Ik vertrouw op mezelf

Dit is een goede flow om je kind te helpen zelfvertrouwen op te bouwen. Laat je kleine yogi ten minste 10 tellen mediteren voordat je met de flow begint. Een goede mantra die je daarbij gebruiken is : *Ik vertrouw op mezelf en op wat ik voel.* Als je kind klaar is met mediteren, laat hem of haar dan trots en rechtop als een berg staan en begin met de flow. Vraag je kind de mantra te herhalen in de Hartjeshouding aan het einde van de flow.

Berg * Kameel * Rust * Zonnebaden * Krijger *
Bij * Dolfijn * Hartje

FLOW 16

Ik vertrouw op mezelf

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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

KAMEEL

Om sterker en leniger te worden.

- Ga op je knieën zitten en hou je bovenbenen gestrekt.
- Zet je handen op je onderrug.
- Adem in en maak je bovenlichaam lang.
- Adem uit.
- Kijk naar het plafond en buig voorzichtig achterover.
- Blijf 30 tellen zitten als een kameel die door zijn knieën buigt.

30 - 60 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

RUST

Om helemaal tot rust te komen.

- Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam.
- Je handpalmen wijzen naar boven en je voeten liggen iets uit elkaar.
- Buig langzaam je knieën en zet je voeten plat op de grond.
- Blijf 1-5 minuten in alle rust liggen.

1 - 5 minuten

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

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

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

KRIJGER

Om flexibel te blijven
en je ademhaling te verbeteren.

- Ga rechtop staan.
- Zet met je rechtervoet een grote stap naar achteren.
- Hou je voeten plat op de grond; je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet naar buiten.
- Buig je linkerknie.
- Strek je armen boven je hoofd. Je handpalmen wijzen naar elkaar, maar raken elkaar niet.
- Hou deze krijgerhouding 15–30 tellen vast. Adem ondertussen rustig in en uit.
- Doe dit nog een keer, maar nu de andere kant op.

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

DOLFIJN

Om je armspieren te oefenen
en je eten te verteren.

- Ga op je hielen zitten.
- Loop langzaam met je handen naar voren tot je op handen en knieën zit.
- Leg je onderarmen op de grond.
- Druk je handpalmen stevig tegen de grond. Is de dolfijn klaar om te duiken?
- Druk je tenen ook stevig op de grond en duw je billen de lucht in als een duikende dolfijn.
- Loop met je voeten iets dichter naar je hoofd of juist iets verder weg, net wat je fijn vindt.

30 tellen

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