

Kinder-yoga in de jungle

Yoga doen met je kind is grappig en gezond. De bekendste kinderyogadocent van Nederland, Helen Purperhart, laat met haar eigen dochter Carmel zien hoe je samen het oerwoud onveilig maakt.

'Kinderyoga lijkt wel een feestje,' zegt de negenjarige Jordy. Samen builen als een leeuw of sluiten als een indiaan, dat is genieten voor zowel kinderen als ouders. En yoga doen met je kind is niet alleen leuk, maar ook heel gezond in deze – ook voor kinderen – drukke samenleving. Kinderen rennen van school naar sportsclub, van muziekles naar computer. 'Hoe ze zich kunnen ontspannen, weten ze vaak niet. De stress die veel kinderen in het dagelijks leven ondervinden kan leiden tot ADHD-achtige verschijnselen en buikpijn. Yoga helpt kinderen zich te oorspannen, zich te concentreren en hun grenzen te leren kennen. Het is gebieden dat tachtig procent van de onverklaarde buikpijn verminderd kan worden met yoga. Zo zegt de achttienjarige Sanne: 'Als ik verdrietig ben, ga ik in een yogahouding zitten. Dan kan

ik weer goed en rustig ademen. Ik voel me beter en kan weer over de dingen praten'. Tijdens kinderyoga-avonturen kruipen kinderen in de huid van een diert, blazen ze alle drukte van de dag in een ballon of zweven ze in gedachten naar de maan. Vicky (9): 'Bij de ballonmeditatie stop ik vaak het rekenen en de drukte van het buiten spelen en mijn ruste maken, in de ballon. Als ik de ballon dan weg heb geblazen, denk ik er niet meer zo erg aan'. Je houding als ouder is bepalend voor het slagen van kinderyoga. Als je te prestatiegericht bent, verdwijnt het natuurlijke enthousiasme bij je kind. Wees flexibel als blijkt dat ze een bepaalde oefening niet leuk vinden of er nog niet aan toe zijn. De oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden. Ga nu mee op avontuur in het oerwoud!

foto: Helen Purperhart, link: Saskia van Oostbrugge, rechts: Annemieke Paalberg, rechts: Helen Purperhart en Carmel, www.kinderyoga.nl



OEFENINGEN



OEFENINGEN

1. Zon

Je staat midden in de jungle en de hete zon straalt op je lichaam.
Sta rechtop en leg je handen op je buik. Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Vanuit je buik straalt de zon tot in elk puntje van je lijf. Je voelt de warmte. Je opent je ogen en gaat verder op avontuur.
Effect van de oefening: ontwikkelt het gevoel en het concentratievermogen.

2. Boom

In de jungle staat een verrassige boom, heel stil en onbeweeglijk.
Je staat rechtop. Stel je voor dat jij die boom bent en dat er wortels vanuit je voeten de aarde in groeien. Zet je ene voet tegen de binnenkant van je andere been. Breng je handen voor je borst tegen elkaar, met je vingers naar boven gericht. Adem in en laat je takken maar groeien door je armen omhoog te strekken. Adem rustig in en uit. Doe de Boom nog een keer met je andere been.
Effect: versterkt schouders en benen en helpt bij het vergroten van het evenwicht en de coördinatie. Een goede oefening om meer in balans te komen.

3. Olijant

Aan de waterkant zie je een kuddel olifanten water drinken.
Sta rechtop en strengel je handen in elkaar alsof ze een slurf vormen. Adem in en strek je handen omhoog boven je hoofd. Adem uit en buig voorover met gestrekte benen en een rechte rug. Laat je armen naar beneden hangen als een slurf en blijf even zo staan. Adem in en kom langzaam omhoog. Adem rustig in en uit. Doe de Olijant nog een aantal keer.
Effect: geeft energie en maakt de rug soepel.

4. Leeuw

In de verte hoor je het gebul van een leeuw.
Je zit op je knieën. Voel je zo sterk als een leeuw en laat je gebul maar horen! Zet je handen vóór je op de grond. Adem in en brul op een uitademing als een leeuw. Adem rustig in en uit. Doe de Leeuw nog een aantal keer.
Effect: helpt bij het loslaten van spanning in het gezicht en bij keelklachten.

5. Kameleon

Als je goed in de bomen kijkt, zie je een kameleon.
Je zit in kleermakerszit. Steek je tong uit. Kruel de buitenkanten van je tong naar elkaar toe, net als een rietje. Adem een paar keer in en uit door je mond. Voel hoe koud de adem is die via je tong in je keel komt. Adem rustig in en uit.
Effect: verkoelt en geeft energie.

6. Vlinder

Er vliegen prachtige gekleurde vlinders om je heen.
Je zit op de grond. Plaats je voetzolen tegen elkaar en paak je voeten vast. Maak je rug recht. Duw je knieën naar de grond en wapper ze heen en weer. Adem rustig in en uit.
Effect: houdt de gewrichten van heupen, knieën en enkels soepel, vermindert buik- en rugklachten.

7. Slang

Tussen de struiken zie je een slang.
Je ligt op je buik. Leg je handen ter hoogte van je borst plat op de grond. Adem in en strek je armen en kom met je bovenlichaam van de grond. Adem uit en sis als een slang terwijl je je bovenlichaam weer naar beneden brengt. Adem rustig in en uit. Doe de Slang

hierna nog een aantal keer.

Effect: opent de borstkas waardoor de adem vrijer kan stromen en vermindert buikklachten.

8. Thuis

In gedachten loop je terug naar huis.
Je ligt op je rug. Wat heb je een avontuur beleefd! Je droomt weg en je bent weer in de jungle. Vanuit deze veilige plek kun je alles zien en horen. Het is ochtend en het bos komt tot leven. De zon komt op en straalt door de bomen. Je voelt de warme stralen op je lijf. De vogels beginnen te fluiten. Apen maken plezier en springen van boom tot boom. Het is tijd om afscheid te nemen van de jungle en weer naar huis te gaan. Je gaat dieper ademen, beweegt je vingers en je tenen. Je opent je ogen en komt langzaam omhoog. Het jungle-avontuur is nu afgelopen.
Effect: ontspanning, ontwikkelen van de fantasie en de creativiteit. ☺



Kinderyoga op yogatv

Op www.yogaonline.nl/yogatv kun je een les kinderyoga meedoen met Helen en Carmel.

Ook te volgen: online training Kindermassage van Yoga Magazine i.s.m. Helen Purperhart. Leer in zeven weken je kind te masseren via instructie filmpjes, e-mailopdrachten en sms's met tips. Kinderen worden meer ontspannen, slapen beter en krijgen meer zelfvertrouwen. Helpt ook tegen buikpijn, faalangst, stress en concentratieproblemen. Meld je aan op www.yogaonline.nl

