

Las elke dag een rust momentje in met deze yogakaarten.

Beetje yoga

De kat

Waarom deze yoga-oefening?
Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na.
De oefening maakt de spieren sterker;
vooral die in de rug.

1 Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.

2 Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je uit.


3 Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'

4 Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.

5 Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...

6 Help, er komt een hond aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



Beetje yoga

De hond die zich uitrekt

Waarom deze yoga-oefening?
Deze houding kan zorgen voor rust en concentratie.
Het oefent de spieren van armen en benen en zorgt ook voor meer bloedtoevoer naar de hersenen.

1 Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond. Zet je handen en je knieën een stukje vit elkaar.

2 Streck nu je benen. En ga op je tenen staan.


3 Doe nu je billen omhoog. Duw ze naar achter en ga op je platte voeten staan. Je gezicht kijkt naar je tenen.

4 Nu sta je als een hond die zich lekker uitrekt. Laat je gezicht tussen je armen hangen. Adem een paar keer rustig in en uit.

5 Nu ga je weer op je knieën zitten. Je zit nu weer zoals je begon. Je handen staan plat op de grond.

Je kunt deze oefening een paar keer herhalen.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.



Beetje yoga

Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



1 Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

2 Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je uit.



3 Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

4 Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



5 Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

6 Buig je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je uit.



7 Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.



8 Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

De bij

Als je zit als een bij, zit je rechtop. Je wordt rustig en ontspannen als je nu rustig in- en uitademt. Als het lichaam naar links en rechts draait, kun je zoemen als een bij. Daardoor wordt de ademhaling nóg kalmer.



1 Zit rechtop en leg je twee handen in elkaar. Je bent een lieve, kleine bij. Je vleugels rusten even uit.



3 Buig met je hoofd naar de bloemen toe. Je rechter elleboog en je rechter schouder gaan mee naar voren. Je haalt diep adem door je neus. Je wilt de bloem heel goed ruiken.



4 Dan ga je weer rechtop zitten. Je vleugeltjes zijn opnieuw wijd. En dan... zie je opeens aan de linkerkant een heel mooie bloem.



5 Je buigt naar die bloem toe. Je schouder en je elleboog gaan mee naar voren. Je ruikt en haalt diep adem door je neus.



2 Je ziet mooi gekleurde bloemen. Dat brengt je op een idee... Je doet je armen achter je hoofd, je handen houden elkaar vast. Nu zijn je vleugeltjes uitgeklaapt. Ruik met je neus waar de honing is...



6 Je bent klaar. Je hebt genoeg nectar opgezogen. Daar ga je thuis in de bijenkorf honing van maken.

Tekst: Elisabeth Jouanne. Illustraties: Olya Green.

Beetje yoga

Een plantje dat groeit

Waarom deze yoga-oefening?

Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven.

Ook kun je laten zien dat je blij bent.



1 Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.

2

Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



3

Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Jij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.

4

Buig je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



5

Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



6

Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en duw jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.



7

De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



8

Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!