

KINDERYOGAKRANT

Nummer 3 – april 2020 – Rots Kinderwerkplaats

FIJNE KONINGS DAG!

Vandaag is het een feestelijke dag. Tijd voor een koninklijke yogakrant! Ook deze derde Kinderyogakrant is gemaakt in Corona tijd, voor en door de yogi's van Rots Kinderwerkplaats. Een krant vol yogaspelletjes en -oefeningen om zelf thuis te doen. Aan deze krant heeft Eva mee gewerkt. Eva is zes jaar, woont in Den Bosch en zit sinds kort op yoga.

EVA



Dit is Eva. Ze komt al jaren samen met haar moeder naar ouder & kindyoga toe.

Eva kon niet wachten om zelf naar yoga te gaan. Ze is nu eindelijk oud genoeg voor de kindergroep. Eva zit op yoga omdat ze yoga leuk vindt. Ze vindt vooral de houdingen leuk en kent er al best veel. Eva's favoriete houding is de adelaar en haar lievelingsdier de dolfin.

TEKEN JE ADEM



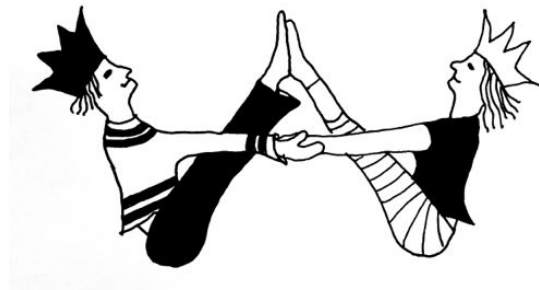
Van goed ademen kun je je lichaam kalmeren en rustig worden in je hoofd. Maar hoe zit het eigenlijk met die adem? Met dit tekenspel onderzoek je je eigen adem. Pak je kleurpotloden en plak een strook papier op de grond. Ga in kleermakerszit zitten en sluit je ogen. Voel maar eens hoe je zit. Leg je handen op je hart en voel je hart kloppen. Ga dan met je handen op zoek naar je adem. Heb je je adem al gevonden? Probeer het maar eens op je buik. Voel hoe je in- en uitademt. Je buik gaat een beetje op en neer. Als je dit een minuut gevoeld hebt, mag je deze op-en-neer golf tekenen op je papier. Zo ziet je ademhaling er dus uit als je stil hebt gezeten. Nu kun je allerlei experimentjes doen. Teken je ademhaling maar eens als je een minuut touwtje springt of in de hangmat ligt. Het is vandaag Koningsdag. Hoe ziet je adem golf eruit als je een minuut zak loopt of het Wilhelmus zingt? Als je papier vol golven staat, kun je goed zien waar je rustig en actief van wordt. Je

mag nu je tekening afmaken, zoals jij dat wilt. Kleur je golven of teken een bootje op zee. Alles mag. Van tekenen word je lekker rustig. Eigenlijk ben jezelf ook als een bootje op zee. Soms is het windstil in je hoofd en soms stormt het. Gevoelens komen als golven en veranderen steeds.

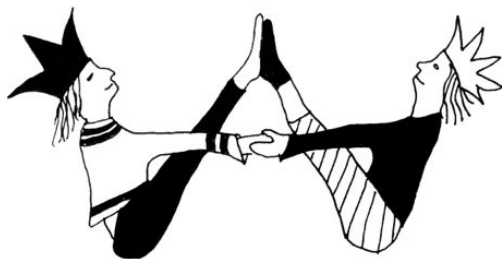
ADELAAR

Eva haar favoriete houding is een adelaar. Best een ingewikkelde houding. Kijk maar eens goed naar Eva op de trampoline. Buig je rechterarm naar voren en zet je linker elleboog op je rechter elleboog. Verstregel je armen in elkaar. Kruis dan je rechterbeen over je linkerbeen en verstregel ook je benen. Probeer je balans te vinden en blijf even staan. Wissel dan van kant en voel het verschil. Wist je dat een adelaar zich heel goed kan concentreren?

ZOEK DE VERSCHILLEN



Willem Alexander en Maxima vieren dit jaar Koningsdag ook thuis. Misschien doen ze wel aan yoga en maken ze samen een boot. Zoek de 10 verschillen maar eens op en maak zelf ook een boot.



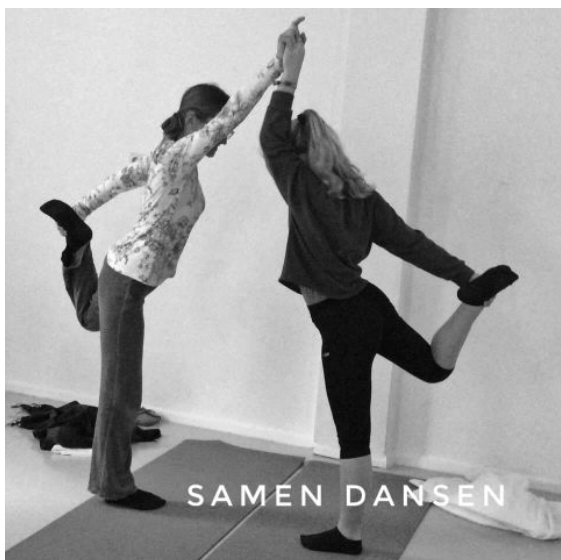
DOLFIJN

Eva haar lievelingsdier is een dolfijn. Wist je dat dolfijnen hele slimme dieren zijn? Ga op handen en knieën zitten. Leg je onderarmen op de grond en verstrengel je vingers. Zet je tenen op de grond en duw jezelf ophoog. Strek je benen en laat je hoofd tussen je armen naar beneden hangen

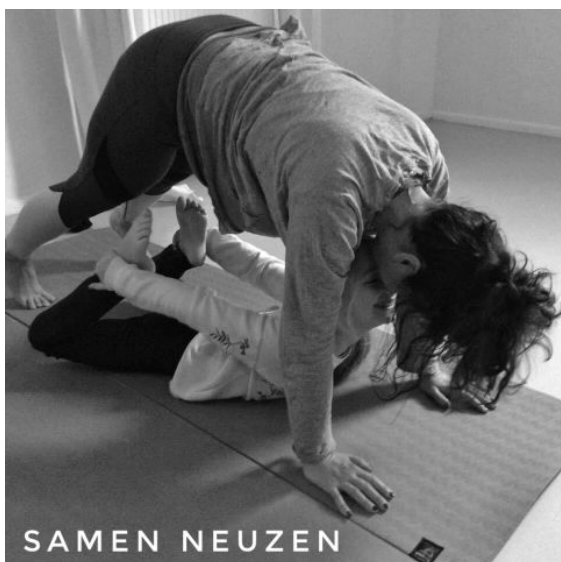


DUBBELE PRET

Op Koningsdag is het feest en maken we samen plezier. Nu dat buiten niet kan, kun je thuis of in de tuin een eigen feestje vieren. Samen met elkaar yoga houdingen doen is dubbele pret. Kijk maar naar Sarah en haar moeder. Ze maken samen een vrolijk dansje. Ga tegenover elkaar staan, pak elkaars hand vast en kijk elkaar aan. Pak met je andere hand je voet vast. Strek je been omhoog en buig naar voren. Het is dezelfde houding als de danser, alleen nu met z'n tweeën. Misschien kun je samen nog meer leuke dans houdingen verzinnen.



Je kunt ook samen neuzen. De 'grootste' komt in de 'hond' en de 'kleinste' in de 'zwaan'. De zwaan ligt op z'n buik. Pak met je handen je enkels vast en til je hoofd op. De hond komt boven de zwaan staan. Ga op handen en knieën zitten, zet je tenen op de grond en duw jezelf op. Probeer eens om elkaars neus te raken. Het klinkt lastig, maar valt best mee. Kijk maar naar Anna en haar moeder.



MANDALA

Je kunt rustig worden door even stil te zitten en goed te ademen naar je buik. Maar je kunt ook ontspannen door naar muziek te luisteren, zelf muziek te maken, een puzzel te maken of

bijvoorbeeld te tekenen. Je hoofd kan maar een ding tegelijk. Dus als je je aandacht richt op iets anders dan nadenken word je vanzelf rustiger in je hoofd. Het kan ook fijn zijn om met anderen te tekenen, bijvoorbeeld samen een mandala te maken. Kijk maar eens naar Fajah en Evi met hun moeder.



Pak een groot vel papier en een doos met kleurpotloden of krijt. De oudste tekent een grote cirkel en verdeelt deze in pizzapunten. Net zoveel punten, als gezinsleden die mee doen. Het is een spel waarbij je niet praat en goed naar elkaar kijkt. De jongste maakt rond de middenstip een eerste tekening op het eigen deel. De anderen kijken goed en maken de cirkel af door hem of haar na te tekenen. Zo maak je om de beurt een nieuwe cirkel met figuurtjes of patronen en ontstaat er vanzelf een verrassende mandala. Als de buitencirkel is bereikt, mag je in stilte je eigen deel mooi inkleuren en versieren. Als je een speciale koningsdag mandala wilt maken kun je bijvoorbeeld kroontjes erin tekenen en lekker veel oranje gebruiken. Je kunt dit natuurlijk ook buiten doen met stoepkrijt.

NAMASTÉ

Dit is de laatste yogakrant in Corona tijd. Gelukkig mogen we volgende week weer starten. Voorlopig zijn het buitenlessen in het Prins Hendrik park, tot we weer terug mogen naar Puik Haar. Ik wens alle yogi's van Yoga bij Puik en de Friday Night Yoga 4 Teens een feestelijke dag!