

SAMEN.. YOGA DOEN!

In *Het dansende dierenbos 1* hebben kinderen kennisgemaakt met yoga en de dieren in het bos. In dit tweede deel* zijn er nóg meer dieren, die met z'n tweetjes door het dierenbos lopen, springen, liggen, vliegen en zelfs zwemmen. De yogahoudingen in dit boek zijn dan ook om samen te doen! Dit brengt leuke uitdagingen met zich mee, zoals goed samenwerken, evenwicht zoeken, vertrouwen opbouwen en misschien wel het fijnste van alles; fysiek lichamelijk contact!

De dieren hebben elk hun eigen kwaliteiten. Ze nodigen je uit om die kwaliteiten ook in jezelf te herkennen en te érkennen. Zoals plezier hebben in dingen samen doen, ervaren dat je samen sterk bent, je krachtig voelen en altijd helemaal jezelf mogen zijn. Zing, luister en beweeg als de dieren en voel jezelf groeien!

* Dit boek is een mooie aanvulling op deel 1 maar kan ook geheel los van het eerste boek gebruikt worden.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Er horen bij dit boek dertien liedjes met elk een eigen thema of dier. Bij elk dier zijn yogahoudingen afgebeeld om samen te doen. De liedjes en houdingen beginnen actief en staand en eindigen rustig en liggend. Je kunt het hele boek goed in één keer achter elkaar doen maar los zijn de houdingen en liedjes ook leuk!

Op de linkerpagina's staan houdingen die gedaan kunnen worden door volwassenen met (kleine) kinderen. Op de rechterpagina's staan houdingen die door twee kinderen gedaan kunnen worden. Maar, andersom is het vaak ook mogelijk! Probeer dus ook zelf welke houdingen wel of niet lukken. Want ieder kind is anders en houdingen proberen die misschien niet helemaal lukken zoals op het plaatje kan ook erg leuk zijn!

Voel je vrij om de houdingen als uitnodiging te zien om lekker samen te spelen en te bewegen. Dit boek is namelijk vooral bedoeld om jullie te helpen op een nieuwe manier je lijf te leren kennen en te beleven, niet om een houding mooi na te doen. Misschien bedenken jullie samen nog wel andere houdingen of variaties die fijn aanvoelen of voor jullie beter werken!

SAMEN YOGA DOEN – PRAKTISCHE PUNTJES

Misschien lijkt samen yoga doen een beetje op acrobatiek, een kunstje doen. Maar dat is het niet! Het verschil ligt in de aandacht naar binnen, naar je ademhaling, je lijf en naar elkaar. Door met je aandacht bij je eigen lijf te blijven terwijl je in verbinding bent met de ander ga je met meer bewustzijn bewegen en ademen.* Het gaat er dus niet om hoe goed de houding eruit ziet, maar vooral hoe goed deze aanvoelt. Experimenteer hoe de houding voor jullie het fijnste aanvoelt.

Je kunt vaak elkaars lichaam en gewicht gebruiken om zelf de houding heel fijn te ervaren. Maar, je moet wel goed in contact met elkaar blijven om te zorgen dat de houding voor beide yogi's goed voelt en je elkaar niet per ongeluk pijn doet of uit balans brengt. Blijf ook zeker goed ademen tijdens het uitvoeren van de houding, dat helpt het lichaam te ontspannen en soepel te bewegen.

** De houding van de lotus in het bos zet de toon voor de rest van de houdingen. Door even stil te zitten en je aandacht naar je eigen ademhaling én die van je yogapartner te brengen, kom je in een afstemming die jullie de rest van de houdingen zal helpen.*

EEN NOOT VOOR DE VOLWASSENEN

Kinderen beleven de wereld op een heel andere manier dan volwassenen! Ze zijn van nature heel open en geïnteresseerd en benaderen dingen vaak op een speelse manier. Veelal leren wij, volwassenen, de kinderen (onbewust) af om op die manier te leven. We zijn serieus geworden en willen dat dingen 'goed' en netjes gedaan worden en als we niet opletten verwachten we dit ook van onze kinderen! Met dit boek willen we alle volwassenen uitnodigen om dat perspectief even los te laten en zich te bewegen zoals een kind. Met nieuwsgierigheid, openheid en zonder verwachting over de uitkomst.

Voel ook goed aan waar de grens van het kind ligt en respecteer deze. Je kunt het kind wel aanmoedigen vol te houden, of het nog een keer te proberen, als je voelt dat dat het kind helpt om meer zelfvertrouwen te krijgen. Door met rust en vertrouwen het kind te begeleiden en het in in de houdingen te ondersteunen, versterken jullie je band. Geniet van de fysieke aanraking, maak samen plezier en laat het een fijn moment zijn met alle aandacht voor elkaar.

DE LOTUS IN HET BOS

Ham weyoo wada hum weyoo (2x)

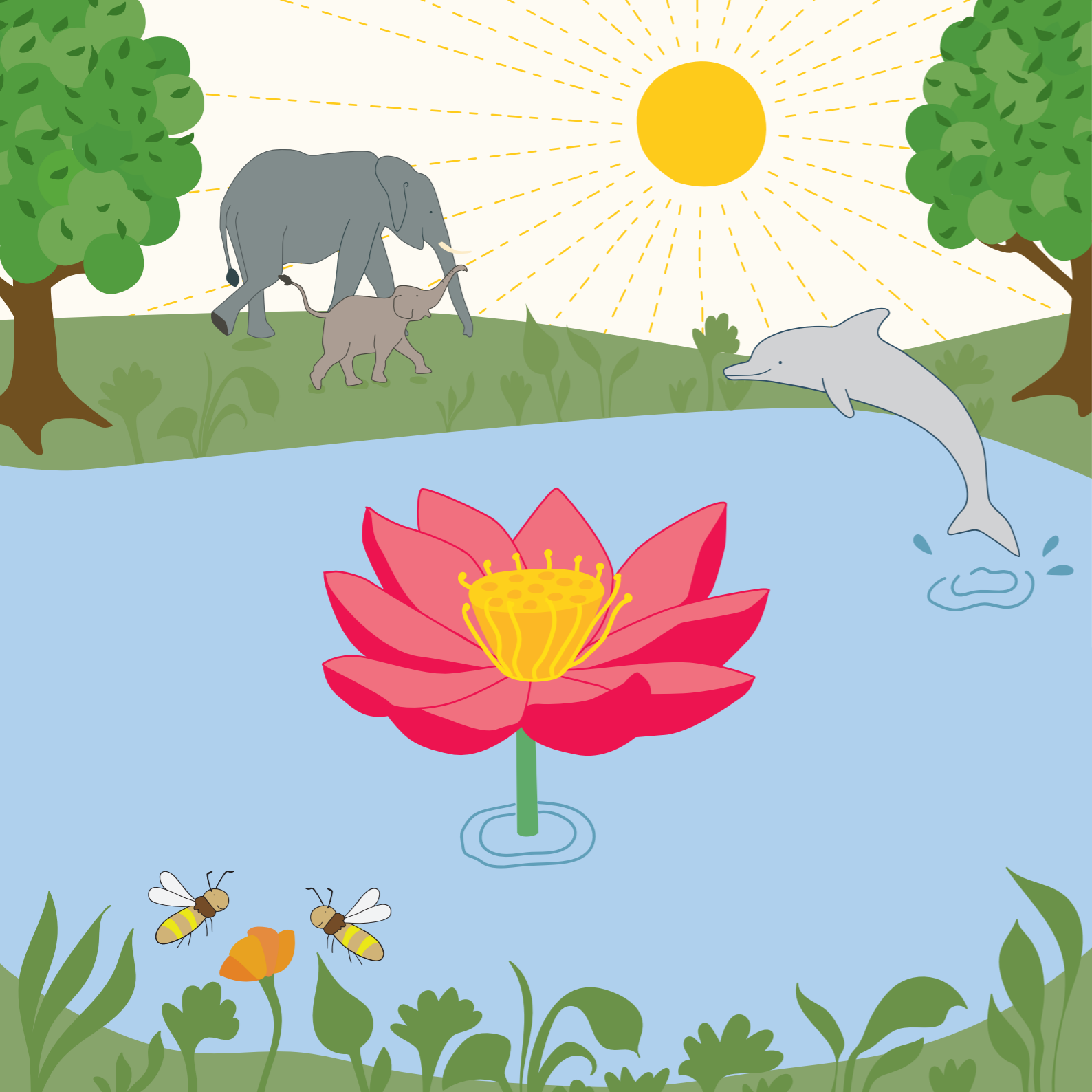
Kom je met ons mee naar de dieren
uit het bos en de zee
Gaan we zingen en zijn
zoals de dieren zijn
Samen met elkaar
zien we elkaar staan
Iedereen is vrij om erbij te zijn

En om sterk te zijn als een tijger
en mooi als een dolfijn
hoef je niet ver te kijken
Dat is juist heel dichtbij

Want in je hart groeit een bloem
en daar hoef je niets voor te doen

Adem in adem uit
en neem je ruimte maar in
Adem in adem uit
En dan groeit vanzelf de lotusbloem
van binnen naar buiten toe

Herhaal alles hierboven 1x





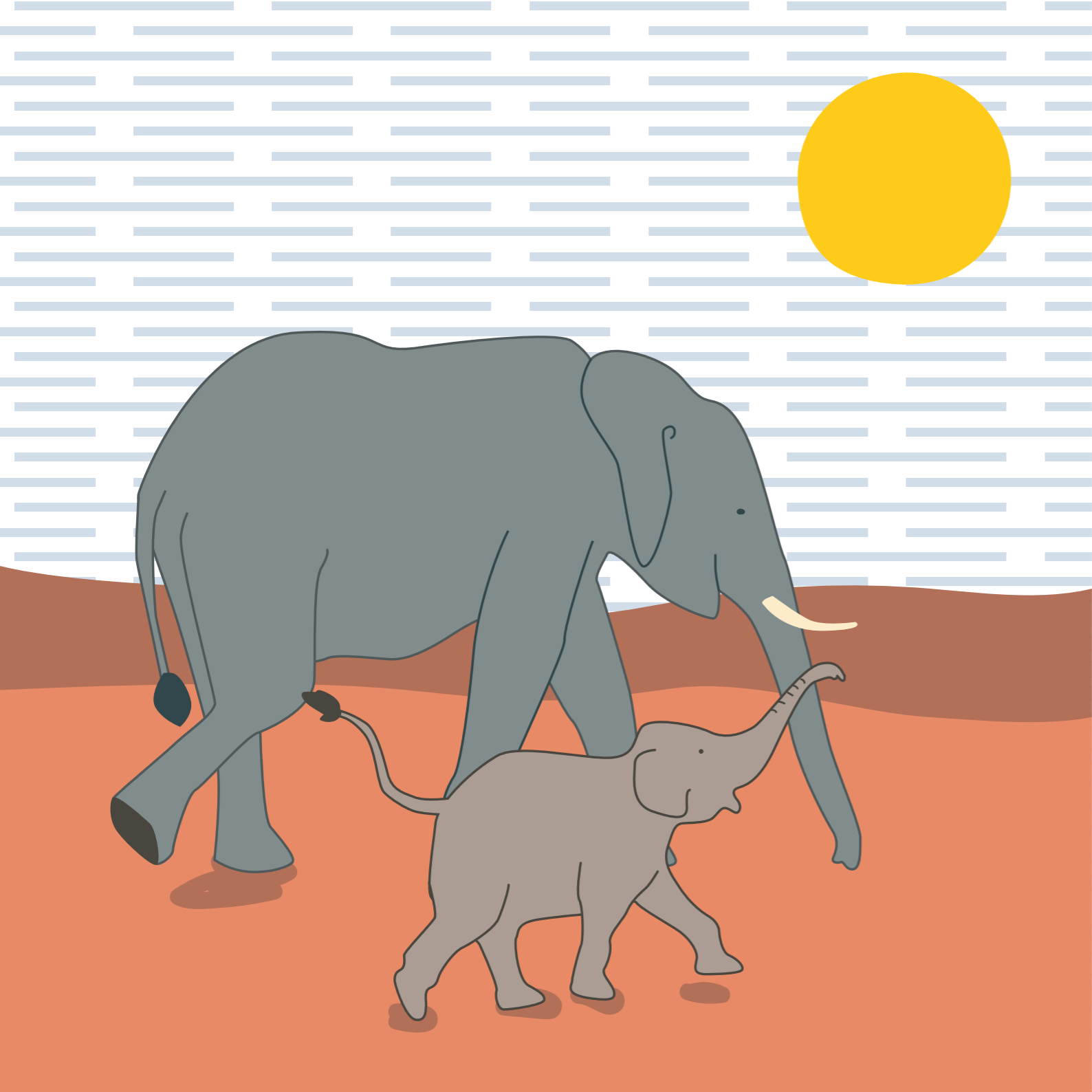
Ga heerlijk comfortabel samen zitten. Leg jullie handen open en op elkaar en voel hoe het is om contact te maken. Adem rustig in en uit. Sluit even lekker je ogen en rust in de warmte van jullie contact.



Ga met jullie ruggen tegen elkaar in kleermakerszit zitten. Leg je handen op je knieën en sluit je ogen. Maak je rug zo recht als voor jou mogelijk is. Adem dan rustig en diep in en uit. Kun je de adem van de ander in jouw rug voelen? Blijf even zo zitten en geniet van de rust en de ademhaling.

TOETEROLIFANT

Kom we gaan toeteren
Zoals een olifant!



Ik sta stevig op de grond
en ik loop wat in het rond
Ik toeter met m'n toeterslurf
omdat ik dat durf

Ik sta stevig op het land
Ik ben een hele mooie grote olifant
En ik toeter met m'n toeterslurf
omdat ik dat durf

Refrein:
Oh ik loop loop loop loop
door het hele land
Ik ben een toet toet toet toet
toeterolifant
En ik doe doe doe doe
doe de hele dag
olifantendingen

met m'n olifantenvrienden in het land
in het land, in het land, in het land

Ik sta stevig op de grond
en ik zie wel wat er komt
En ik toeter met m'n toeterslurf
omdat ik dat durf

Ik sta stevig op het land
Ik ben een hele mooie grote olifant
En ik toeter met m'n toeterslurf
omdat ik dat durf

Refrein (2x)

Ik loop door het land
want ik ben een toeterolifant



Ga met elkaars rug tegen elkaar staan, vlak bij elkaar.
Buig dan voorover en pak elkaars slurfje vast. Het kan leuk en fijn zijn om
tegen de andere olifant te leunen maar pas op dat je niet omvalt!
Kun je de andere olifant tussen je benen door zien?



Ga met jullie rug tegen elkaar staan maar houd wat ruimte tussen jullie in.
Zet je voeten uit elkaar en buig dan voorover. Als je lekker voorover hangt
kijk je of je elkaars slurven kunt vastpakken. Als jullie elkaar stevig vast
hebben kun je voorzichtig je gewicht van elkaar af brengen zodat je aan
elkaars slurven komt te hangen. Dat voelt heel fijn en spannend!

ZO FIJN OM EEN DOLFIJN TE ZIJN

Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben
een dolfijn, dolfijn
Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben een dolfijn
Dat is zo fijn

Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben
een dolfijn, dolfijn
Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben een dolfijn
Het is zo fijn om een dolfijn te zijn

Ik zoef door het water
dat doe ik niet alleen
Zoeven door de golven doe ik
met m'n vriendjes om me heen

Ik zoef door het water
Ik voel me vrolijk en blij
Want ik hou van m'n vriendjes
en die zijn hier met mij

Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben
een dolfijn, dolfijn
Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben een dolfijn
Dat is zo fijn

Ik spring en ik zwem
en ik zing en ik ben
een dolfijn, dolfijn
Het is zo fijn om een dolfijn te zijn

