

# Introductie

Deze kaarten zijn geschikt voor gebruik op school, de buitenschoolse opvang en in het gezin. Kinderen leren spelenderwijs hun eigen ademhaling te onderzoeken. Ze ervaren wat gedachten, beweging, aanrakingen en zintuiglijke prikkels doen met de adem.

Deze ademspelletjes zijn niet alleen leuk om te doen, ze herstellen de energiebalans en verbeteren de concentratie.

# Helen Purperhart

De kaarten zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft kinderyoga-opleidingen aan docenten en is auteur van diverse kinderyogaboeken en cd's.



Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).

De auteur en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de kaarten. Als je vragen hebt over yoga, kun je het best advies vragen aan een yogadocent.

Niets in deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Gebruiksaanwijzing

- \* Je kunt een kaart trekken of er een uitkiezen op het moment dat er behoefte aan is.
- \* Begin het ademspel altijd met het *Beginkaartje* ter voorbereiding op de oefening en eindig met het *Eindekaartje*, zodat het duidelijk is dat het ademspel is afgelopen.
- \* De vragen op het kaartje helpen om te ontdekken hoe de adem in je lichaam is. Ze kunnen (ook) na afloop besproken worden.

- \* Je kunt zo veel ademspelletjes doen als je prettig vindt.
- \* Dit suggesties op de ademspelkaarten zijn niet de enige manier waarop de oefeningen kunnen worden gedaan. Laat je fantasie de vrije loop en speel met je adem.



# Begin

Ga liggen, zitten of staan.

Sluit de ogen.

Je ademt normaal in en uit.

Volg je adem aandachtig.

Laat de adem komen  
en verander hem niet.

Luister naar je ademhaling.

Waar gaat je adem naartoe?

Ontspan je helemaal.

# Einde

Volg je adem aandachtig.  
Hoe voelt dit in je lichaam?  
Beweeg je vingers en je tenen.  
Open je ogen.



Raam



# Raam

Je staat voor een koud raam.

Je wasemt tegen het koude raam.

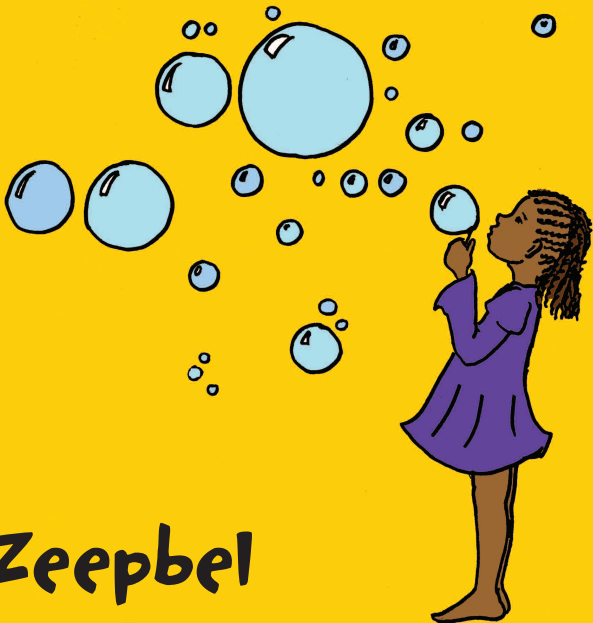
Adem in door je neus, open je mond  
en adem langzaam en gelijkmatig uit.

Het hele raam beslaat.

*Wat schrijf of teken je op het raam?*



**Zeepbel**



# Zeepbel



Je blaast bellen.

Je blaast heel veel zeepbellen.

Adem in door je neus, tuit je lippen  
en blaas krachtig en snel uit.

Je blaast een hele grote zeepbel.

Adem in door je neus, tuit je lippen  
en blaas zacht en langzaam uit.

*Waar voel je in je lichaam dat je blaast?*