

Yogagids voor KIDS

ontdek je superkracht!



Helen Purperhart

UITGEVERIJ DE ZAAK

Copyright © Helen Purperhart 2016, www.kinderyoga.nl
Copyright © Uitgeverij de Zaak 2016, www.uitgeverijdezaak.nl

De oefeningen zijn kindvriendelijk en veilig mits de instructies zorgvuldig worden opgevolgd. De auteur van het boek en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud van het boek. Als je vragen hebt over yoga dan kun je het best advies vragen aan een yogadocent bij jou in de buurt.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden geproduceerd zonder voorafgaande toestemming van Uitgeverij de Zaak, Groningen.

Illustraties Barbara van Amelsfort
Vormgeving omslag Wouter Stroo
Vormgeving binnenwerk Philip Baumgarten

Nur 726

Trefwoorden: yoga, kinderen, spel



Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	7
1. De wereld van Pippi	9
2. Zoektocht in yogaland	13
3. ontdek je superkracht	17
4. oefeningen	23
OPWARMEN	23
ADEMSPELLETJES	32
ZITTEN	40
STAAN	45
VOOROVERBUIGEN	51
ACHTEROVERBUIGEN	56
OPZIJBUIGEN	63
ONDERSTEBOVEN	65
BALANS	69
YOGASPELLETJES	76
LIGGEN	93
MEDITATIE	99
5. Kinderyoga-avonturen	109
6. Pippiyoga	121
7 Pippi levenslessen	143
over de auteur	158
Dankwoord	159

Voorwoord

Ik hoef geen nette dame te worden, ik word liever zeerover als ik groot ben.

Pippi Langkous (Uit de originele tv-film)

Mijn naam is Sophie van der Zee. Al jaren help ik Helen bij het schrijven van haar boeken en kaarten. Helen noemt mij wel haar oudste vriendin, zelfs ouder dan haar moeder. Ik kwam met Pippi in contact toen ik al volwassen was. Via tv-films; ik ben geboren in de tijd dat Astrid Lindgren het boek schreef en groeide op na WOII. Meisjes zijn vooral lief, braaf en zorgzaam en jongens stoer, wilder, nieuwsgierig en onderzoekend. Maar kinderen moesten vooral braaf en gehoorzaam zijn en doen wat de volwassenen zeiden. Ik was braaf, zorgzaam voor mijn broertjes, maar ook eigenwijs, onderzoekend en nieuwsgierig. Ik kreeg vaak te horen dat ik niet goed was. Ik las *Afke's tiental*, over zorgzame vrouwen, moeders, zussen met aardige broers en een aardige vader – ieder een duidelijke rol, arm, maar gelukkig. Toen de films van Pippi op tv kwamen, was dat een verlate schok van herkenning van mijn eigen wensen als kind.

Gelukkig voor mij kwamen die films op tv in de jaren zestig en zeventig. Vraag maar eens aan je vader of moeder, ooms of tantes en opa's en oma's, hoe die tijd was. Spelen met alles, ervaren en ontdekken. De wereld is nieuw, de wereld ligt open. Daar paste de wereld van Pippi volledig in. Een goede wereld, wat er ook gebeurt en vaak een sprankelende, vrolijke wereld, een wereld waarin je je eigen kracht kunt ontdekken. De goede wereld in en om jou komt ook tot leven in de *Yogagids voor KIDS* van Helen, waar zij op een geheel eigen manier yoga vorm geeft met Pippi als haar inspiratiebron en jeugdheld. Spelen, ervaren en ontdekken. Speel met de opdrachten, ervaar wat ze met je doen en ontdek van alles en nog wat over jezelf en anderen.

Sophie van der Zee, www.mindfultekenen.nl



Inleiding

Spoenk, ik denk dat ik dat woord zelf verzonnen heb.

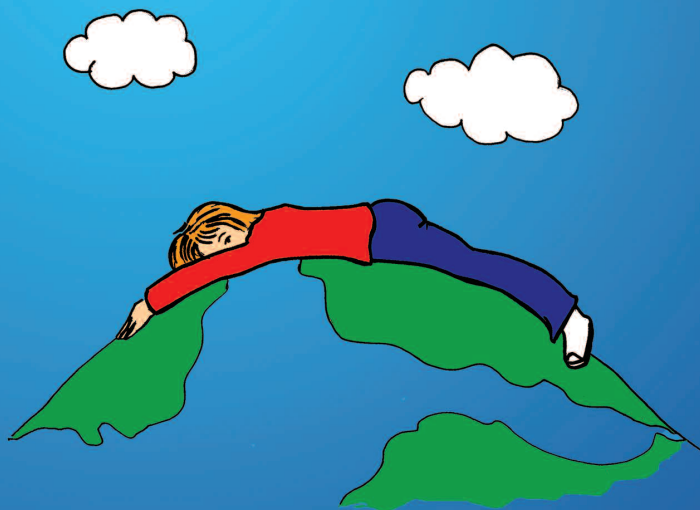
Wat een bof dat ik daar op kom.

Pippi Langkous (Uit de originele tv-film)

Voel jij je weleens een stijve hark of een slome duikelaar, denk , voel of doe jij wel eens anders dan anderen of wil je wat minder een stuiterbal zijn, beter slapen, stralen als de zon? Of vind je het gewoon fijn om je lijf te gebruiken en lekker te bewegen? Dan is deze *Yogagids voor KIDS* iets voor jou. De gids zit vol yoga en oefeningen die je fantasie prikkelen en je gezond, fit, relaxed en gelukkig houden. Iedere oefening wordt opgevrolijkt door een tekening en er staat bij hoe het moet, maar het is natuurlijk het leukst om het helemaal op je eigen manier te doen. Ik heb me bij het schrijven laten inspireren door kennis en ervaring die ik heb opgedaan in yogaland en de wereld van Pippi Langkous. Pippi en yoga hebben namelijk veel meer raakvlakken dan je misschien wel zou denken. Voor Pippi is het leven één groot avontuur. Ze omarmt alles wat ze erin tegenkomt. Ze is volledig vrij in alles: haar gevoel, haar verstand, haar lichaam en de wereld om haar heen en dat is waar het bij yoga ook over gaat. Eigenlijk gaat het om hetzelfde, maar dan op een andere manier bekeken. Je kunt dit boek zien als een gids die jou in contact brengt met jezelf. Jouw reis begint met het ontdekken van de superkracht die echt bij jou hoort en al in jou zit. Superkracht gaat over je talenten en de dingen waarin je uitblinkt. De levenslessen en de oefeningen in het boek kunnen je daarbij helpen. Je kunt het boek lezen door gewoon bij het begin te beginnen, maar je kunt ook de onderwerpen opzoeken die jou het leukste lijken of het boek achterstevoren lezen en starten met de Pippi levenslessen. De beste manier om het te lezen, is de manier die jij prettig vindt. Doe vooral waar jij zin in hebt!



Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar. Maar ook grote mensen kunnen er veel plezier aan beleven. Volwassene, het kind dat je ooit was is nog steeds in jou aanwezig. Je hoeft het alleen maar te bevrijden door te spelen, te fantaseren, te lachen en te genieten! Voor kinderen is dit natuurlijk niks nieuws. Ik wens alle kleine en grote mensen heel veel plezier met het lezen van dit boek en de zoektocht naar jouw superkracht.



1. De wereld van Pippi

Ik zie vaak het verschil niet zo tussen 't goede en 't stoute.

Pippi Langkous (Uit het liedje *Soms lig ik er wakker van*)

Toen het 7-jarige dochttertje van Astrid Lindgren ziek was, vroeg zij haar moeder om een zelf-verzonnen verhaaltje te vertellen over een meisje met de naam Pippi Langkous. Omdat het geen gewone naam was, werd het een verhaal over een ongewoon meisje, dat blij is dat ze geen ouders heeft die zich met haar bemoeien. In 1941 besloot Astrid Lindgren het verhaal op te schrijven. Zij wilde het boek aan haar dochter Karin cadeau geven. Toen ze het verhaal naar een uitgever opstuurde, werd het geweigerd omdat ze het niet goed genoeg vonden. Het verhaal over de vrijgevochten Pippi was in die tijd een grote schok. Een meisje dat zomaar doet wat ze wil wanneer ze dat wil, was in die tijd ongebruikelijk. De heldinnen van toen waren juist gehoorzaam en zorgzaam. Daar kwam met het verhaal over de eigenzinnige Pippi Langkous verandering in. Na enkele aanpassingen werd het verhaal van Pippi Langkous in 1945 uitgegeven. Pippi werd het begin van een nieuw tijdperk in de kinderboekenwereld. Ze werd het gezicht van de vrije mens die de onnodige wetjes en regeltjes, die door volwassenen zijn bedacht, overboord zet.

Wie is Pippi?

Dat kun je niet leren, dat moet je kunnen.

Pippi Langkous (Uit de originele tv-film)



Pippi is het sterkste meisje van de hele wereld, dat dingen doet waar wij alleen maar van durven te dromen. Ze woont samen met haar paard Witje en haar aapje meneer Nilsson in Villa Kakelbont. Haar moeder woont in de hemel en haar vader is koning van Takka-tukaland. Omdat Pippi geen ouders heeft die haar opvoeden, weet ze niet precies hoe ze zich netjes moet gedragen. Haar beste vriendjes Tommy en Annika hebben van hun ouders geleerd om zich aan alle hoe-het-hoort-regels te houden.

Ze gaan graag naar Pippi omdat ze met haar alles kunnen doen en leren, zonder dat ze op hun vingers worden getikt. Zo leren ze op een andere manier naar de wereld te kijken. Villa Kakelbont is voor hen een veilige plek om zichzelf te zijn, zonder bemoeienissen van de buitenwereld.

De grote mensen uit het dorp maken zich grote zorgen om Pippi. Zo'n klein meisje alleen in een groot huis kan volgens hen niet. Ze willen van Pippi een keurig meisje maken en haar naar een kindertehuis sturen. Als Pippi hoort dat je daar geen paard en aapje mag hebben, zegt ze dat ze maar andere kinderen voor het kindertehuis moeten zoeken.

Pippi heeft met haar vader de hele wereld over gevaren. Ze leerde tijdens haar reis heel veel handige en rare dingen. Zo leerde ze in Egypte dat als je achteruit loopt, je altijd op tijd komt. In Guatemala leerde ze om met haar voeten op het hoofdkussen te slapen, in Brazilië dat je niet kaal wordt als je een ei in je haar stopt en in India om op haar handen te lopen. Naar school gaat Pippi niet, want in Argentinië heeft ze geleerd dat je daar niets leert, want de kinderen krijgen daar geen huiswerk. Pippi bepaalt zelf wat wel of niet kan en wat ze nodig heeft. Met haar eigenwijsheid weet ze de wetjes en regeltjes die de volwassenen voor haar hebben bedacht op een leuke manier te omzeilen. Naar school gaan vindt ze niet nodig, ze leert haar levenslessen op geheel eigen wijze en redt zich ook wel zonder de tafel van dinges.

Pippi's superkracht

Wie de wiede wie wie wil van mij leren.

Pippi Langkous

(Songtekst uit de film *Twee maal drie is vier*)

Ik wil je, nu je mijn boek leest, iets vertellen over wat ik als kind zo leuk vond aan Pippi Langkous. Vroeger kon ik niet goed uitleggen hoe Pippi eigenlijk is, maar ik wist wel dat ze geweldig was. Pippi's superkracht is haar onbevangenheid, originaliteit, vindingrijkheid, fantasie, dapperheid, rechtvaardigheid, creativiteit, eigenwijsheid,



spontaniteit, nieuwsgierigheid, eerlijkheid, gulheid en zorgzaamheid... en vast nog veel meer van die deugden waar we allemaal graag meer van zouden willen. Pippi is ook altijd een beetje ondeugend, maar doet daar eigenlijk niemand kwaad mee. Dat vond ik zo bijzonder aan haar. Pippi is grootgebracht tussen de piraten, waar ze niet leerde om zich als een nette dame te gedragen. Ze heeft daar wel geleerd over kameraadschap, je vrienden helpen, jezelf helpen en goed te zijn voor mens en dier, los van hoe het wel of niet hoort. Pippi is natuurlijk een wonderkind. In de gewonemensenwereld leer je van veel dingen hoe 'het hoort' en hoe je je moet 'gedragen'. Daar horen nieuwsgierigheid en dingen op je eigen manier doen niet altijd bij. Deze mooie eigenschappen vergeet je vaak als je groter wordt, je verstoppt ze diep in jezelf. Misschien droom je dan nog wel over Pippi en haar superkrachten, maar in werkelijkheid weet je niet meer hoe je je dromen kunt waarmaken. Wat past eigenlijk bij je en wat niet? Ook jij kunt meer uit jezelf en het leven halen. Achterin het boek vind je de levenslessen die mij hebben geholpen bij het vinden van mijn superkracht. Er staan ook opdrachten bij die jou kunnen helpen bij de zoektocht naar jouw superkracht.



Magische krumuleut

Richt de wereld in naar je eigen zin.

Pippi Langkous (Songtekst uit de film *Twee maal drie is vier*)

- ✧ Mijn jeugdheldin is dus Pippi Langkous. De televisieserie herinner ik mij als de dag van gisteren. Met deze films heeft Pippi mij als kind meegesleurd in haar wereld. Ik leerde van alles over mezelf, bijvoorbeeld wat prettig voelde en wat niet. Ik ontdekte ook dat ik veel meer kon dan ik eerst dacht. Ik genoot ervan als Pippi weer eens ondeugend was en van alles en nog wat bij elkaar fantaseerde. Net als Pippi fantaseerde ik er ook op los en ik droomde dat ik even sterk was als zij en niemand nodig had om voor mij te zorgen.

Ik herinner me nog dat ik op mijn 9de, net als Pippi, een krumuleutpil innam om even sterk te worden als zij en om een kind te kunnen blijven, want volwassenen vond ik maar stom. Als je de pil innam, moest je in het donker de spreuk 'Kleine fijne krumuleut, ik wil altijd blijven greut' opzeggen. Ik geloofde er heilig in dat de krumuleutpil zijn werk ging doen en dat al mijn wensen zouden uitkomen.

Toen ik zelf moeder werd, ontdekte ik dat er iets was misgegaan met de werking van die pil. Dat viel me nog het meest op toen ik mijn kinderen opvoedde: 'Niet doen, laat staan, afblijven'. Je kent vast ook wel wat van dat soort fatsoensregeltjes. Dit was niet de manier van groter worden die ik voor ogen had.

Toen mijn oudste dochter zeven jaar was, ben ik met haar opnieuw de Pippi film gaan bekijken. Ik voelde mij weer even het meisje van toen, dat vol verwondering naar Pippi keek. Toen ik het fragment terugzag waarin Pippi samen met haar vriendjes in de keuken van Villa Kakelbont de krumuleutpil inneemt, begreep ik waar die pil echt over gaat: jezelf durven zijn en op een speelse, open en nieuwsgierige manier in het leven durven staan.

Ineens werd ik weer herinnerd aan de afspraak die ik als klein meisje met mezelf had gemaakt. Ik wilde weer het leven leiden dat ik mezelf toen had beloofd. Gelukkig wist ik diep in mijn hart nog wel wat ik als kind belangrijk vond. Tot mijn verbazing begon de krumuleutpil weer te werken. Ik ging doen wat goed voelde voor mij. Dat voelde ik in mijn hele lijf, alsof er toverstof over mij heen was gestrooid. Mij hart maakte vreugdesprongen, het leek wel magie. Ik ging mijn hart volgen en kwam terecht in yogaland, waar mijn zoektocht naar mezelf verder ging.

Voordat je verder gaat met lezen kun je je eerst even afvragen of jij ook een krumuleutpil wilt innemen en hoe die voor jou zou kunnen werken!

