

KINDERYOGAKRANT

Nummer 1 – maart 2020 – Rots Kinderwerkplaats

GOEDEMORGEN!

Vandaag ontvangen jullie de eerste Kinderyogakrant van Rots Kinderwerkplaats. Gemaakt voor en door de yogi's van Yoga bij Puik. Omdat we elkaar al een tijdje niet gezien hebben door het Coronavirus, maken we samen een leuke yogakrant met verhaaltjes, oefeningen en spelletjes. Aan deze krant heeft Kaye meegewerkt. Kaye zit al heel lang op yoga en heeft tijdens de les altijd super veel goede ideeën. Tijdens de eindontspanning kruipt ze het liefst samen met haar knuffels onder een dekentje en valt soms samen met hen in slaap.

KAYE

Dit is Kaye. Ze is 9 jaar en woont in Den Bosch. Kaye vindt het leuk om thuis en op vakantie ook aan yoga te doen. Ze heeft pas op school een yogaspreekbeurt gegeven. Kaye vindt yoga fijn, omdat ze zichzelf kan zijn.

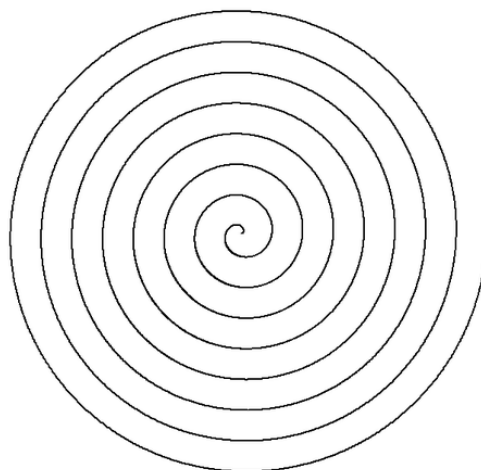


ADEM IN, ADEM UIT...

Door bewust in en uit te ademen kun je je hoofd en lichaam tot rust brengen. Zoek een fijn plekje in huis en ga in

kleermakerszit zitten. Wiebel een beetje heen en weer tot je goed op je zitbotjes zit. Maak je rug lang, laat je schouders hangen en leg je handen op je knieën. Sluit je ogen en voel maar eens hoe je zit. Adem dan rustig in en uit, in en uit, in en uit. Leg je handen op je buik en adem helemaal naar je buik toe. Je buik wordt vanzelf een beetje bol. Adem uit en laat je buik weer leeglopen. Herhaal dit een paar keer. Voel maar eens hoe je koude lucht door je neus in ademt en warme lucht weer uit ademt. Als je er aan toe bent mag je je ogen weer open doen en rek jezelf maar eens goed uit.

TEKEN JE ZEN



Tekenen ontspant. Je concentreert je op de tekening en daardoor is er in je hoofd geen ruimte voor andere dingen, zoals bijvoorbeeld piekergedachten. Zet een stip midden op het papier en cirkel met een potlood er heel langzaam een spiraal omheen. Je kunt het ook andersom doen. Teken dan een grote cirkel op je papier en cirkel heel langzaam naar het midden

toe. Merk maar eens op wat er met je gebeurt en of er verschil is in het naar binnen cirkelen of het naar buiten cirkelen? Als je zin hebt kun je je spiraal mooi inkleuren of er een grappig dier van maken... bijvoorbeeld een slak met een slakkenhuis op zijn rug of een opgerolde slang. Veel plezier!

MIAUW!

Kaye haar lievelingsdier is een kat. Ga maar op handen en knieën zitten. Adem in, kijk met je hoofd naar boven en maak je rug hol. Adem uit ga met je neus naar je navel en maak je rug bol. Doe dit een paar keer achter elkaar. Dan kom je weer terug met een rechte rug.



Katten zijn heel erg speels. Soms proberen ze hun eigen staart te pakken. Je zit nog steeds op je handen en knieën en buigt met je hoofd en schouders naar rechts. Kun je je staart zien? Dan kom je weer naar het midden en buigt met je hoofd en schouders naar links. Kun je nu je staart zien? Katten vinden het ook fijn om te klimmen. Als je met z'n tweeën bent kan de oudste op handen en knieën als een kat op de grond blijven, de jongste klimt er voorzichtig met handen en knieën als een kat bovenop. Twee katten bovenop elkaar. Dan is het tijd

om uit te rusten. Maak jezelf zo klein als een muisje. Je mag daarbij ook best een beetje mauwen of spinnen. En weet je wat katten echt fijn vinden? Om lekker lui in het zonnetje te liggen. Zoek maar een warm plekje in huis en ga even lekker lui liggen en ontspannen.

WOORDZOEKER

K	S	C	H	I	L	D	P	A	D
R	F	K	B	J	P	U	P	B	S
A	J	D	C	K	T	N	K	M	L
A	H	O	N	D	L	Y	A	W	A
N	T	I	J	G	E	R	T	L	N
V	L	V	L	I	N	D	E	R	G
O	E	Q	F	Q	B	I	J	O	S
G	E	R	W	I	W	E	E	E	G
E	U	F	M	J	U	J	E	T	U
L	W	S	O	L	I	F	A	N	T

- BIJ
- KAT
- LEEUW
- SCHILDPAD
- TIJGER
- HOND
- KRAANVOGEL
- OLIFANT
- SLANG
- VLINDER

Zoek de verschillende yogahoudingen op. Welke ken je allemaal? Probeer ze maar eens! Als je zin hebt mag je van je favoriete houding of lievelingsdier een foto of een tekening maken.

HET WIEL

Kaye haar favoriete yogahouding is het wiel. Deze houding kun je voorzichtig doen. Misschien is het fijn als iemand je helpt. Ga op je rug op de grond liggen. Trek je knieën naar je toe en zet je voeten achter je billen op de grond. Buig je armen en zet je handen naast je oren op de grond. Adem in en duw jezelf omhoog. Je lichaam staat nu in een boog met je buik omhoog. Probeer even rustig door te ademen. Laat dan je lichaam weer langzaam op de grond zakken. Laat

je niet vallen. Blijf even op je rug liggen met je benen languit en je armen langs je lichaam. Als het goed lukt en je bent met z'n tweeën, kan de een in het wiel gaan staan en de ander er onderdoor kruipen. Kijk op de foto maar eens naar Sarah en haar vriendin.



LENTEKRIEBELS...

Zoek een fijn plekje in huis en ga lekker op je rug liggen. Trek een dektje over je heen als je dat fijn vindt. Sluit je ogen en voel maar eens hoe je ligt. Om goed het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning, mag je je hele lichaam aanspannen. Trek je tenen naar je toe en duw je benen stijf tegen elkaar. Maak van je handen vuisten en druk je armen strak tegen je lichaam. Trek je schouders op en maak van je hele gezicht een frons. Span je buiken en billen stevig aan. Houd zo een paar tellen vast en laat dan alles los. Voel maar eens of je lichaam zacht en ontspannen is. Je voeten, je benen, je handen, je armen, je billen, je buik, je schouders, je nek, je hoofd en je gezicht. Je ligt nu ontspannen op je rug met je ogen dicht. Stel je eens voor dat je in het gras ligt. Het lentezonnetje schijnt en je voelt de warmte van de zon op je buik, je armen, je benen en je gezicht. Je ruikt het gras en de bloemen. Je voelt een zacht lentebriesje over je lichaam en door je haren. Je hoort vogels fluiten en bijtjes zoemen. Stel je dan eens voor dat

omhoog naar de lucht kijkt. De hemel is mooi blauw en je ziet zachte, witte, wollige wolken. De wolken drijven langzaam over. Ze veranderen steeds van vorm. Je ziet verschillende figuren, misschien wel dieren. En opeens zie je een hele mooie wolk. De wolk ziet jou ook. De wolk lacht naar je en geeft je een knipoog. Je voelt je van binnen blij worden en glimlacht terug. Misschien wil je nog wat tegen de wolk zeggen, of wat aan de wolk vragen. Blijf maar even lekker in het gras liggen en kijk naar de mooie wolkenhemel. En als je er aan toe bent mag je rustig met je tenen en vingers wiebelen. Rek je goed maar eens goed uit. Trek je knieën naar je buik en sla je armen om je knieën. Schommel een paar keer als een kevertje op zijn rug heen en weer. Kom dan tot zit en rek jezelf eens goed uit. Je mag er ook even lekker bij gapen. Weet dat je in je gedachten altijd weer terug kunt gaan naar dit fijne plekje in het gras in de zon. En denk dan maar eens terug aan die ene speciale wolk. Om hem niet te vergeten mag je hieronder jouw wolk tekenen.



NAMESTE

Ik wens alle yogi's van Yoga bij Puik en de Friday Night Yoga 4 Teens een hele goede week toe! Wil je ook iets vertellen, schrijven of maken? Of wil je je tekening of foto delen? Stuur het allemaal op naar info@rotskinderwerkplaats.nl