

Ik ben boos!

Boosheid is een volkomen normaal en natuurlijk gevoel, maar we moeten er niet te lang in blijven hangen. Leer je kleine yogi om zijn boosheid los te laten. Begin niet met deze flow voordat je kind in staat is om instructies te volgen en in het moment te zijn.



Dubbelvouwen * Snuffelende hond * Kind * Kikker *
Parachutespringen * Scheetjes laten * Cobra * Weet niet * Bij

FLOW 14

Ik ben boos!

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders



DUBBELVOUWEN



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.

15 - 30 tellen

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.

15 tellen

KIND



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

KIKKER



KIKKER



Om te rekken en strekken
en je houding te verbeteren.

- Ga op je hielen zitten.
- Beweeg je knieën dan langzaam uit elkaar.
- Laat je voeten naar buiten wijzen.
- Buig voorover en laat je voorhoofd de grond aanraken.
- Strek je armen voor je uit, met je handpalmen naar beneden. Kwaak, voel je je een kikkertje?
- Adem zo 30-60 tellen rustig in en uit.

30 - 60 tellen

PARACHUTESPRINGEN



PARACHUTESPRINGEN



Om te rekken en strekken
en je spieren te oefenen.

- Ga plat op je buik op de grond liggen.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam.
- Breng je kin naar je borst. Klaar om te vliegen?
- Adem in en til je borst, armen en benen nu tegelijk van de grond. Daar ga je!
- Blijf 15-30 tellen in de lucht.

15 - 30 tellen

SCHEETJES LATEN



SCHEETJES LATEN



Om scheetjes te bevrijden en het bloed goed door je benen te laten stromen.

- Ga op je rug op de grond liggen.
- Breng je benen met gebogen knieën naar je borst en sla je armen eromheen.
- Probeer met je voorhoofd je knieën aan te raken. Als het goed voelt, schommel dan zachtjes van voor naar achter of van links naar rechts over je ruggengraat.
- Laat de scheetjes maar komen!
- Blijf 30-60 tellen zo liggen of schommelen.

30 - 60 tellen

COBRA



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

WEET NIET



WEET NIET



Om te rekken en strekken
en je houding te verbeteren.

- Ga rechtop staan met je voeten iets uit elkaar.
- Laat je armen langs je lichaam hangen.
- Rol je schouders langzaam tien keer naar voren, als een kruipende rups.
- En nu gaat de rups tien keer achteruit.

30 - 60 tellen

BIJ



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 'zoooooom'. Hoor je de bij zoemen in je hoofd?
- Zoooooom zo vaak als je wilt.

10 - 30 tellen