefenen ervaart.

Het *yoga met je kind*-programma is geïnspireerd op houdingen uit de traditionele yoga, gecombineerd met aanraakspelletjes. *Yoga met je kind* is niet prestatiegericht, en er wordt nooit haast bij gemaakt. Er wordt gekeken naar de individuele ontwikkeling van het kind, op een uitnodigende manier, zonder te forceren. Het kind wordt aangemoedigd om zelf stap-voor-stap zijn ontwikkeling aan te gaan en/of moeilijkheden te overwinnen. Dat legt de basis voor een gezonde dosis zelfvertrouwen.

Ouder en kind hebben allebei profijt van de positieve uitwerkingen van yoga. Met de yogaspelletjes ben je vooral in nauw contact met je kind bezig. Je creëert een veilige omgeving en kiest oefeningen uit die aansluiten bij de ontwikkeling van je kind. Ontwikkelingsgericht spelen met je kind betekent vertrekken vanuit een basisvertrouwen. Wanneer het kind zich goed voelt in zijn lijf begint het leren vanzelf. Respect voor de bewegingsontwikkeling betekent respect voor de eigenheid van het kind.

Wij adviseren om de *yoga met je kind*-oefeningen in dit boek te starten als je baby drie maanden oud is. Pasgeborenen hebben al zoveel nieuwe indrukken te verwerken. Om de baby vertrouwd te maken met zijn eigen lichaam en voor binding en hechting, kun je starten met babymassage (zie bij 'literatuur' achter in dit boek) en zachte aanraking, bijvoorbeeld door middel van huid-op-huid contact, en alle koestering die je al geeft. Ook heeft dan inmiddels de heupcheck plaatsgevonden die voor bepaalde baby's van toepassing is.

De beste tijd voor yoga

Er is een tijd voor rust en slaap, een tijd van wakker zijn, in contact met de ouder, en een tijd om zelf actief bezig te zijn. De tijd van wakker zijn is een goed moment om samen yoga te doen. Geef het kind tijdens de yogamomenten de vrijheid om te bewegen en te ontdekken op zijn eigen manier.

Doe yoga wanneer je er tijd voor en zin in hebt of laat het terugkomen op vaste momenten in de dag. Bijvoorbeeld na het verschonen of als je kind zelf naar je toekomt om te spelen. Bij baby's kun je de yoga het beste doen na het slaapje en niet direct na een voeding. Als je baby een volle maag heeft, kan de yoga onplezierig voelen. Tien minuten per dag is al voldoende om een goede basis te leggen. Als je met een duidelijke regelmaat *yoga met je kind* doet gaat hij geleidelijk aan meedoen en ontstaat er een band van vertrouwen en plezier.

Naast het samen bezig zijn is het van groot belang dat je kind ook voldoende ruimte krijgt om zelf actief bezig te zijn. Hierdoor krijgt je kind een stevige basis om een gezonde persoonlijkheid op te bouwen. Door de dagelijkse yogamomenten krijgt het kind extra 'quality time'. Door deze *echte aandacht* kan het kind het daarna beter opbrengen om een tijd, zonder aandacht van zijn ouders, zijn vrije tijd op zijn eigen manier in te vullen.

De juiste plek en kleding

Yoga kun je op elke plek in huis doen. Voor de sfeer en gezelligheid kun je het beste een knusse yogahoek voor jou en je kind creëren. Bekijk in huis wat voor jou en je kind de beste plek is. Kies een plek met weinig afleiding en voldoende ruimte om te bewegen op een mat of deken. Gebruik voor de yoga een mat of een deken en zorg dat je een kussen bij de hand hebt ter ondersteuning van bepaalde zit-oefeningen. Draag soepel zittende kleding die jou en je kind niet in je bewegingsvrijheid beperken en trek de sokken uit, zodat jullie meer grip hebben.

Veiligheid en afstemmen

Veiligheid staat bij yoga met je kind voorop. Door met alle aandacht bij je kind te zijn, stem je jezelf volledig op elkaar af en ben je als het ware één. Je weet dan nog beter wat wel en niet kan, wanneer het genoeg is, of wanneer je nog even door kunt gaan. Je kunt de intensiteit van een oefening goed inschatten, en voorkomt daarmee dat je iets forceert of over grenzen van je kind heen gaat. Probeer je kind vanuit respect en volledige acceptatie te benaderen.

Jonge kinderen kunnen vaak verbaal nog niet goed aangeven of ze iets wel of niet prettig vinden, maar laten dit wel met hun lichaamstaal zien. Door in contact te blijven kun je dit direct waarnemen. Door je af te stemmen, kom je tegemoet aan de behoeften van je kind, en voel je beter aan wat een goede voorwaarde is voor de ontwikkeling van beweging van je kind. Doe geen yoga als je kind zich niet lekker voelt.

De uitwerking van aanraking

Houd tijdens de *yoga met je kind* het tempo aan van het ritme en persoonlijkheid van je kind, en let op de snelheid en de kracht waarmee je de bewegingen doet. Blijf kijken hoe je kind op de aanraking reageert, en of hij open staat voor aanraking, of juist

niet? Het aanraken kan namelijk verschillende uitwerkingen op je kind hebben en hangt af van de snelheid, het ritme, en of het voorspelbaar is.

Langzame en ritmische bewegingen werken kalmerend, snelle en verrassende bewegingen werken activerend, ritmische en verwachte bewegingen zijn comfortabel, niet-ritmische en onverwachte bewegingen zijn overstimulerend en verstorend. Als je kind de aanraking als prettig ervaart kun je dat zien aan positieve non-verbale signalen. Het ademritme blijft rustig en regelmatig en je kind trekt zich niet terug en bevestigt dit met oogcontact. Als je kind de aanraking als niet-prettig ervaart, kun je dat zien aan lichamelijke onrust. Het kind trekt zich terug en er is afweer voelbaar en de baby maakt minder oogcontact. Dit is een teken dat je dan onmiddellijk moet stoppen met de yoga.

Aan de slag

Voordat je begint

Neem voordat je begint een momentje rust om bij jezelf te komen. Daarna kun je een selectie maken van een aantal oefeningen die zijn afgestemd op de leeftijd van je kind. Let bij het doen van yoga op je lichaamshouding. Een goede lichaamshouding begint al bij het staan of zitten. Door rechtop en ontspannen te staan of zitten zorg je ook goed voor je rug. Als je bewust bent van je houding voel je waar je spanning vasthoudt. Als je gespannen bent, is je ademhaling vaak snel en oppervlakkig. Door tijdens het doen van de oefeningen rustig in en uit te ademen naar je buik wordt je vanzelf ontspannen en kun je spanning loslaten. Met behulp van onderstaande oefeningen kun je jezelf afstemmen op je kind en in het hier en nu komen. De zit- en lig-oefeningen kunnen worden uitgevoerd op een yogamat, tapijt of deken.

1. Opwarmen

Leeftijd: 1 – 3 jaar

Je zit op de grond met je kind op schoot.
Voel hoe je zit.
Adem rustig in en uit.
Draai rondjes met je hoofd linksom en rechtsom
Draai je schouders naar voren en naar achteren.
Draai met je vingers cirkels op je voorhoofd en slapen.
Ontspan je lichaam als je uitademt.
Wrijf en klap in je handen.
Stamp met je voeten op de grond.
Moedig je kind uit om mee te klappen en stampen.
Voel na.

Uitwerking

Het zorgt voor meer lichaamsbewustwording.

2. Hartslag

Leeftijd: 3 maanden – 3 jaar

Je zit op de grond.
Je kind ligt met zijn oor tegen je hart aan.
Adem rustig in en uit.
Beweeg je kind zachtjes heen en weer.
Wieg op het ritme van je hartslag.

Uitwerking

Het werkt kalmerend.
Het heeft een verbindende werking.

3. Gronden

Leeftijd: 3 maanden – 3 jaar

Je zit op de grond en je kind zit bij je op schoot.
Sluit je ogen.
Voel hoe je zit op je zitbotjes.
Wiebel een beetje heen en weer.
Richt je aandacht op de adem.
Adem rustig in en uit.
Leg je handen op de buik of rug van je kind.
Volg het ritme van je adem.

Uitwerking

Het geeft een gevoel van stevigheid.

4. Zonnetje

Leeftijd: 3 maanden – 3 jaar

Je zit op de grond en je kind ligt voor je op zijn rug.
Leg een (warme) hand plat op de buik.
Strijk met je hand lichtjes met de klok mee om de navel.
Kijk naar je kind en zie welke druk en ritme hij prettig vindt.

Uitwerking

Het stimuleert de spijsvertering.
Het werkt kalmerend.

• Tips

- Let op een aangename houding voor jezelf.
- Adem ontspannen door je buik en maak goed contact met je kind.
- Kijk hoe het kind op de oefening reageert.

5. Waterval

Leeftijd: 3 maanden – 3 jaar

Je zit op de grond.
Adem rustig in en uit.
Je kind ligt voor je op zijn rug.
Maak oogcontact met elkaar.
Leg je handen op zijn buik.
Bestrijk rustig het lichaam met je vingertoppen, vanaf de kruin langs de zijkant van het hoofd tot aan de tenen.
Doe dit een aantal keer.
Houd op het eind de voeten vast.

Uitwerking

Het stimuleert de bloedsomloop en de reflexpunten onder de voeten.

6. Schudden

Leeftijd: 1 – 3 jaar

Je zit op de grond.
Adem rustig in en uit.
Je kind ligt voor je met zijn benen naar je toe.
Pak de enkels van je kind vast.
Til de benen omhoog.
Schud de benen een beetje heen en weer.
Laat de benen weer naar beneden komen.
Schud je eigen handen en polsen los.
Adem in bij het optillen en adem uit
wanneer je de benen loslaat.

Uitwerking

Het zorgt voor een goede doorbloeding.
Het laat overtollige energie los.