Ik was boos

Als je kind regelmatig een driftbui of woedeaanval heeft, kan deze flow helpen om weer controle over zijn of haar lichaam en gevoelens te krijgen. Dit is een goede flow om met een meditatie te beëindigen.

Snuffelende hond (op drie poten) * Zeester * Boom * Leeuw * Slapende vlinder * Buiging * Kind * Bij * Zonnebaden

FLOW 15

Ik was boos

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

ZEESTER

Om je balans en concentratie te oefenen
en je bloed goed te laten doorstromen.

- Ga rechtop staan en maak jezelf lang.
- Adem in.
- Ga in een spreidstand staan.
- Spreid je armen met je handpalmen naar beneden. Hallo zeester!
- Adem 1 minuut rustig in en uit.

1 minuut

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.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

LEEUW

Om je balans te oefenen
en je krachtig te voelen.

- Ga op de grond zitten.
- Zet je voetzolen tegen elkaar.
- Leg je handpalmen op je knieën en adem in.
- Brul nu zo hard en lang als je kunt.

15 - 30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SLAPENDE VLINDER

SLAPENDE VLINDER

Om lenig te worden
en je hele lichaam te rekken.

- Ga op de grond zitten en zet je voetzolen tegen elkaar.
- Hou met je rechterhand je rechtervoet vast en met je linkerhand je linkervoet. Je benen zijn je vleugels.
- Buig voorover tot je voorhoofd je handen raakt. Slaap lekker vlinder!
- Blijf 30 tellen zo zitten.
- Als de vlinder nog niet moe is, doe je het nog een keer.

30 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

BUIGING

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

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

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

ZONNEBADEN

ZONNEBADEN

Om helemaal tot rust te komen.

- Ga op je rug op de grond liggen.
- Je voeten liggen iets uit elkaar.
- Leg je armen met de handpalmen omhoog langs je lichaam.
- Blijf heerlijk liggen, alsof je op het strand ligt te zonnen, en concentreer je op je ademhaling.

Extra lang zonnebaden: doe hetzelfde, maar strek je armen boven je hoofd en leg ze met de handpalmen omhoog op de grond.

1 - 5 minuten