Creativiteit

Laat creativiteit de vrije loop! Begin deze flow met een meditatie om de zorgen van de dag los te laten en ruimte te maken voor creativiteit. Je kleine yogi kan liggend met de benen tegen de muur of in de Relaxhouding mediteren - wat op dat moment het fijnst voelt.

Relaxhouding * Hallo zon! * Snuffelende hond * Zonnebaden * Boom * Dubbelvouwen * Dolfijn * Kikker * Kat *

FLOW 7

Creativiteit

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

Deze flows zijn een verwerking van 'Little Yoga' - Lana Katsaros

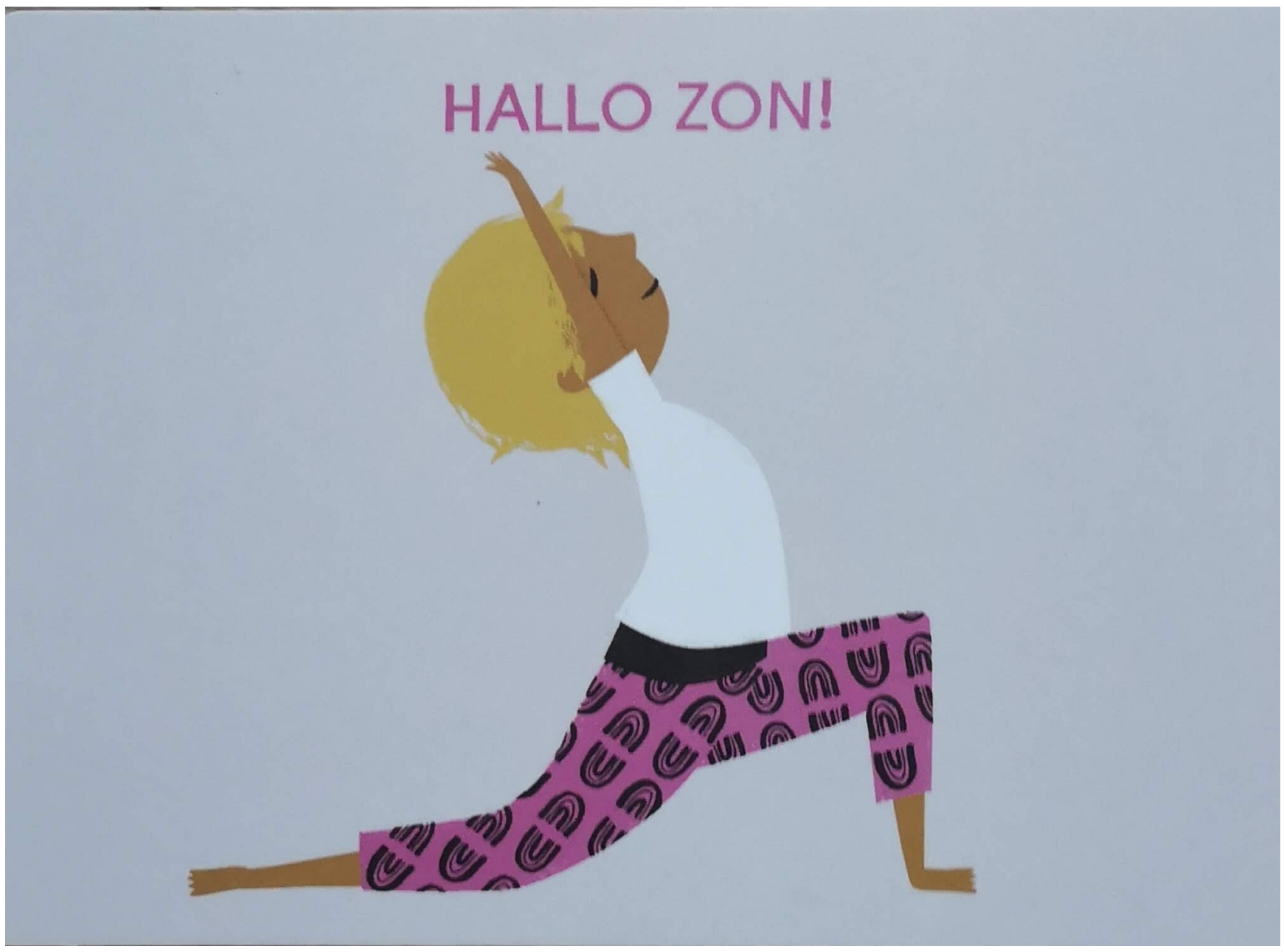
RELAXHOUDING

RELAXHOUDING

Om te ontspannen
en blij met jezelf te zijn.

- Ga in kleermakerszit zitten.
- Maak je rug mooi lang.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem rustig in en uit en relax.
- Als je dat fijn vindt, doe je je ogen dicht.
  Blijf 1–5 minuten zo zitten.
- In deze houding kun je ook mediteren.

1 - 5 minuten



HALLO ZON!

Om je rug te versoepelen, je bloed rond te laten stromen en goed te ademen.

- Ga op je handen en knieën zitten.
- Stap met je linkervoet naar voren en zorg dat je voet recht onder je knie staat.
- Je rechterknie blijft op de grond.
- Strek je armen boven je hoofd en zet je handpalmen tegen elkaar.
- Buig je bovenlichaam een beetje naar achteren. 'Hallo zon!'
- Adem rustig door.
- Doe dit nu nog een keer met je andere been.

10 - 30 tellen

SNUFFELENDE HOND

SNUFFELENDE HOND

Om je armspieren en beenspieren te trainen en te ontstressen.

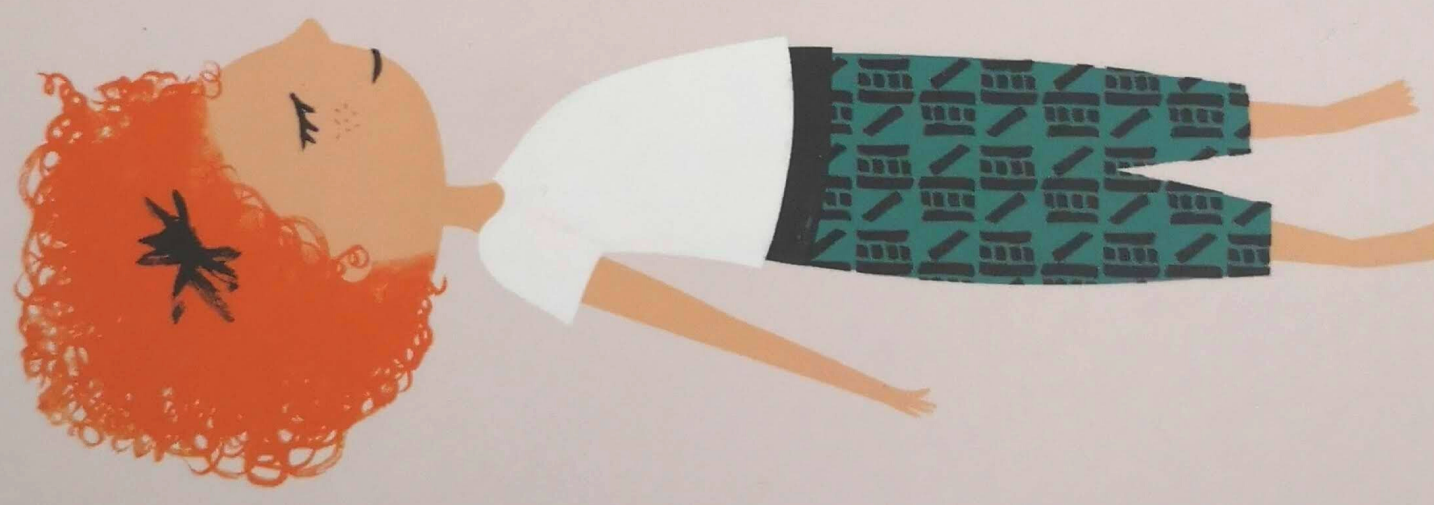
- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Hou je handen op de grond, strek je benen en duw je billen de lucht in.
- Laat je hoofd tussen je armen hangen, als een hond die iets interessants heeft geroken.
- Adem rustig in en uit.
- Blijf 10–15 tellen staan snuffelen.
- Doe de Snuffelende hond drie tot vijf keer.

Snuffelende hond op drie poten: doe hetzelfde, maar strek één been naar achteren. Wissel beide benen af.

10 - 15 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

ZONNEBADEN



ZONNEBADEN

Om helemaal tot rust te komen.

- Ga op je rug op de grond liggen.
- Je voeten liggen iets uit elkaar.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam.
- Blijf heerlijk liggen, alsof je op het strand ligt te zonnen, en concentreer je op je ademhaling.

Extra lang zonnebaden: doe hetzelfde, maar strek je armen boven je hoofd en leg ze met de handpalmen omhoog op de grond.

1 - 5 minuten

BOOM

BOOM

Om je evenwicht te oefenen
en voor sterke benen.

- Ga rechtop staan.
- Kijk naar een punt op de grond.
- Leun op je rechterbeen.
- Til je linkerbeen op en zet je voetzool tegen de binnenkant van je rechterbeen.
- Draai je handpalmen naar buiten en beweeg je armen langzaam zijwaarts omhoog.
- Zet je handpalmen langzaam tegen elkaar voor je borst. Adem rustig in en uit. Je bent een stevige boom.
- Blijf 30 tellen in het bos staan.
- Doe dit nog een keer, maar nu op je andere been.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

DUBBELVOUWEN

DUBBELVOUWEN

Om je evenwicht te oefenen
en je eten goed te verteren.

- Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar.
- Zet je handen op je heupen.
- Buig nu rustig voorover totdat je helemaal dubbelgevouwen bent en laat je hoofd ondersteboven hangen.
- Zet je handen naast je voeten op de grond.
- Adem zo rustig vijf keer in en uit.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

DOLFIJN

Om je armspieren te oefenen
en je eten te verteren.

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Leg je onderarmen op de grond.
- Druk je handpalmen stevig tegen de grond. Is de dolfijn klaar om te duiken?
- Druk je tenen ook stevig op de grond en duw je billen de lucht in als een duikende dolfijn.
- Loop met je voeten iets dichter naar je hoofd of juist iets verder weg, net wat je fijn vindt.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KIKKER

KIKKER

Om te rekken en strekken
en je houding te verbeteren.

- Ga op je hielen zitten.
- Beweeg je knieën dan langzaam uit elkaar.
- Laat je voeten naar buiten wijzen.
- Buig voorover en laat je voorhoofd de grond aanraken.
- Strek je armen voor je uit, met je handpalmen naar beneden. Kwaak, voel je je een kikkertje?
- Adem zo 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 50 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KAT

Om je rug soepel te houden
en je houding te verbeteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KOE

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug bol als een boze kat: 'Miaauuw!'
- Miauw als een kat.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1–3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KOE

Om je rug en nek te ontspannen
en je eten goed te verteren.

GAAT ALTIJD SAMEN MET KAT

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Maak je rug hol door je kin en borst omhoog te brengen.
- Kijk omhoog en adem uit als een snuivende koe.

Wissel af tussen Kat en Koe, hou dat 1–3 minuten vol. Adem in op Kat en adem uit op Koe.

1 - 3 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders