Mijn eerste flow

Welkom bij de eerste flow voor je kleine yogi. Deze flow bevat een beetje van alles wat. Er zitten staande, zittende en liggende houdingen in, zodat je kunt zien wat je kleine yogi aankan en wat voor hem of haar werkt.

Relaxhouding * Kind * Banaan *
Potlood * Boom * De letter L * Dubbelvouwen

FLOW 1

Mijn eerste flow

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

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

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BANAAN

Om lekker te rekken en strekken.

- Ga plat op je rug liggen.
- Draai langzaam kleine rondjes met je polsen en enkels.
- Adem in, breng je armen boven je hoofd en strek je tenen. Rek je maar eens lekker uit!
- Adem uit.
- Pak met je rechterhand je linkerpols vast en breng je armen en benen naar rechts: nu ben je een kromme banaan!
- Adem diep in en ontspan.
- Doe nog een keer de kromme banaan, maar nu de andere kant op.

1 minuut

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

POTLOOD

Om je balans te oefenen
en je rug en ribben te rekken.

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
- Maak jezelf lang.
- Kijk naar het plafond (of de lucht als je buiten bent) en kies een plek waar je een stip wilt zetten.
- Maak een potloodpunt door je armen boven je hoofd te strekken en je handpalmen tegen elkaar te zetten. Richt je punt op de plek die je had uitgekozen.
- Adem nu 30-60 tellen rustig in en uit.

30 tot 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

DE LETTER L

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

- Ga op je rug liggen en schuif je billen tegen een muur aan.
- Til je benen omhoog en leg ze tegen de muur.
- Je vormt nu de letter 'L'.
- Adem rustig in en uit.
- Blijf lekker lang liggen: 1-5 minuten.

1 - 5 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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.

1 - 5 minuten