Naar buiten

Neem een moment de tijd met je kleine yogi om verbinding te maken met de natuur. Doe deze flow buiten op het gras of op een deken. Luister naar de geluiden, adem de frisse lucht in en voel de warmte van de zon terwijl je deze houdingen doorloopt.

Bij * Kat * Dolfijn * Pauw * Boom * Raket Flamingo * Cobra * Twister * Zeemeermin * Kind (gestrekt) * Lotus

FLOW 8

Naar buiten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

BIJ

Om helemaal te ontspannen
en te mediteren.

- Ga zitten zoals jij het fijn vindt.
- Adem diep in en uit.
- Maak een bijenmasker van je handen: leg je wijsvingers net boven je wenkbrauwen en je andere vingers op je dichte ogen.
- Zeg langzaam 'zooooom'. Hoor je de bij zoemen in je hoofd?
- Zooooom zo vaak als je wilt.

10 - 30 tellen

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

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

PAUW

PAUW

Om je evenwicht te oefenen
en leniger te worden.

- Ga op je knieën zitten en strek je rechterbeen langzaam opzij.
- Duw je rechter grote teen in de grond.
- Leun met je bovenlichaam naar voren en spreid je armen als een pauwenstaart tot boven je schouders.
- Blijf 15 tellen in deze houding zitten.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

RAKET

Om te rekken en strekken
en op je adem te letten.

- Ga rechtop staan en let eens goed op hoe je ademt.
- Ga dan in een spreidstand staan en reik met je rechterhand naar de sterren.
- Zet je linkerhand op je onderrug.
- Til je kin ietsje omhoog.
- Adem rustig door.
- Doe dit nog een keer, maar dan met je andere arm.

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

FLAMINGO

Om te rekken en strekken
en je evenwicht te oefenen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Steek je linkerarm de lucht in, zodat je bovenarm je oor aanraakt; laat je handpalm naar voren wijzen.
- Buig je rechterknie.
- Breng je rechtervoet naar je bil en pak met je rechterhand je tenen vast.
- Probeer om niet te vallen en adem rustig in en uit.
- Blijf 15-30 tellen op één been staan als een flamingo.
- Doe dit nog een keer, maar nu op de andere poot.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

COBRA

Om je rug en nek te versterken en je bloed goed door je benen te laten stromen.

- Ga met je benen tegen elkaar op je buik liggen.
- Zet je handen naast je schouders op de grond.
- Adem diep in en duw je bovenlichaam omhoog.
- Kijk omhoog, je kin wijst naar de lucht.
- Blijf 15 tellen als een cobra liggen.
- Adem uit en ga weer op je buik liggen.
- Laat de cobra nog drie keer omhoog komen.

15 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

TWISTER

Om tot rust te komen en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga zitten met je benen voor je uit.
- Adem in en draai je bovenlichaam naar links.
- Kijk over je linkerschouder.
- Zet beide handen voor je op de grond en je zit als een twister.
- Adem 1 minuut rustig in en uit.
- Doe dit nu nog een keer de andere kant op.

30 - 50 tellen

ZEEMEERMIN

ZEEMEERMIN

Om je zijkant te rekken en strekken
en je spieren te oefenen.

- Ga met je billen op je hielen zitten.
- Glijd dan langzaam naar de rechterkant, met je billen op de vloer.
- Je gebogen knieën en voeten liggen nu links van je, als een zeemeerminnenstaart.
- Pak beide enkels met je linkerhand vast.
- Strek je rechterarm recht omhoog en zwaai naar de voorbij varende schepen.
- Rek jezelf zo 15-30 tellen op en adem rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KIND

Om rust in je lichaam te krijgen
en je ademhaling goed te voelen.

- Ga op je knieën zitten, met je billen op je hielen.
- Buig dan voorover tot je voorhoofd de grond raakt. Je ligt opgevouwen als een kindje in de buik.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam op de grond.
- Adem rustig in en uit.

Kind op de tenen: doe hetzelfde, maar krul je tenen onder je voeten.

Kind neemt een duik: doe hetzelfde, maar strek je armen met de handpalmen naar beneden naar voren uit.

1 - 3 minuten

LOTUS

Om helemaal tot rust te komen.

- Ga zitten met beide benen voor je uitgestrekt.
- Zet je rechtervoetzool tegen de binnenkant van je linkerbovenbeen.
- Vouw je linkerbeen over je rechterbeen, zodat je voetzool de binnenkant van je rechterbovenbeen raakt en je benen samen een lotusbloem vormen.
- Ga zo recht mogelijk zitten.
- Blijf 1–5 minuten in deze houding zitten en ontspan.

1 - 5 minuten