

SUSAN BÖGELS & CORIEN BÖGELS

HET
GIGA-CHILLE
YOGABOEK

DEFENBOEK
VOOR
KINDEREN



Lannoo
Campus



SUSAN BÖGELS & CORIEN BÖGELS

HET
GIGA-CHILLE
YOGABOEK

OEFENBOEK
VOOR
KINDEREN

Lannoo
Campus

D/2020/45/94 – isbn 9789401466790 – nur 770

Vormgeving omslag: Adept vormgeving, Velsbroek
Opmaak binnenwerk: Adept vormgeving, Velsbroek
Vormgeving yogaplaten: Corien Bögels, Groningen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2022

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

www.lannoocampus.com

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

INHOUD

Voorwoord	6	LIGGEN	
Inleiding tot superchille yoga	8	Haai	33
Kiezen en combineren	11	Slang	34
		Brug	35
YOGA HOUDINGEN VOOR		Schouderstand	36
KINDEREN	15	Liggend draaien	37
		Blij baby	38
STAAN		Kaars	39
Berg	16	Mummie	40
Boom	17		
Krijger I	18	SAMEN	
Krijger II	19	Tent	41
Draak	20	Lift	42
Draaiende draak	21	Samen opstaan	43
Vliegtuig	22	Twee boten	44
Danser	23	Open hart	45
Olifant	24	Bouwwerk	46
		Vogelvrij	47
ZITTEN		In de lucht	48
Pijl	25	Free	49
Plank	26		
Kat	27	Dankwoord	50
Hond	28		
Boot	29		
Schildpad	30		
Rups	31		
Rots	32		

----- VOORWOORD -----

Toen ik na een lesdag in de opleiding het *Giga-chille yogaboek* mee naar huis bracht, werd het al snel gespot door mijn zesjarige zoon. Hij zag de tekeningen van de yogahoudingen, rolde de yogamat uit en ging er zelf mee aan de slag. Ik volgde hem. Door hem te volgen merkte ik hoe hij dit aanpakte. Allereerst werd zijn nieuwsgierigheid geprikkeld door de plaatjes, daarna probeerde hij de houdingen zelf. Daar gaf hij heel speels een eigen slinger aan. Het werd een soort zelfverzonnen kindergym en we hadden er lol in.

Wat ik ook zag is hoe de yoga zijn motoriek traint. Yoga doen vergt coördinatie en concentratie. Kinderyoga is anders dan yoga voor volwassenen. Kinderen hoeven niet te lang in de houding te blijven staan. Ze huppen in en uit de houding en soms verbaast het me dat ze het ene makkelijk kunnen en bij het andere weer enorm stijf zijn. Misschien is het geen stijfheid maar ontbreekt de coördinatie nog. Het gaat dan ook eigenlijk veel minder om de vorm en veel meer over de beleving daarbij.

Mijn zoon probeerde de houdingen en daar hadden we lol in.

Die beleving kunnen we tijdens de yoga onderzoeken. Dit onderzoek is dan als een mindfulness-oefening. Dan ben je je bewust van wat je voelt en hoe je gedachten gaan. Doe zelf maar eens mee en merk dat je tijdens de yoga spanning en pijn voelt, dat je streeft, of heel veel oordelen hebt over hoe het eigenlijk zou moeten. Misschien heb je daar helemaal geen zin in en ben je snel afgeleid, of je verliest je geduld. Hier is een tip: Als het je lukt om de yoga-houdingen nieuwsgierig en spelenderwijs te verkennen, kun je makkelijker je strengheid en streven loslaten. Het gaat ook om het onderzoek, weet je nog?

De yogahoudingen in dit boek zijn onderdeel van een mindfulnessprogramma voor kinderen. Dat is best bijzonder want in de vele mindfulnessprogramma's die ik ken blijft yoga eigenlijk onderbelicht. In de MYmind-training zijn de yoga-oefeningen onderdeel van elke sessie. Dit zorgt voor een diepere integratie van de yoga- en ontspanningsoefeningen in de mindfulnessstraining. Voor iedereen is de relatie met het lichaam essentieel.

Als je yoga doet, hoort daarna een moment van ontspanning ter afsluiting. Dit werkt revitaliserend voor lichaam en geest. Als je samen hebt bewogen, probeer dan eens 7 tot 10 minuten zonder te bewegen te liggen. Lekker warm onder een dekentje, dat geeft je een beschermd gevoel. Je zult merken dat het best fijn is om na de yoga zo stil op je rug te liggen. Veel makkelijker ook dan wanneer je geen yoga-oefeningen hebt gedaan daarvoor.

Door het doen van de yoga-houdingen leren kinderen beter te voelen in hun lichaam. Dat is belangrijk. Want als je kunt luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft, leer je beter vertrouwen op wat je voelt. Als je weet hoe je je voelt en als je snapt wat je voelt, dan kun je makkelijker gepast reageren in een nieuwe of spannende situatie. Je lichaam is een kompas waarop je je kunt afstemmen.

Tijdens het doen van de yoga-oefeningen verbind je lichaam en geest. Als je na de yoga ontspannen kunt liggen is dit al een klein stapje naar een stille mindfulness-ervaring. Want je hoeft maar even rechtop te gaan zitten, je ogen te sluiten en dan ben je als vanzelf al aan het mediteren.

Gebruik dit boek als een oefenboek, laat je fantasie geprikkeld worden door de prachtige tekeningen, door de namen van de houdingen. Oefen samen, het hoeft niet heel precies, laat regels los en heb plezier.

George Langenberg

Yogaleraar

INLEIDING

TOT SUPERCHILLE YOGA

YOGA

Het woord Yoga komt uit het Sanskriet (een oude Indiase taal) en betekent zowel “beheersen” als “verenigen, verbinden of één maken”. Door yoga te beoefenen kun je dus meer controle ervaren over je lichaam en geest, en meer eenheid tussen lichaam en geest.

Yoga is een reis naar binnen, waarbij je je bewust wordt van wat je voelt in verschillende houdingen. Hoe je lichaam erbij voelt, en je geest. Zo kun je je in sommige houdingen geborgen voelen, in andere sterk, open, zacht, blij of vrij. Van sommige yogahoudingen krijg je meer energie en concentratie, terwijl je van andere houdingen juist ontspant, en kalm en rustig wordt.

30 HOUDINGEN

Dit boek bevat 30 verschillende yogahoudingen, speciaal voor kinderen en jongeren, maar volwassenen kunnen ze ook doen. De houdingen zijn allemaal twee keer getekend, voor kinderen en voor jongeren, maar het zijn dezelfde houdingen. De verschillende stappen om in de houding te komen zijn zowel beschreven als getekend. De volgorde van de houdingen in dit boek gaan van staand naar zittend naar liggend of andersom. Je kunt ze:

- alleen doen,
- of samen met anderen, zoals je klas, je vrienden, je gezin. Soms doet een hond of poes thuis spontaan mee!
- samen met iemand doen, zoals bijvoorbeeld “samen opstaan”, met een broer of zus, vriend(in), vader of moeder,
- doen als “vrije” houdingen, waar je je fantasie gebruikt om je eigen houding te bedenken.

HOE, HOE LANG, HOEVEEL

Neem de tijd voor elke houding, zodat je de houding helemaal kunt voelen in je lijf. Als je dezelfde houding meerdere keren achter elkaar doet, voel je het nog beter. Belangrijk is dat je de houding aan beide kanten doet, als de houding een rechter- en linkerkant heeft.

Je kunt er:

- elke dag één of een paar doen, bijvoorbeeld 4 in de laatste 10 minuten voor je naar bed gaat,
- één doen wanneer je opstaat,
- één doen wanneer je uit school komt,
- één doen tijdens een pauze van je huiswerk,
- als je meer geoefend bent ook een langere tijd voor uittrekken, 20 minuten of een half uur, om er een stuk of 8 of misschien wel 16 achter elkaar te doen.

Het gaat er niet om hoe lang je oefent maar *hoe* je oefent, of je de houding goed in je lichaam voelt, je aandacht bij de houding hebt. Bij het maken van een serie is het goed dat je, wanneer je een houding hebt gedaan waarbij de rug hol is, daarna een houding doet waarbij de rug bol is, bijvoorbeeld na de “brug” of “slang” de “olifant” of “rups”. Het is belangrijk om de yogaserie altijd te eindigen met een ontspannende houding, zoals de “rots” of de “mummie”, waarin je wat langer navoelt. Je kunt de yogaserie ook afsluiten met een zitmeditatie van 5 of 10 minuten. Voor een geluidsopname van zo'n zitmeditatie voor kinderen en jongeren, zie de website (de code staat voor in het boek).

VEILIG

Belangrijk is dat je de yoga veilig doet, dus dat je je niet forceert in houdingen die niet goed voelen voor jouw lichaam. Elk lichaam is anders. Het gaat er bij de houdingen niet om hoever je komt, maar dat je de *richting* voelt in je lichaam. Als je weerstand voelt is het goed, als het pijn doet ga je te ver. Bij de houdingen die je samen doet is het belangrijk dat je goed op elkaar let en zorgt dat het voor de ander ook veilig is! Wanneer we vanwege het coronavirus afstand moeten houden, kunnen de samen-houdingen misschien niet.

PLEK

Je kunt de yoga binnen doen, op een plek die jij fijn vindt. Je kunt een yogamatje kopen waarop je kunt zitten, staan en liggen en waardoor je niet uitglijdt. Yoga kan ook buiten, in het park, op het strand, of waar jij het maar fijn vindt. Dan neem je je matje mee!

IS YOGA GOED VOOR JE?

Yoga kan je helpen om in slaap te vallen, wakker te worden, te kalmeren, energie te krijgen, concentratie te trainen, geduld te oefenen, controle te ervaren, je veilig en thuis te voelen, kracht en lenigheid te ontwikkelen, je grenzen te ontdekken, angst te overwinnen, zelfvertrouwen te krijgen, je vrij te voelen, ruimte in te nemen. Het is goed voor je lichaam en geest. Maar het is ook gewoon leuk en fijn. Om te ontdekken wat je lichaam allemaal kan, en wat je kunt leren door het te proberen en vaker te oefenen.

YOGALES

Je kunt ook yoga in een yogaklas volgen voor kinderen of jongeren, of voor ouders en kinderen samen. Kijk eens welke mogelijkheden er bij jou in de buurt zijn, als je daar nieuwsgierig naar bent. En er zijn ook online yogalessen voor kinderen en jongeren en gezinnen.

We wensen je veel plezier met dit superchille yogaboek!

Susan Bögels en Corien Bögels

Susan is hoogleraar, psychotherapeut en mindfulnesstrainer en schreef daar veel boeken over. Zij schreef de tekst.

Corien is illustrator en de prachtige illustraties in dit boek zijn van haar.

---KIEZEN EN COMBINEREN---

KIEZEN

Als je samen yoga gaat doen, met je gezin, je klas of je vrienden, kan iedereen een houding kiezen waar die zin in heeft. Je kunt je dan ook bewust worden waarom jij zin hebt in deze houding.

- Misschien wil je je sterk voelen en kies je daarom een krijger-houding,
- Wil je je geborgen voelen en kies je de “rups”.
- Wil je je openstellen en kies je het “open hart”, of wil je wat energie kwijt en kies je de “olifant”.
- Ben je moe en wil je alleen maar uitrusten en kies je de “mummie”.
- Of je kiest een houding omdat je die goed kunt, bijvoorbeeld de “berg”.
- Of omdat je die moeilijk vindt en wilt leren, bijvoorbeeld de “boom”.
- Of je hebt zin om dingen samen te doen en kies je daarom een samen-yogahouding, bijvoorbeeld “samen opstaan”.
- Wil je je juist terugtrekken in jezelf en kies je daarom de “schildpad”.
- Misschien ga je binnenkort kamperen en kies je daarom de “tent”.
- Of wil je heel graag een keer in een vliegtuig en kies je daarom het “vliegtuig”.
- Of je wilt lekker gek doen, je fantasie gebruiken of ontdekken wat je lichaam allemaal kan en kiest daarom een “vrije” houding.

COMBINEREN

Wanneer je een serie houdingen samenstelt eindig je doorgaans met een ontspannen houding. Ontspannen houdingen zijn bijvoorbeeld:



de rots



de kaars



de rups



de mummie



de schildpad



liggend draaien



blijde baby

Je zorgt ook dat holle-rugoefeningen worden afgewisseld met bolle-rugoefeningen, bijvoorbeeld na de “slang” de “hond”. Kijk of je een opbouw in de serie kunt maken waarbij houdingen zo achter elkaar worden gezet dat er een “flow” ontstaat, een vloeiende beweging waarbij de ene houding natuurlijk overgaat in de andere houding. Als je in een serie een paar staande, een paar zittende en een paar liggende houdingen stopt bedenk dan wat een mooie overgang is, bijvoorbeeld van staan naar zitten naar liggen.

Verder kun je series maken die meer op kalmte en rust gericht zijn (Yin: passief/schaduw/maan), of series om meer energiek en gefocust te worden (Yang: actief/licht/zon), of juist de combinatie van energie en rust in de serie doen, want inspanning kan een voorwaarde zijn voor ontspanning, en andersom. Bij jonge kinderen en beginners zijn een of een paar houdingen al genoeg, oudere kinderen en meer geoefende yogi kunnen een langere serie doen. Wil je je verder verdiepen als ouder of leerkracht in yoga, dan is naast *yogales Het nieuwe yogaboek* van Johan Noorloos een aanrader.

Voorbeelden van yogaserieën die je kunt maken met de houdingen in dit boek:

4 HOUDINGEN:

- Berg, kat, liggend draaien, rots
- Krijger, olifant, slang, rots
- Boom, krijger II, boot, rups
- Danser, draak, schildpad, mummie
- Draaiende draak, hond, brug, kaars

8 HOUDINGEN:

- Liggend draaien, boot, kat, boom, danser, olifant, schildpad, rots
- Berg, vliegtuig, krijger I, hond, draak, pijl, slang, rups
- Zitten in lotushouding, schildpad, plank, berg, boom, boot, schouderstand, mummie

16 HOUDINGEN:

- Mummie, liggend draaien, boot, haai, kat, plank, hond, draak, berg, boom, vliegtuig, krijger II, olifant, schildpad, blije baby, mummie
- Berg, boom, danser, krijger I, krijger II, draak, draaiende draak, pijl, kat, brug, slang, schouderstand, rups, rots

Houdingen om kalm te worden (Yin):



schildpad



rups



rots



liggend draaien



blije baby



kaars



mummie

Houdingen om energie te krijgen (Yang):



krijger I en II



draak



draaiende draak



pijl



olifant



boom



haai

FANTASEREN

Je kunt een verhaal maken met de houdingen, waarbij je je fantasie gebruikt. De hoofdpersoon gaat bijvoorbeeld op reis en beleeft allerlei avonturen, moet door een rivier (“boot”-houding), door een donker bos (“boom”-houding), door de lucht (“vliegtuig”-houding), ontmoet wilde dieren op land (“olifant”-houding) en aan zee (“haai”-houding), gaat kamperen (“tent”-houding), steekt dan een kaars aan (“kaars”-houding), en gaat lekker slapen (“mummie”-houding). Degene die het verhaal maakt kan de houdingen als woorden in het verhaal stoppen, en zodra de anderen het woord horen moeten ze de houding aannemen. Een leuk spel voor een kinderfeestje!

**YOGA-
HOUDINGEN**
VOOR KINDEREN



BERG

1 Ga rechtop staan, voeten op heupbreedte naast elkaar, je tenen wijzen naar voren. Wiebel even met je tenen en voel dat je tenen stevig op de grond komen. Kijk vooruit en maak je rug recht en lang. Stel je maar voor dat er een touwtje aan je kruin zit dat je rechtop trekt.



2 Druk je handpalmen tegen elkaar voor je borst. Voel je voeten stevig op de vloer en adem rustig in en uit.





BOOM

Ga in de Berghouding staan.



2 Kijk recht vóór je naar een punt. Breng je gewicht naar je linkervoet, trek je navel een beetje in en til je rechtervoet van de vloer. Zet je rechtervoet tegen de binnenkant van je linkerbovenbeen, boven je knie, of onder je knie, tegen je onderbeen. Duw je boven-of onderbeen en je voet tegen elkaar aan en maak je sterk.



3 Breng je handen tegen elkaar omhoog en breng ze boven je hoofd.



4 Kun je armen ook spreiden en zachtjes bewegen als takken in de wind.



5 Hou 10 tellen balans, breng je voet en armen weer naar beneden en wissel dan van been.



KRIJGER I

- 1** Ga op het achterste gedeelte van je mat staan, en maak een grote stap naar voren met je rechervoet. Buig je je voorste been zodat je knie ter hoogte van je enkel is.



- 2** Richt je bovenlichaam op.



- 3** Breng je armen omhoog, boven je hoofd, je handen wijzen naar boven, handpalmen tegen elkaar aan en kijk naar je duimen. Waar voel je een strekking in je lichaam?



- 4** Strek je benen en zet je voeten weer bij elkaar, achter aan de mat. Wissel van kant.



KRIJGER II

1 Ga in een spreidstand staan, dwars op je mat.



2 Draai je linkervoet een stukje naar binnen en je rechervoet naar voren. Sta stevig op je voeten. Spreid je armen zijwaarts.



3 Buig je rechterknie totdat die boven je rechterenkel staat. Strek je linkerbeen. Kijk over je rechterhand naar voren. Hoe voelt het nu in je lichaam?



4 Kom uit de houding en wissel van kant.



OFFENBOEK
VOOR
JONGEREN

GIGA-CHILLE

HET YOGABOEK

SUSAN BÖGELS & CORIEN BÖGELS