Familieyoga

Kinderen zullen yoga eerder willen proberen als ze zien dat hun broertjes, zusjes en ouders het ook doen. Daarom kun je hun interesse wekken door een paar houdingen voor met z'n tweeën te doen. Dit is een flow om met het hele gezin te doen.

Kind (gestrekt) * Bootje varen * Hartje * Schommelstoel * Grote brug * Bij * Twister * Flamingo * Snuffelende hond * Relaxhouding

FLOW 11

Familieyoga

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BOOTJE VAREN

Om samen te doen.

MET Z'N TWEEËN

- Ga met opgetrokken knieën tegenover elkaar zitten. Bepaal wie de schipper is en wie de matroos.
- De schipper zet zijn of haar tenen zachtjes op die van de matroos.
- Ga allebei goed rechtop zitten.
- Strek jullie armen naar elkaar uit.
- De schipper houdt de polsen van de matroos vast.
- Leun allebei een stukje naar achteren.
- Laat het bootje 30 tellen varen door zo te blijven zitten.
- Nu nog een keer, maar wissel van rol.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

HARTJE

Om samen te rekken en strekken.

MET Z'N TWEEËN

- Ga naast elkaar in een spreidstand staan met jullie gezichten naar voren.
- De rechtervoet van 1 raakt de linkervoet van 2.
- 1 pakt met de rechterhand de linkerhand van 2.
- Leun met jullie hoofden naar elkaar toe.
- Doe allebei je losse hand omhoog, over je hoofd en pak elkaars hand. Dit is de bovenkant, jullie hartje is klaar.
- Vorm 15–30 tellen samen een hartje en wissel daarna van plek.

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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.

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

GROTE BRUG

Om samen te rekken en strekken.

MET Z'N TWEEËN

- Ga recht tegenover elkaar staan, ongeveer een meter uit elkaar.
- Buig allebei voorover en leg je handen op de schouders van de ander.
- Als je wilt kun je je knieën een beetje buigen.
- Jullie zijn samen een hele grote brug. Blijf 1–5 minuten zo staan en stel je voor dat er een kalme rivier onder jullie door kabbelt.

1 - 5 mintuen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

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.

10 - 30 tellen

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.

10 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders