Blij

Het is geen toeval dat je blij wordt op de yogamat. Er onstaat een verbinding tussen je lichaam en geest, ook bij onze kleine vriendjes. Deze flow is samengesteld om blije en lichte gevoelens op te wekken die je kleine yogi de rest van de dag met zich mee kan nemen.

Lotus * Schommelstoel * Kameel * Kat * Koe * Flamingo * Ruitenwisser * Sfinx * Twister * Hoelahoep

FLOW 9

Blij

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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

SCHOMMELSTOEL

SCHOMMELSTOEL

Om te rekken en strekken
en je rustig te voelen.

- Ga op je rug liggen.
- Laat je voetzolen naar het plafond wijzen.
- Pak met je handen de binnenkant van je voeten vast.
- Trek je voeten nu iets naar je toe en schommel zachtjes van voor naar achter.
- Adem rustig in en uit en blijf 1–5 minuten lekker schommelen.

1 - 5 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KAMEEL

Om sterker en leniger te worden.

- Ga op je knieën zitten en hou je bovenbenen gestrekt.
- Zet je handen op je onderrug.
- Adem in en maak je bovenlichaam lang.
- Adem uit.
- Kijk naar het plafond en buig voorzichtig achterover.
- Blijf 30 tellen zitten als een kameel die door zijn knieën buigt.

30 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

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

RUITENWISSERS

Om te rekken en strekken.

- Ga op je rug op de grond liggen.
- Spreid je armen.
- Buig je onderarmen, zodat ze een rechte hoek met je bovenarmen vormen en ze op twee doelpalen lijken.
- Til je benen iets omhoog en beweeg ze heen en weer alsof het ruitenwissers zijn.
- Adem in terwijl je naar links beweegt en adem uit terwijl je naar rechts beweegt.
- Doe dit vijf keer, dan zijn de ruiten goed schoon.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SFINX

Om te rekken en strekken
en spanning te verlichten.

- Ga plat op je buik op de grond liggen.
- Leg je onderarmen met de handpalmen naar beneden op de grond.
- Je ellebogen staan nu recht onder je schouders.
- Duw je bovenlichaam een stukje omhoog, zodat je ligt als een sfinx.
- Adem zo vijf keer rustig in en uit.

15 - 30 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

HOELAHOEP

Om te rekken en strekken
en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga in een spreidstand staan.
- Zet je handen op je heupen.
- Maak rechtsom tien rondjes met je heupen alsof je aan het hoelahoepen bent.
- En doe dit daarna linksom.

30 - 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders