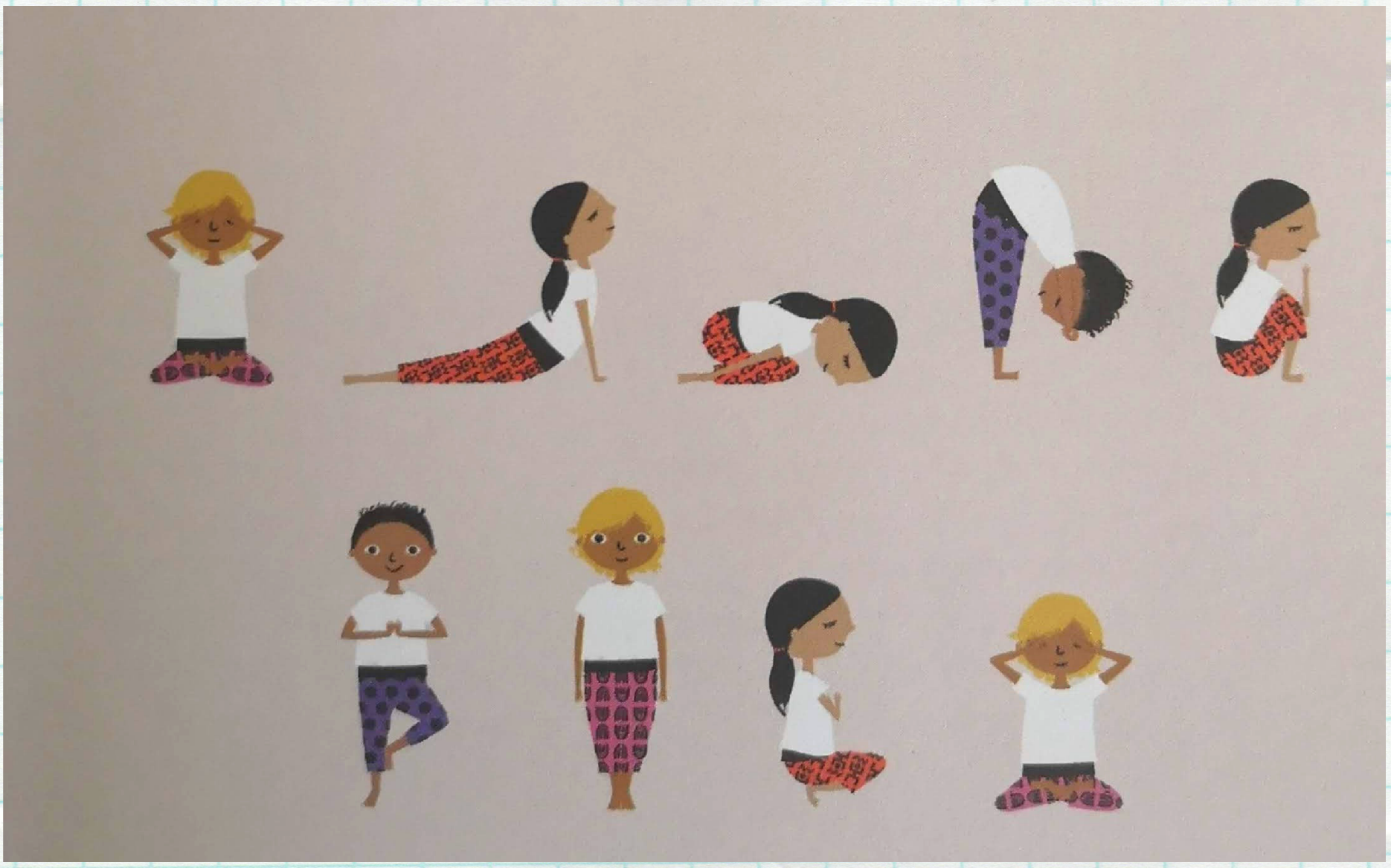
Hyper

Het doel van deze flow is om stilte te oefenen en meer rust in het hoofd te krijgen. Streef in het begin naar 1 tel voor elke houding en kijk hoe lang je kind het vol kan houden. Als hij of zij deze flow twee weken lang dagelijks doet, zul je een duidelijk verschil merken. Voeg gerust andere houdingen toe die je kleine yogi leuk vindt. Als je kind deze flow eenmaal beheerst, probeer dan de Snelle Zonnegroet en wissel af tussen beide flows.



Bij * Cobra * Kind * Buiging * Aapje * Boom * Berg * Aapje op tenen * Bij

FLOW 13

Hyper

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

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

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

BUIGING

Om te rekken en strekken
en kalm te worden.

- Pak met je rechterhand je linkerelleboog vast.
- Pak met je linkerhand je rechterelleboog vast.
- Leun op de voorkant van je voeten.
- Buig rustig voorover tot je hoofd ondersteboven hangt.
- Adem nu vijf keer in en uit en kom langzaam weer omhoog.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

AAPJE

Om te rekken en strekken
en je eten goed te verteren.

- Zet je voeten plat op de grond, zodat er twee grote appels tussen passen.
- Zak naar beneden tot je op je hurken zit.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Blijf 1 minuut zitten als een aapje.

30 - 60 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

BERG

Om stevig te staan
en je adem te voelen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Zet je voeten zo ver uit elkaar dat er een appel tussen past.
- Laat je armen hangen, met de handpalmen naar voren.
- Haal drie keer diep adem.
- Blijf 1–2 minuten van top tot teen als een berg staan.

De Mount Everest: doe hetzelfde, maar dan op je tenen.

1 - 2 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

AAPJE OP JE TENEN

AAPJE OP JE TENEN

Om je spieren en evenwicht te oefenen.

- Ga op je hielen zitten met je knieën iets uit elkaar en je tenen onder je gekruld.
- Zet je handen naast je op de grond. Je vingers wijzen naar voren.
- Duw jezelf omhoog, zodat je als een aapje op je hurken zit en op je tenen balanceert.
- Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar.
- Adem nu 15-30 tellen rustig in en uit.

15 - 30 tellen

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