

Mara Leiblum

Krul als een cobra

Kinderyoga doe-, spel- en kleurboek



Krul als een cobra – Mara Leiblum

© 2019 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

ISBN 978.90.8840.135.0

NUR 726

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

Inhoud



Voorwoord	7	Kiekeboe aapjes (samen)	38
Hoe dit boek te gebruiken	8	De stoel	39
De houdingen	10	Stoelmandala kleurplaat	40
De blije baby	11	De letter A	41
De boom (samen)	12	Samen de letter H maken	43
De hond	14	De letter T	44
De dubbele hond	15	De muis	46
Hond met uitgestrekt been en handstand.....	16	De kat	47
De schorpioen	18	De driehoek	48
De krab en het krabbenloopje	20	De kaars	50
De kameel	21	De boterham	51
De dubbele kameel	22	Zittende vooroverbuiging of dubbelgeklapte boterham	52
De boot	23	Yoga bewegingsrijmpjes	53
De dubbele boot	24	Poes strekt zich uit	54
De cobra	25	De brullende leeuw	58
De boog	28	Gilles de leeuw, gedicht	59
De schildpad	29	Wouter de kabouter, gedicht	60
De sprinkhaan en De libelle.....	30	De kruiwagen (tweetallen)	61
De duivenkoning	32	Sjaak de draak, gedicht	62
De kikkerzit, kikkersprongen	34	De drakenhouding (met brul)	63
De kikker	36	De drakendraai	64
De staande hoek	37	De kraaiende haan (gedicht met beweging).....	66

Mijn vriendin de zeemeermin, gedicht	67	Ontspanning	109
De zeemeermin	70	Yoga slaap	109
De theepot, gedicht	73	De zeester	110
De theepothouding	74	Mandala kleurplaten	111
De verkouden spin, gedicht.....	75	Lieveheersbeestjes mandala	112
De niezende spin	76	Dolfijnkunstjes mandala	113
Vlinder waar ga je heen?	77	Zeemeerminnen mandala	114
Gedicht en oefeningen met de vlinderhouding	78	Katten en vogelkoning mandala	115
Ezeltje Ria is blij, gedicht	81	Circusolifantjes en -aapjes mandala	116
De schoppende ezel, handstand oefening	82	Literatuurlijst	117
Fiets je mee?, gedicht	83	Over de auteur	118
Fietsoefening.....	84		
Houthakker Jos, gedicht.....	86		
Houthakken	88		
Spelletjes	89		
Het yogamemory spel	89		
Duet.....	89		
Ademhalingsoefeningen	96		
Oefening 1: Ademen met een cirkel.....	97		
De ademcirkel.....	98		
Oefening 2: De trap op, de glijbaan af	99		
Oefening 3: Het dak over	100		
Oefening 4: Bootje op je buik	102		
Met je bootje op reis	104		
Oefening 5: Een ballon opblazen en weer leeg laten lopen.....	105		
Jouw ballonreis	106		
Op reis met je ballon.....	107		
Oefening 6: De zoemende bij ademhaling	108		

Voorwoord

(Kinder)yoga is booming!

Niet verwonderlijk, gezien de drukke en veeleisende tijd waarin we leven. Veel ouders, begeleiders en docenten in het primair onderwijs zijn voor zichzelf en de kinderen op zoek naar een activiteit waarmee zij op een leuke manier tot rust kunnen komen en die tevens een fysieke uitdaging biedt. Doordat yoga inspanning (houdingen) en rust (ademhaling, concentratie, meditatie) combineert is het prettig om te doen en zijn de effecten zowel direct als fundamenteel. Door regelmatig yoga te doen voel je je energiever, leniger en sterker. Het kan je concentratie verbeteren, rust geven, je zelfvertrouwen vergroten, en je creativiteit opwekken.

Er zijn heel wat goede en leuke boeken over kinderyoga te vinden. In de afgelopen jaren heb ik een aantal daarvan gebruikt bij de voorbereiding van mijn eigen yogalessen aan kinderen en ouders. Wat ik miste was echter een doe- en spelboek dat ik bij mijn lessen kon gebruiken met - en voor kinderen! Dus besloot ik dat zelf te gaan maken. Met inhoud die een creatieve en speelse verrijking kon zijn van de lesstof. Mijn ervaringen als kinderyoga- (en creatieve dans) docente en illustratrice heb ik daarom gebundeld in het kinderyoga doe-, spel en kleurboek dat nu voor je ligt. Een boek dat overzichtelijk

is en gaandeweg door kinderen omgetoverd kan worden tot een heel persoonlijk yogaboek. De geïllustreerde oefeningen kunnen worden ingekleurd, de spelletjes kunnen worden uitgeknipt en gespeeld. Bovendien krijgen kinderen de ruimte om hun eigen creaties in het boek op te nemen. Gebruik voor het beste resultaat kleurpotloden bij het inkleuren.

In de verschillende hoofdstukken geef ik een aantal oefeningen uit de belangrijkste onderdelen van een kinderyogales (houdingen en ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen). Sommige oefeningen bestaan uit een enkele houding of een serie van houdingen.

Het boek is bedoeld voor kinderen van ongeveer 5 tot 11 jaar. Voor de jongste kinderen adviseer ik volwassen begeleiding bij de oefeningen en spel. Extra tips voor begeleiders staan onderaan bij de oefeningen evenals waar de oefeningen goed voor zijn.

Veel kleur-, doe- en speelplezier!

Hoe dit boek te gebruiken

Voor kinderen is dit een boek om lekker actief mee aan de slag te gaan.

De tekeningen van de houdingen kunnen na de beoefening hiervan ingekleurd worden, en zo krijgt het boek een heel persoonlijke kleurrijke uitstraling.

Het wordt hun eigen yogaboek!

Dit boek kunnen **kinderyoga docenten** gebruiken als creatieve en speelse aanvulling op hun lessen. Voor **pedagogische begeleiders, docenten in het basisonderwijs, ouders en andere volwassenen** die met kinderen werken en spelen biedt dit boek inspiratie en houvast om de meer eenvoudigere yogahoudingen en -oefeningen met kinderen te doen.

Uit de vele yogaoefeningen en -houdingen die er zijn, heb ik een keuze gemaakt om met materiaal te kunnen werken dat ik zelf het meest gebruik tijdens mijn lessen. Ik gebruik de woorden “houding” en “oefening” afwisselend.

Een houding is statisch, een oefening kan een opeenvolging van houdingen zijn, in beweging, dus dynamisch.

Elke yogahouding (*asana*) heeft zijn eigen positieve uitwerking op lichaam en geest. De houdingen zijn in te delen in verschillende categorieën. Hieronder staan de 6 verschillende categorieën met de in dit boek bijbehorende oefeningen. Er zijn natuurlijk veel meer houdingen.

De categorieën zijn als volgt:

- * Evenwichtshoudingen (zoals de boomhouding)
- * Voorover buigingen (zoals de houthakker oefening)
- * Zijwaartse houdingen (zoals de driehoekhouding)
- * Gedraaide houdingen (zoals de zeemeerminhouding)
- * Achterover buigingen (zoals bij de cobrahoudingen)
- * Omgekeerde houdingen: de zwaartekracht wordt hierbij verplaatst van je voeten naar je hoofd (zoals bij de kaars of handstand)

Maak een keuze uit het aantal oefeningen/houdingen per lesmoment.

Het beste is om minstens één houding uit elke categorie te doen gevolgd door een ontspanning. Een yogales begint meestal met de fysieke oefeningen, daarna een ademhalingsoefening, en dan een ontspannings-, concentratie- of meditatieoefening.

Het inkleuren van de platen heeft een rustgevende, meditatieve werking. Niet voor niets zijn kleurboeken voor volwassenen de laatste jaren zo populair.

Het werken met beeldend materiaal als aanvulling op de lessen bevordert het leerproces, net als leren door middel van spel dat doet.

Doordat kinderen op verschillende manieren met de oefeningen bezig zijn (door de platen in te kleuren, en via rijm en spel uit te voeren) leren zij de houdingen sneller en krijgen ze deze met veel plezier onder de knie.

Een aantal bewegingsrijmpjes (hoofdstuk 3) gebruik ik in mijn eigen lessen al zingend, terwijl ik de bijbehorende bewegingen met de kinderen uitvoer. Door te zingen heb je onmiddellijk de aandacht van de kinderen en al snel pikken ze de oefening op. Na een paar keer zingen ze zelf ook mee!

Wat nodig is voor de oefeningen:

Zorg voor een yogamatje of andere zachte ondergrond voor de liggende en zittende oefeningen. Voor de staande houdingen een ondergrond waarop je niet uitglijdt. Yoga wordt op blote voeten gedaan zodat je een betere grip hebt en contact maakt met de aarde. Het helpt ook om alle kleine spiertjes in je voeten te trainen die we met schoenen aan niet zo actief zouden maken.

Draag losse kleding waar je lekker in kan bewegen. Yoga kun je het beste doen op een lege maag.

De symbolen in dit boek:



Bij dit symbool staan speltips voor docenten en begeleiders.



Bij dit symbool staat vermeld waar de oefening onder meer goed voor is.



Dit symbool betekent dat het om een moeilijke oefening gaat.

De houdingen

Yogahoudingen worden ook wel *asana's* genoemd. Elke houding is weer goed voor iets anders. Je hebt houdingen die ervoor zorgen dat je sterker wordt, dat je beter je evenwicht kunt houden, dat je leniger wordt, dat je rustiger wordt...

Op de volgende pagina's staan een aantal yogahoudingen met hun Nederlandse namen.

De oorspronkelijke namen van de oefeningen zijn in het Sanskriet. Het Sanskriet is de oud-Indische taal uit het land India waar yoga vroeger – wel 4000 jaar geleden – is ontstaan. Daarna heeft yoga zich naar de rest van de wereld verspreid en nu kent bijna iedereen yoga!

Al weet niet iedereen wat het nu precies inhoudt.

De basisvorm van yoga wordt Hatha Yoga genoemd. Er zijn een heleboel yogasoorten bijgekomen, waar je als je wat ouder bent uit kunt kiezen.

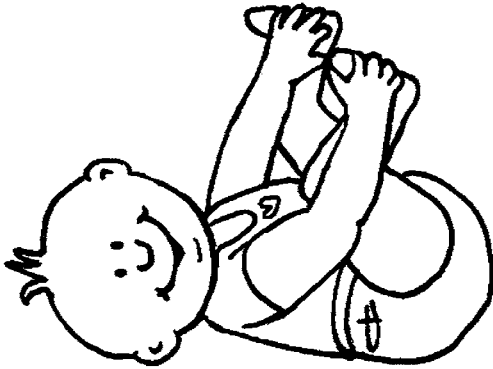
Je hebt rustige langzame yoga (Yin Yoga), yoga die op kracht en conditie is gericht (Power Yoga) acrobatische yoga (Acro Yoga) en zelfs yoga in een verwarmde ruimte zodat je nog meer gaat zweten tijdens het oefenen (Hot yoga of Bikram yoga) en nog veel meer soorten!

Voor een aantal houdingen worden er bij kinderyoga soms verschillende Nederlandse namen gebruikt. De houding van de theepot bijvoorbeeld wordt ook wel de danser genoemd, de kaars noemen ze ook wel eens de raket en de boterhamhouding wordt ook wel het blad genoemd. Dat komt omdat de houdingen soms op dezelfde dingen lijken en mensen er in verschillende kinderyoga boeken en in lessen een andere naam aan geven. Een kikkersprong lijkt ook wel op een konijnsprong als je hem nadoet. Misschien zit je ook al op kinderyoga en merk je dat als je dan ergens anders les krijgt of in een kinderyoga boek kijkt.

Als je wat ouder bent (meestal vanaf 12 jaar) en les volgt, dan worden de vaste namen gebruikt voor de houdingen.

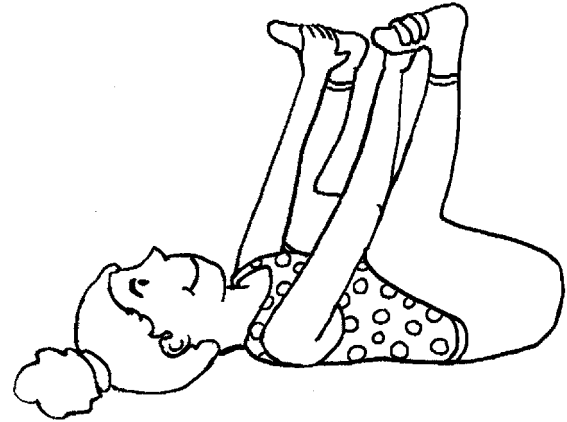
Als je een houding doet en pijn voelt, stop dan gelijk! Sommige houdingen zijn best moeilijk en dat voel je aan je spieren. Die worden dan moe of een beetje uitgerekt – dat kun je gaan voelen. Meestal is dat goed, maar let op, als je echt pijn voelt is dat nooit goed.

De blije baby



Deze grappige houding is er een die baby's ook wel eens maken, als ze met veel plezier hun benen omhoog gooien en hun voeten vastpakken.

Ga liggen op je rug en breng je knieën naar je borst. Pak de binnenkant of de buitenkant van allebei je voeten vast en breng ze dan uit elkaar, zodat ze ongeveer boven de knieën zijn.



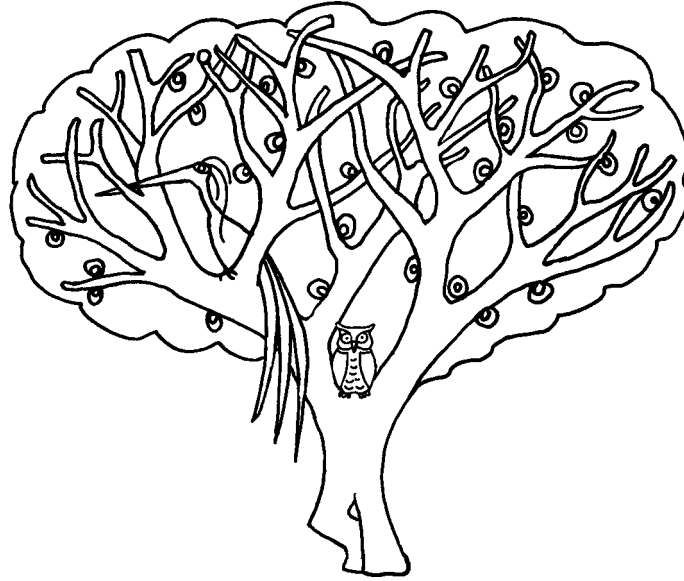
Duw met je handen je voeten en knieën zachtjes richting de grond. Je hoofd en schouders blijven rustig op de grond.

Blijf ongeveer 10 tot 15 ademhalingen zo liggen. En omdat baby's van wiegen en draaien houden... probeer eens heen en weer te wiegen terwijl je je voeten blijft vasthouden (zijwaarts naar links en rechts).



Deze oefening ontspant je onderrug, en als je heen en weer wiegt krijgt je onderrug een mini-massage. Hij opent je heupen en maakt je ruggengraat recht. Het is ook een oefening waar je rustiger van wordt.

De boom (samen)



Buig je linkerknie en zet je voetzool zo hoog mogelijk tegen de binnenkant van je rechterbovenbeen (dij). De tenen van je linkervoet wijzen naar de vloer. Blijf stevig staan, alsof er wortels uit je voeten de aarde in gaan. Je kunt elkaar vasthouden of de houding alleen doen. Als je de oefening alleen doet, strek dan je armen omhoog met je handen tegen elkaar, net als een pijl die naar de zon omhoog wijst. Zorg dat je gebogen knie naar de zijkant wijst, niet naar voren.

Het been waarop je staat blijft gestrekt. Houd dit 10 tellen vol en wissel van been. Als je heel erg wiebelt helpt het om naar een punt voor je te kijken, bijvoorbeeld naar iets wat voor je staat of hangt. Als het te moeilijk is om te blijven staan met je voet hoog op je binnenbeen, zet hem dan lager, misschien zelfs met de grote teen net tegen de vloer.

Herhaal deze oefening op het andere been.

