



www.queridokinderboeken.nl
www.hoeoverleefik.nl

Copyright © 2015 Francine Oomen
Strooi-illustraties © Annet Schaap en Francine Oomen
Uitleg bij yoga-oefeningen Sifra Nooter

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van Em. Querido's Kinderboeken Uitgeverij, Amsterdam.

Omslagcollage Deborah van der Schaaf
Vormgeving binnenwerk Martine Groeneveld, Studio Peter de Raaf

ISBN 978 90 451 1879 6 / NUR 214



Francine Oomen

DOE-HET-ZELF YOGABOEK



Amsterdam · Antwerpen
Em. Querido's Kinderboeken Uitgeverij
2015

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD 8

STRIP HOE OVERLEEFT ROSA... ZONDER MEDITATIE? 10

HALLO NIEUWE DAG! 12

DE BRUG (EEN HARTOPENER) 16

EZZIE'S ZUPER ZEN LEREN MEDITEREN 18

STRETCH JEZELF! (EEN SOEPEL LIJF EN EEN RUSTIG HOOFD) 20

DE DRIEHOEKSHOUDING 22

EZZIE'S ZUPER ZEN GELUKKIGE VOETJES, GELUKKIGE JIJ! 24

SLAAP ZACHT... 26

SAMEN SOEPEL EN STERK 28

EZZIE'S ZUPER ZEN VIJF MANIEREN OM
DONDERWOLKEN WEG TE JAGEN 30

STERK EN STEVIG 32

EZZIE'S ZUPER ZEN AARDEN 34

BEET JE VASTGEROEST? 36

SOEPELE RUG, SOEPEL LIJF 38

EZZIE'S ZUPER ZEN DROOM JE TUIN 40

EVENWICHT! 42

STERK ALS EEN KRIJGER! 44

EZZIE'S ZUPER ZEN NEUSADEMEN 46

DE SCHOUDERSTAND 48

BFF MASSAGE 50

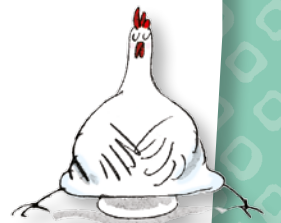
ACRO-YOGA 52

EZZIE'S ZUPER ZEN ZCHOOL ZUPER ZEN 56

EEN MOOIE BUIK (IS EEN STERKE BUIK) 58

JIJ BENT HET MIDDELPUNT 60

VERANTWOORDING 62



Hoe overleef ik... zonder yoga?



- ★ Voel jij je wel eens gestresst, ontevreden, piekerig, somber, sloom, chagrijnig, wiebelig en/of moe? Lijkt je bovenkamer op een overvolle parkietenkooi?
- ★ Slaap je niet (bepaald) als een roos? Voel je je een stijve plank bij gym?
- ★ Wil je graag stralend, gezond, relaxed en gelukkig zijn? Goede punten op school halen, minder gedoe en drama in je leven? Ga dan aan de yoga!

Wat is yoga?

- ♥ Yoga is een **wetenschap/filosofie/levenswijze** die uit India stamt en al meer dan vijfduizend jaar oud is.
- ♥ Yoga betekent: **eenheid, samenbrengen, vereniging**.
- ♥ Yoga bestaat uit **oefeningen** (asana's). Die doe je met je **lijf**, je **ademhaling** en ook door middel van **visualisatie, ontspanning** en **meditatie**.
- ♥ Door yoga te doen ontstaat **verbinding** met jezelf, met elkaar en met alles om je heen.
- ♥ Yoga is voor **alle leeftijden**.
- ♥ Je kunt het op een **yogaschool** doen, maar ook **thuis**.
- ♥ Je kunt yoga in je **eentje** doen, maar ook **samen**.

Als je regelmatig aan yoga doet...

- 1 ...word je soepel, sterk, gezond en lenig.
- 2 ...leer je veel van en over jezelf.
- 3 ...slaap je beter.
- 4 ...word je rustig en relaxed.
- 5 ...word je mooi van binnen én van buiten.
- 6 ...heb je minder last van stress.
- 7 ...word je zekerder van jezelf.
- 8 ...kun helderder denken en je beter concentreren.
- 9 ...krijg je een beter humeur.
- 10 ...word je je eigen bff!



Dit heb je ervoor nodig:

- ♥ Een mat (maar het kan ook op het strand, op het gras of op een kleeed!)
- ♥ Makkelijk zittende kleding
- ♥ Tijd, rust en aandacht

Een goed begin van de dag

Het is fijn om elke ochtend, voor het ontbijt, een kwartiertje of langer aan yoga te doen. Bijvoorbeeld een meditatie en/of een visualisatie, een paar asana's (=oefeningen) en een ademhalingsoefening. Die kun je kiezen uit dit boek. Gewoon kijken wat jou aanspreekt en waar jij behoefte aan hebt. Je zult zien dat het na een paar dagen al effect heeft. Je voelt je gezonder, steviger, sterker, energiever en rustiger tegelijk! Yoga doet echt wonderen. Probeer het maar eens!

Tip: Op internet vind je heel veel inspirerende filmpjes en mooie muziek.

Yoga survivaltips

- 1 Doe je best, maar forceer jezelf niet. Yoga is geen wedstrijd!
- 2 Yoga mag nooit pijnlijk zijn. (Hoewel je er in het begin best spierpijn van kunt krijgen 😊.)
- 3 Je ademhaling is heel belangrijk. Adem rustig, diep en met aandacht.
- 4 Koppel je adem aan je bewegingen. Bij neergaande bewegingen adem je uit, bij opgaande bewegingen in.
- 5 Vergelijk jezelf niet met anderen (zie 1).
- 6 Je kunt een houding niet in een keer 'goed' doen, dat vergt oefening (en geduld).
- 7 Kraak jezelf (en anderen) nooit af. Wees aardig voor jezelf!
- 8 Concentreer je op de oefeningen. (Je zult merken dat zodra je aan andere dingen denkt, je omvalt of iets dergelijks.)
- 9 Doe eens een proefles op een yogaschool!
- 10 **Geniet!**



groetjes van Francine!



