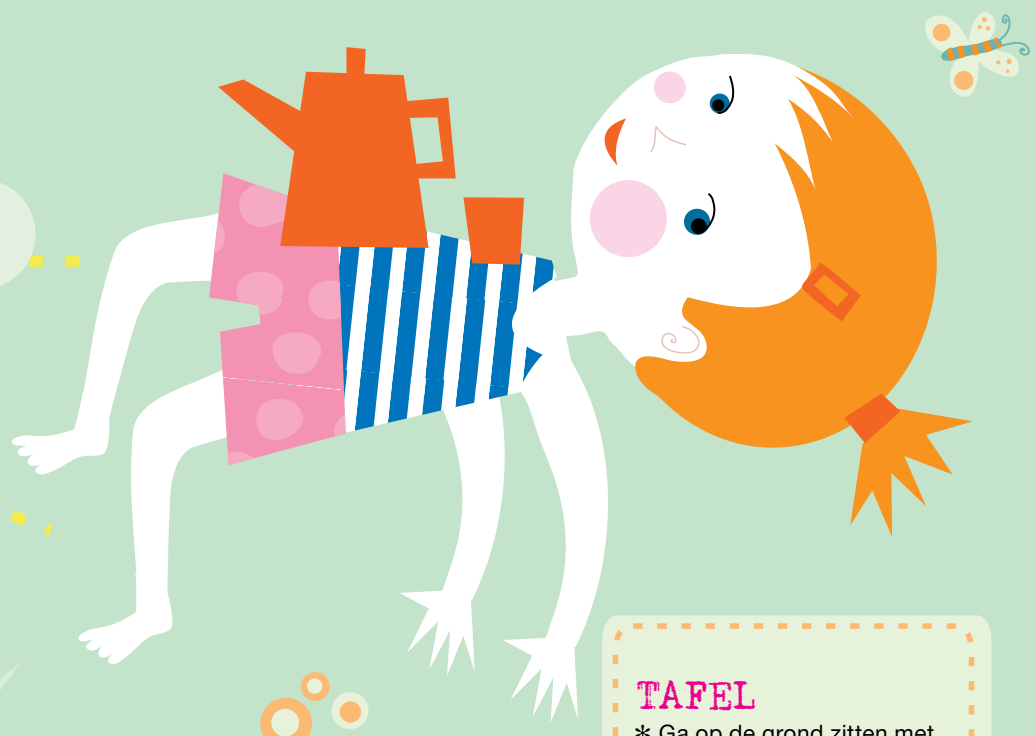
OEFENINGEN UIT ***DROOMAVONTUREN*** **DOOR ROSALINDA WEEL, UITGEVERIJ PUUR: WWW.PUUR-BOEKEN.NL** ILLUSTRATIES **CAROLINE ELLERBECK** MET DANK AAN **JACQUELINE MULDER**

YOGA VOOR KINDEREN

*Je kunt deze oefening samen met een volwassene doen, of alleen.*Trek lekker zittende kleren aan.*Als een oefening niet goed voelt, stop je er gewoon mee.*Het gaat er niet om dat je alles het snelste of mooiste doet. Het is geen wedstrijd!



TAFEL

* Ga op de grond zitten met opgetrokken knieën en je voeten plat op de grond.
* Zet je handen plat op de grond naast je heupen.
* Til je borst omhoog, hoofd naar achteren, en kom met je billen van de grond.
* Breng je hoofd naar voren en laat je billen langzaam op de grond zakken.
* Sluit je ogen, adem rustig in en voel na.
* Doe de tafel nog een aantal keer.

ZON

* Ga rechtop staan.
* Breng je handen voor je borst tegen elkaar.
* Je vingers zijn naar boven gericht.
* Adem in en breng je handen boven je hoofd.
* Je kijkt omhoog naar de lucht.
* Adem uit en breng je armen zijwaarts omlaag.
* Je hoofd is weer in het midden.
* Adem in en breng je handen zijwaarts omhoog.
* Adem uit en breng je handen weer voor je borst.
* Sluit je ogen, adem rustig en voel na.
* Doe de zon nog een aantal keer.

BOOM

* Ga rechtop staan.
* Pak een enkel vast en til je been omhoog.
* Zet je voet tegen de binnenkant van je andere been.
* Breng je handen voor je borst tegen elkaar.
* Je vingers zijn naar boven gericht.
* Adem in en strek je armen boven je hoofd.
* Spreid je armen als de takken van een boom.
* Ga weer op beide benen staan.
* Sluit daarna je ogen, adem rustig en voel na.
* Doe de boom nog een keer, maar wissel dan van been.

KONIJN

* Ga op je hurken zitten.
* Zet je handen voor je op de grond, verplaats ze dan naar voren.
* Hop je handen achterna met je voeten.
* Doe dit een aantal keer achter elkaar.
* Beweeg je neusvleugels en snuf als een konijntje.
* Sluit je ogen, adem rustig en voel na.
* Doe het konijn nog een aantal keer.

HERT

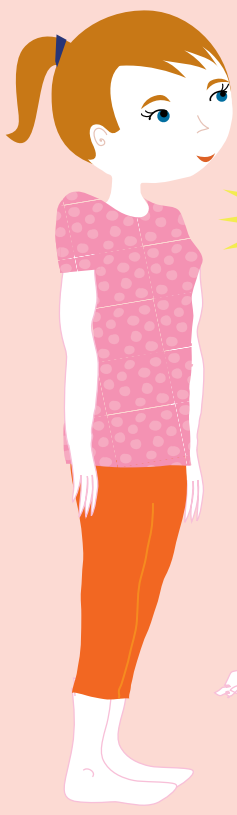
* Ga rechtop staan.
* Doe met één been een grote stap naar achteren.
* En zet je voet schuin en iets naar buiten wijzend op de grond.
* Je heupen blijven naar voren gericht.
* Buig je knie van het voorste been.
* Breng je armen boven je hoofd.
* Open je handen, als een gewei.
* Ga weer rechtop staan met je armen langs je lichaam.
* Sluit je ogen, adem rustig en voel na.
* Doe het hert nog één keer, maar wissel dan van been.

WAT IS 'VOEL NA'?

Voel na is: zo voelt mijn lichaam na deze oefening, zo voelen mijn handen, mijn voeten, mijn buik… Verder niets!

flow

DE ZONNEGROET



1.

Begin rechtopstaand, voeten op heupbreedte, handen los langs je lichaam. Haal een paar keer diep adem.

2.

Op je volgende inademing breng je in één keer je armen boven je hoofd en buig je zacht naar achteren, zo ver als prettig voelt.

3.

Terwijl je uitademt, buig je voorover en laat je je handen naast je voeten rusten. Je mag je knieën licht buigen.

4.

Adem in en strek je rechterbeen naar achteren.

5.

Adem uit en breng je linkerbeen naar achteren. Houd deze positie aan en adem in.

6.

Adem uit en laat je zakken op de grond, alsof je uit een opdrukstand komt.

7.

Adem in en strek naar voren en omhoog. Gebruik je armen om je romp omhoog te brengen, maar buig niet te ver, gewoon hoe het goed voelt.

8.

Adem uit, breng je heupen omhoog en druk jezelf naar achteren en omhoog.

9.

Adem in en breng je rechter-voet naar voren.

10.

Adem uit, en breng je linkervoet naar voren en kom in de hoofd-knie-houding.

11.

Adem in en kom langzaam omhoog, terwijl je je armen gestrekt houdt.

12.

Adem uit en laat je armen in een langzame soepele beweging langs je lichaam zakken. Herhaal de serie, waarbij je steeds eerst je linker-voet gebruikt in plaats van rechts.

flow

OEFENINGEN UIT ***DROOMAVONTUREN*** **DOOR ROSALINDA WEEL, UITGEVERIJ PUUR: WWW.PUUR-BOEKEN.NL** ILLUSTRATIES **CAROLINE ELLERBECK** MET DANK AAN **JACQUELINE MULDER**

Zomer2011_Yogaposter_01C2.indd 2 27-05-2011 15:37:24