

Ter begeleiding van de oefeningen

De oefeningen zijn bestemd voor kinderen, maar kunnen ook goed gedaan worden door volwassenen. Bij elke oefening staat een tekening van een dier, een eigenschap die kenmerkend is voor dat dier en een vraag om over na te denken. Dieren herinneren ons aan mogelijkheden die mensen ook hebben en tonen ons kwaliteiten die wij kunnen ontwikkelen. De oefening helpt bij het soepel en sterker maken van het lichaam en is niet prestatiegericht. Het gaat om de concentratie en de bewustwording van bewegingsmogelijkheden. Je goed blijven voelen is daarbij van belang.

Het uitvoeren van de oefeningen is niet gebonden aan een bepaalde ruimte. Je kunt de houdingen binnen of buiten oefenen. Op school kun je ze het beste doen op een plek waar weinig afleiding is en voldoende ruimte om te bewegen; in een leeg klaslokaal bijvoorbeeld, een speelzaal of in de gymzaal. Thuis kunnen de kinderen een eigen plek uitkiezen waar ze zich rustig kunnen terugtrekken. Kinderen kunnen zolang oefenen als ze er plezier in hebben.

Trek soepel zittende kleding aan waarin je goed kunt bewegen. Je kunt de oefeningen het best doen op blote voeten, dan heb je de meeste grip. Het is belangrijk om bij iedere houding rustig door te blijven ademen zonder de adem vast te zetten. Kinderen in de groei mogen niet te lang dezelfde houding aannemen, omdat dit schade kan toebrengen aan het lichaam. Bovendien kan het lang dezelfde houding aannemen verveling en ongeduld veroorzaken. Als je de ogen sluit bij bepaalde houdingen, kun je beter voelen wat het effect op je lichaam is, waar je grenzen liggen en hoe je lijf ergens op reageert. Kinderen kunnen hun eigen grenzen bepalen door goed na te gaan of een houding prettig blijft voelen. Ze kunnen telkens kiezen om de houding nog even vast te houden of te stoppen. Laat het beoefenen geen dagelijkse verplichting worden en doe alsof je iedere oefening voor het eerst doet.

De oefeningen kunnen zowel individueel als in groepsverband gedaan worden. Je kunt dagelijks een oefening doen, maar je kunt ook een aantal oefeningen na elkaar doen. In groepsverband kun je het op de volgende manier aanpakken: een kind beeldt een dier uit. Het kan een eigen beweging bedenken of de instructies van de oefening opvolgen die bij de oefening staan. Dit kan door middel van geluid en beweging. De andere kinderen raden om welk dier het gaat. Als het dier is geraden, kan er besproken worden welke eigenschappen er allemaal bij dat dier passen.

De vraag die onder de affirmatie wordt gesteld kan de aanleiding zijn voor een kringgesprek over de eigenschappen die kinderen al dan niet bij zichzelf herkennen.

De oefeningen zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1998 kinderyogaworkshops aan docenten en is auteur van diverse kinderyogaboeken en cd's. Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op www.kinderyoga.nl.

Luiaard

Ik ben luiaard en beweeg langzaam maar zeker.

Wat doe jij langzaam en zeker?

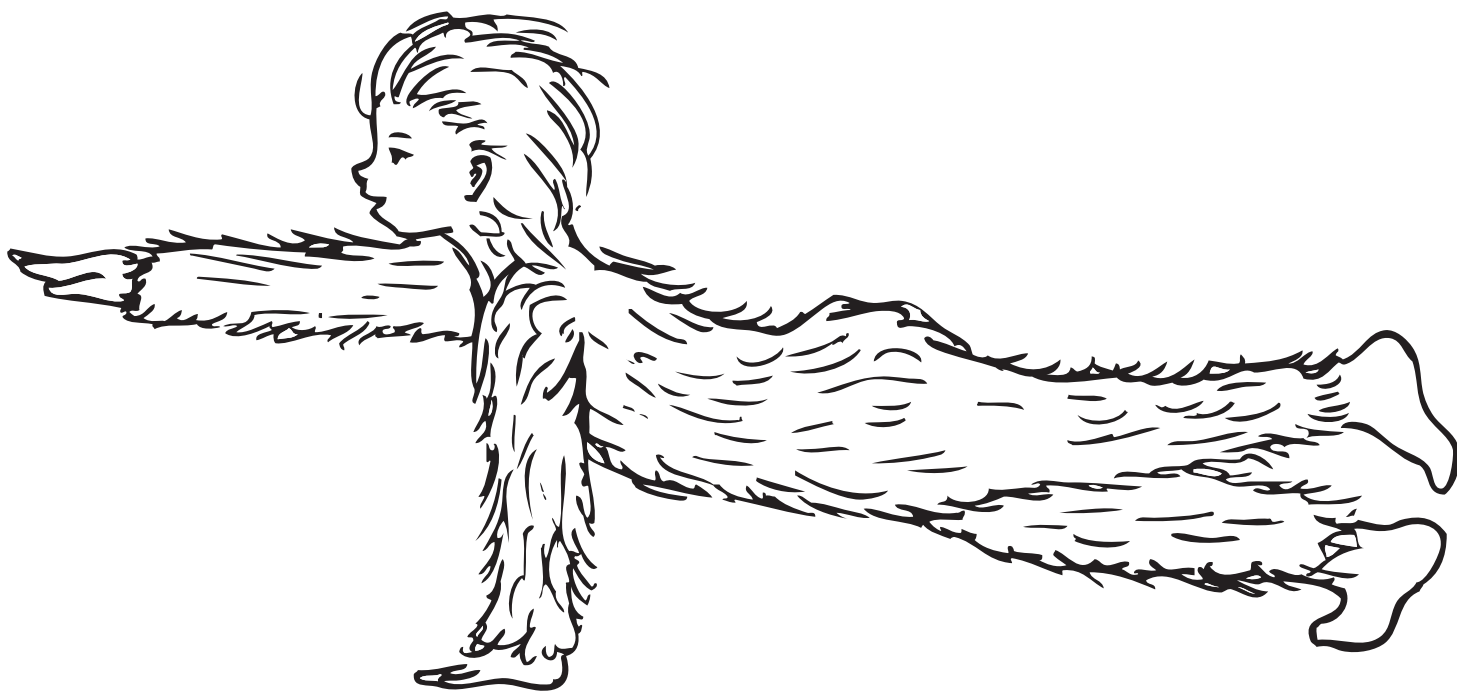
Je ligt op je buik.

Zet je handen en tenen op de grond.

Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug.

Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.

Doe hetzelfde met je andere hand en voet.



Bizon

Ik ben bizon en ik loop altijd op het juiste pad.

Vind jij altijd het juiste pad?

Je zit rechtop met opgetrokken benen
en je voetzolen plat op de grond.

Kruis je armen over elkaar.

Duw met je handen tegen de binnenkant
van je bovenarmen.

Trappel met je hakken heel snel
achter elkaar op de grond.



Gorilla

Ik ben gorilla en neem mijn ruimte in.

Hoe groot is jouw ruimte?

Je staat rechtop.

Trommel met je handen in een snel tempo op je borst.

Brul tegelijkertijd:

‘OE OE OE’ of ‘AH AH AH’.

