

# OVER YOGA, KINDEREN & DIT BOEK

In *Het dansende dierenbos* komen dieren, muziek en yoga samen. Er kan worden gedanst, geluisterd, er kan worden bewogen of gewoon heerlijk geluierd op de klanken van de muziek. Kinderen maken in het dansende dierenbos op een ontspannen en speelse manier kennis met yoga en wat dat voor ze kan doen. De dieren in het bos zullen de kinderen allemaal iets kunnen meegeven: zelfvertrouwen, kracht, spontaniteit, plezier en ontspanning. Voor (groot)ouders en begeleiders kan het dansende dierenbos een plek van verbinding met het kind zijn.

## YOGA EN KINDEREN

De houdingen in het boek zijn gebaseerd op yoga. Veel ouders hebben reeds kennisgemaakt met deze traditie en steeds meer kinderen komen ermee in contact. Bij kinder-yoga gaat het vooral om plezier en het direct ervaren van de oefening en niet om presteren. Een kind doet de houdingen dus altijd goed! Binnen die vrije en veilige omgeving kan het kind op ontdekking gaan naar de eigen capaciteiten en kan yoga het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde vergroten.

Door op een leuke, ongedwongen wijze te bewegen maakt een kind snel contact met zijn of haar lichaam en de ademhaling. Kinderen raken op een gezonde manier hun energie kwijt en vinden hierdoor makkelijker de rust en ontspanning in de laatste oefeningen in het boek. Deze ontspanning kan dieper zijn dan ze gewend zijn en helpt kinderen om in het dagelijks leven meer en makkelijker te ontspannen.

Door de wisselende moeilijkheid van de oefeningen krijgen kinderen zelfvertrouwen door de houdingen die ze meteen goed kunnen. Dat kunnen ze gebruiken voor de houdingen die ze moeilijker vinden.

## ADEMHALING

In alle houdingen is de ademhaling een belangrijk onderdeel van de oefening. Het is belangrijk dat het kind goed en volledig op een constant tempo inademt én uitademt. Voor de kinderen die daar klaar voor zijn kan de ademhaling gecombineerd worden met de beweging door helemaal ingeademd of uitgeademd te hebben aan het begin en einde van de beweging. Op die manier lopen de adem en de beweging synchroon. Voor de jongste kinderen is dit nog niet zo belangrijk.

Het synchroon laten lopen van de beweging en de ademhaling verhoogt het concentratievermogen en het zich bewust zijn van de adem. Zich bewust zijn van de adem helpt kinderen (en volwassenen) emoties te reguleren; een diepe en rustige ademhaling heeft directe invloed op emoties en het zenuwstelsel. Rustig en diep ademen helpt spanningen en stress verminderen.

Veel kinderen (en volwassenen) ontwikkelen de gewoonte om de ademhaling 'vast' te zetten of oppervlakkig adem te halen. Het doorbreken van deze gewoonte kan veel positieve veranderingen teweegbrengen!

Bij de beschrijvingen en plaatjes in het boek staat bij welke beweging er in- of uitgeademd kan worden. De liedjes waar de ademhaling heel duidelijk aan de beweging gekoppeld kan worden zijn de boom, de vogel, de kat en de leeuw. Als het combineren van ademhaling en beweging nog lastig is voor een kind kunnen de oefeningen bij deze liedjes een opstap zijn.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Voor dit boek zijn elf liedjes gemaakt die je kunt downloaden of kunt vinden op Spotify (zie p. 47). De liedjes gaan over de boom in het bos, de inwoners van het dansende dierenbos en over de heerlijke warme zon. In het boek staan deze inwoners op de volgorde van de liedjes in de afspeellijst verbeeld, samen met bewegingen die ze maken.

De volgorde van de houdingen in het boek vormen een goed opgebouwde yogales. Door de volgorde van het boek aan te houden zal het effect van yoga duidelijk merkbaar zijn. De liedjes en houdingen beginnen actief en staand en eindigen rustig en liggend. Je kunt het hele boek dus goed in één keer achter elkaar doen.

De liedjes met bijbehorende houdingen zijn ook goed om gedurende de dag af en toe los te doen. Je kunt ze gebruiken om actief te worden, te ontspannen, nieuwe energie te krijgen of gewoon, omdat je bijvoorbeeld zin hebt om 'te dansen als een aap' of om heerlijk te 'zonnen in de zon'!

Het boek en de liedjes kunnen samen of los van elkaar gebruikt worden. Je kunt de liedjes aanzetten en het boek erbij houden om de houdingen van de inwoners van het dansende dierenbos op de liedjes te doen. Je kunt ook het boek dichthouden en het kind aanmoedigen zich in het dier in te leven en vrij te bewegen. De bewegingen kunnen natuurlijk zonder muziek gedaan worden. Je kunt bijvoorbeeld eerst de houdingen zonder muziek oefenen en daarna de muziek opzetten. De liedjes zijn ook leuk om gewoon te zingen, alle teksten staan achter in het boek.

De jongste kinderen zullen het vooral leuk vinden om samen met een volwassene of ander kind te bewegen en de houdingen na te doen. Voor hen zal één houding per liedje al snel genoeg zijn, bijvoorbeeld de houding die naast het dier staat afgebeeld. Het kijken naar de plaatjes in het boek en het luisteren naar de liedjes vinden de jongste kinderen vaak al heel leuk.

De wat oudere kinderen zullen het boek en de cd zowel zelf als samen met een volwassene willen gebruiken. Ze vinden het leuk om fysiek uitgedaagd te worden en meer houdingen per liedje te doen en zullen al snel de hele serie op de muziek uit hun hoofd kennen. Voor deze kinderen is het combineren van de adem met de houding een extra laag die aan de yoga kan worden toegevoegd.

Kijk hoe *Het dansende dierenbos* voor jullie het beste werkt!

## WELK DIER DOET WAT?

Het paard is sterk en vol zelfvertrouwen, de slak is geborgen en veilig in z'n huisje en de apen barsten van energie en plezier. Zo heeft elk dier z'n eigen kwaliteit. Door het inlevingsvermogen van het kind en het doen van de yogahoudingen van deze dieren zullen de kinderen zich deze kwaliteiten eigen maken en verder kunnen ontwikkelen.

Op de volgende bladzijde staat een aantal eigenschappen van de dieren op volgorde van het boek.

Veel plezier in het dansende dierenbos!

# WAT WAAR?

**0**  
Pagina  
4-5

Het nummer in de cirkel geeft het nummer op de afspeellijst aan. Daaronder staan de paginanummers waar je de bijbehorende oefeningen in het boek kunt vinden.

**1**  
Pagina  
6-7

## HET DANSENDE DIERENBOS



Dit lied brengt je direct naar het dansende dierenbos en in een vrolijke, enthousiaste stemming. Als je alle houdingen op je duimpje kent, kun je ze allemaal in één liedje tot uiting brengen!

**2**

Pagina  
8-11

## STA ALS EEN BOOM

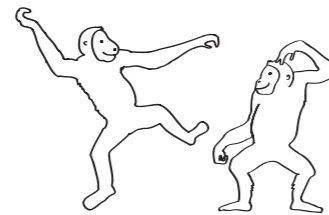


De boom versterkt je contact met de aarde en laat je stevig staan, verbetert je evenwichtsgevoel en geeft stabiliteit. De boom geeft een goede basis voor de rest van de houdingen in het boek.

**3**

Pagina  
12-15

## DANS ALS EEN AAP

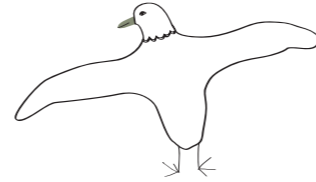


De aap nodigt je uit je energie te laten stromen. Je vergroot je zelfvertrouwen, wordt spontaan vrolijk en je kunt héél wat energie kwijt. En het leuke is, daar krijg je ook energie van.

**4**

Pagina  
16-19

## VLIEG ALS EEN VOGEL

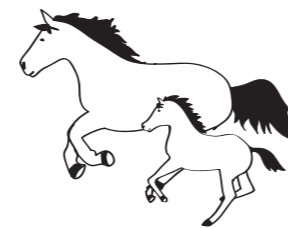


De vogel geeft een gevoel van vrijheid, verbetert je evenwichtsgevoel en laat je stevig staan. Het vliegen geeft energie en vraagt om je doorzettingsvermogen en concentratie.

**5**

Pagina  
20-23

## IN GALOP

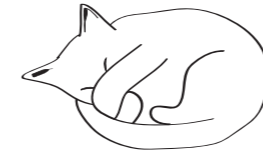


Door de houdingen van het paard word je zowel fysiek als mentaal sterk. Door het doen van deze serie komt er veel zuurstof in je bloed waardoor je lekker wakker en alert wordt.

**6**

Pagina  
24-27

## SOEPEL ALS EEN KAT

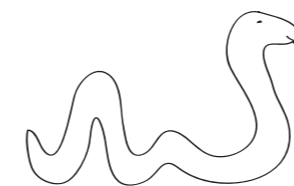


De kat maakt je rug soepel en geeft je energie. Je activeert je ruggengraat en buikspieren en vergroot je longinhoud. De kat is goed om te doen als je je moet concentreren.

**7**

Pagina  
28-31

## ZO LANG ALS EEN SLANG



De slang maakt je rug sterk en brengt veel zuurstof in je longen. Hij opent je borst en ribbenkast en vergroot je zelfvertrouwen.

**8**

Pagina  
32-35

## IK GEEF LICHT

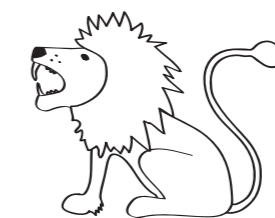


De vuurvlieg opent je buik en borst en maakt je rug soepel en sterk. Je vergroot je zelfvertrouwen en je mag helemaal zijn zoals je bent.

**9**

Pagina  
36-39

## BRUL ALS EEN LEEUW

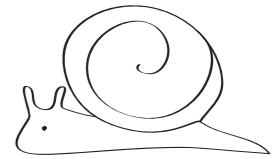


De leeuw laat je zelfvertrouwen en je longen groeien. Door het uitsteken van je tong kun je je beter uiten. En door het aanspannen van je hele gezicht kun je je na deze oefening makkelijker ontspannen.

**10**

Pagina  
40-43

## IN JE EIGEN HUIS



De slak brengt je in contact met een stille, rustige, veilige plek in jezelf en geeft een fijne ontspanning in je rug. De slak helpt je naar binnen te keren en contact met jezelf te maken.

**11**

Pagina  
44-45

## IN DE ZON

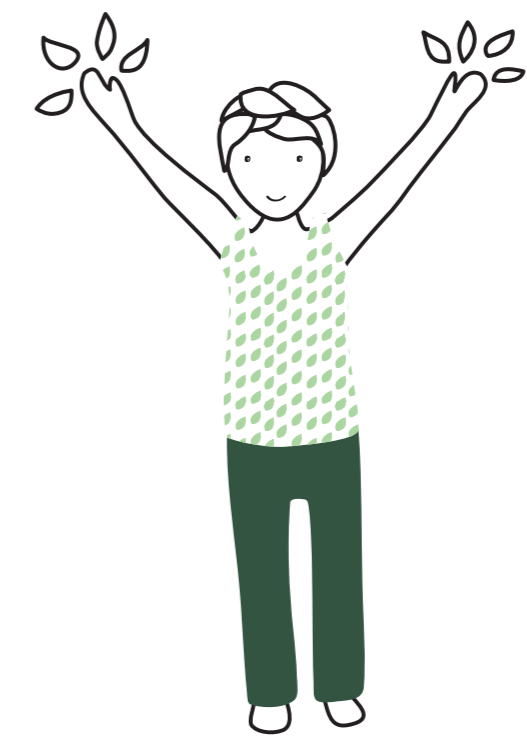


In de zon kun je heerlijk ontspannen en je lekker laten verwarmen. Je kunt dit lied ook opzetten voordat je gaat slapen om in een rustige stemming te komen.



IK BEN EEN STERKE BOOM EN IK ZING MIJN EIGEN TOON, MET MIJN VOETEN IN DE GROND EN MIJN HANDEN IN DE LUCHT, KIJK IK IN HET ROND EN ZING IK MET EEN ZUCHT: IK BEN EEN STERKE BOOM EN IK ZING MIJN EIGEN TOON. VAN HOOG NAAR LAAG, ZO ZING IK VANDAAG.

# STA ALS EEN BOOM



Ga stevig met je blote voeten op de grond staan.  
Voel je het contact met je voeten op de grond?  
Stel je voor dat er lange diepe wortels uit groeien.  
Reik dan met je armen als takken ver omhoog.  
Op de inademing kun je je nóg langer maken!



Sta stevig op je beide voeten.  
Stel je voor dat je een boom bent.  
Met wortels tot diep in de grond.  
En bladeren aan je vingertoppen.  
Strek je armen uit en maak je héél lang.  
Voel je je voeten op de grond?



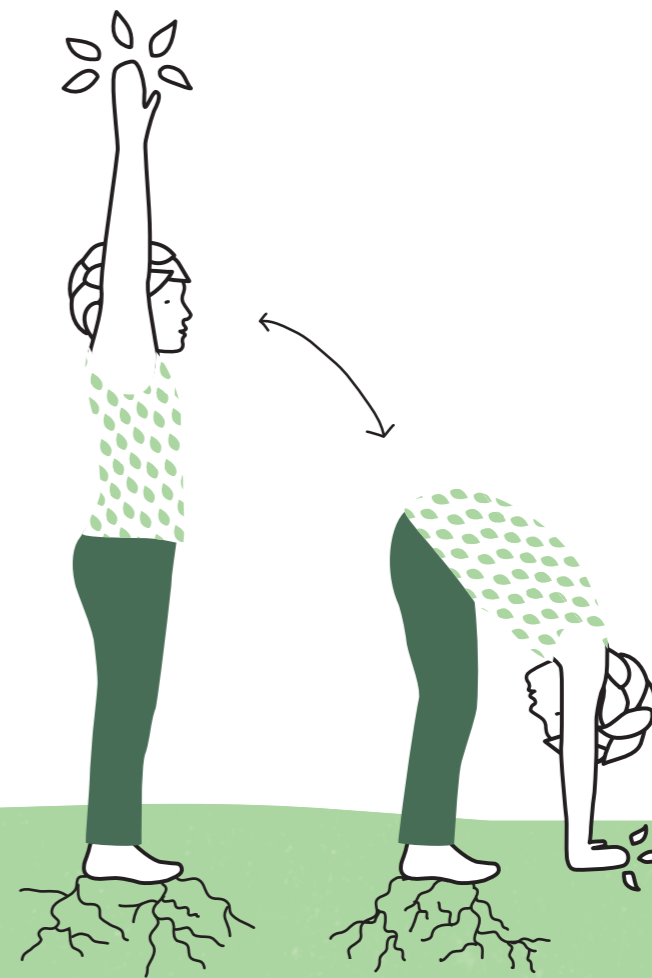
Breng nu je gewicht op één been.  
Er groeien wortels uit je tenen!  
Til langzaam je voet tegen je been  
en zet je handen tegen elkaar.  
Kun je nu nog stevig staan?  
Blijf even zo staan en adem rustig.



De wind steekt op!  
Adem in, sta rechtop en rek je uit.  
Adem uit en buig opzij.  
Adem in, sta weer rechtop.  
Adem uit, buig de andere kant op.  
Heen en weer in de wind!



Kun je je adem dieper maken?  
En steeds verder meebuigen?  
Je voeten blijven stevig staan  
met wortels tot diep in de grond.



Adem diep in en maak je lang.  
Adem uit en buig naar voren.  
Laat je armen en je hoofd hangen.  
Kom dan na een poosje weer  
omhoog op de inademing.  
Ga zo een paar keer op en neer.



Breng je handen achter je rug.  
Strengel je vingers in elkaar.  
Strek je armen en buig voorover.  
Ontspan je schouders en je nek.  
Blijf even staan, maar blijf ademen!  
Kom dan weer rustig omhoog.