

Helen
Purperhart

Kinderyogakaarten



Introductie

De kaarten zijn bedoeld voor kinderen, maar kunnen ook goed gebruikt worden door volwassenen. Op de voorkant van elke kaart staat een tekening van een dier, een kenmerkende eigenschap van dat dier en een vraag om over na te denken. Dieren herinneren ons aan onze mogelijkheden en tonen ons kwaliteiten die we kunnen ontwikkelen. Op de achterkant van elke kaart staat een oefening die helpt bij het soepel en sterker maken van het lichaam en die niet prestatiegericht is. Het gaat om concentratie en bewustwording van bewegingsmogelijkheden.

Als je de oefeningen doet, ben je niet gebonden aan een bepaalde ruimte. Je kunt ze binnen of buiten doen. Op school kun je ze het beste doen op een plek met weinig afleiding en voldoende ruimte om te bewegen.

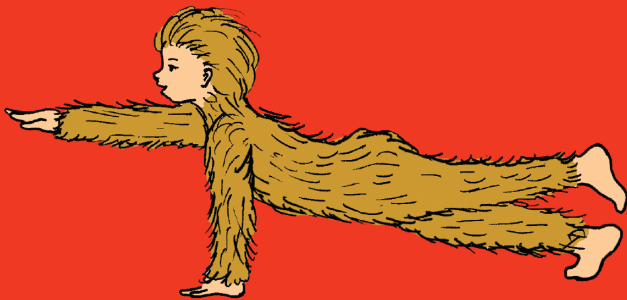
In een lege klas bijvoorbeeld, een speelzaal of in de gymzaal. Thuis kunnen de kinderen een plek uitkiezen waar ze zich rustig kunnen terugtrekken. Ze kunnen zolang oefenen als ze er plezier in hebben.

Trek soepel zittende kleding aan waarin je vrij kunt bewegen. Je kunt de oefeningen het beste op blote voeten doen, dan heb je de meeste grip. Het is belangrijk om bij iedere houding rustig door te blijven ademen zonder de adem vast te zetten. Kinderen in de groei mogen niet te lang dezelfde houding aannemen, dit kan schadelijk kan zijn voor het lichaam. Bovendien kan dit verveling en ongeduld veroorzaken. Als je de ogen sluit bij bepaalde houdingen, voel je het effect op je lichaam beter, kun je beter je grenzen bewaken en voel je hoe je lichaam reageert.



Luiaard

Ik ben een luiaard en beweeg langzaam.
Wat doe jij langzaam?





Luiaard

Je ligt op je buik.

Zet je handen en tenen op de grond.

Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug.

Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.

Doe hetzelfde met je andere hand en voet.

Loop zo heel langzaam door de ruimte.

Bizon

Ik ben een bizon
en ik vind mijn weg.
Ben jij wel eens de weg kwijt?





Bizon

Je zit rechtop met opgetrokken benen en je voetzolen plat op de grond.

Kruis je armen over elkaar.

Duw met je handen tegen de binnenkant van je bovenarmen.

Trappel met je hakken heel snel achter elkaar op de grond.

Gorilla

Ik ben een gorilla en
ik neem mijn ruimte in.
*Wanneer heb jij
veel ruimte nodig?*



Gorilla



Je staat rechtop.

Trommel met je handen in een snel tempo op je borst.

Brul tegelijkertijd:

‘OE OE OE’ of ‘AH AH AH’.

Loop groot en breed door de ruimte.

Paard

Ik ben een paard en
ik beweeg sierlijk.
*Hoe sierlijk kun
jij bewegen?*





Paard

Je staat op je tenen met je armen opzij.
Hef om beurten je benen op.
Draaf zo door de ruimte.