Minder bang

Dit is een geweldige flow om aan een dagelijkse routine toe te voegen voor kinderen die wat angstig zijn. Zet zachte muziek aan op de achtergrond. Kijk of je kleine yogi elke houding ten minste 1 minuut kan volhouden en werk toe naar 1,5 minuut

Kikker * Vlinder (liggend) * De letter L * Rust * Zonnebaden * Kind (gestrekt) * Sfinx * Pop * Aapje * Berg * Bij

FLOW 17

Minder bang

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

@studio.zohelder

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

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 - 40 tellen

ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

VLINDER

Om te rekken en strekken
en spanning te verlichten.

- Ga op je billen zitten.
- Zet je voetzolen tegen elkaar en trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe.
- Pak je voeten van onderen vast.
- Wapper nu je knieën als vlindervleugels op en neer.

Liggende vlinder: doe de eerste twee stappen en beweeg je bovenlijf dan naar achteren, tot je op de grond ligt. Leg je handen met de palmen omhoog op de grond.

1 - 3 minuten

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

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

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

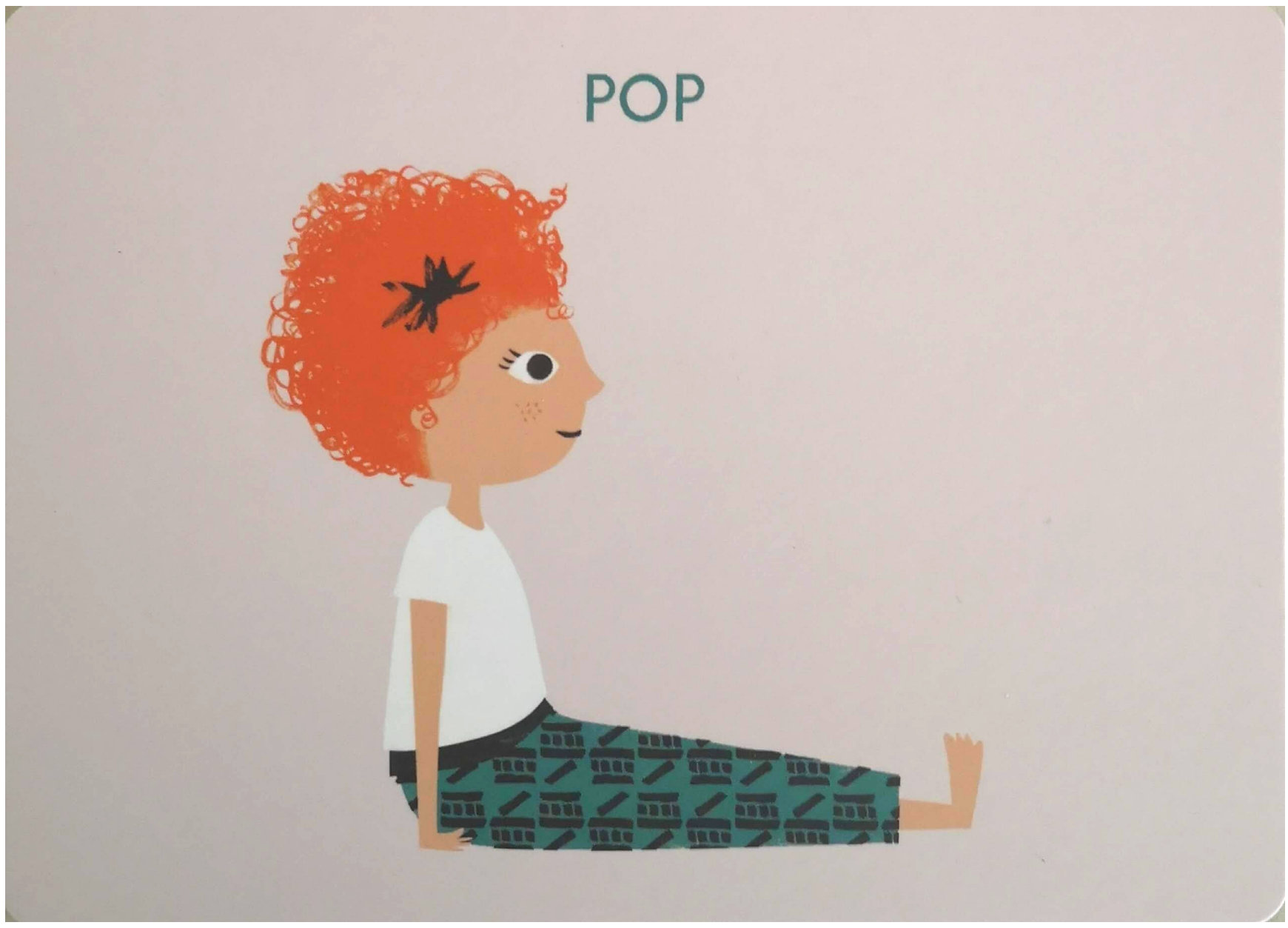
ZO HELDER
coaching voor kinderen & jongeren en hun ouders

SFINX

Om te rekken en strekken
en spanning te verlichten.

- Ga plat op je buik op de grond liggen.
- Leg je onderarmen met de handpalmen naar beneden op de grond.
- Je ellebogen staan nu recht onder je schouders.
- Duw je bovenlichaam een stukje omhoog, zodat je ligt als een sfinx.
- Adem zo vijf keer rustig in en uit.

15 - 30 tellen



POP

Om te aarden en goed naar
je lichaam te luisteren.

- Ga zitten met beide benen voor je uitgestrekt.
- Buig je tenen naar je toe.
- Zet je handen plat naast je op de grond.
- Adem zo rustig vijf keer in en uit.

Pop opzij: doe hetzelfde, maar zet nu je rechterhand achter je op de grond. Hou je elleboog gestrekt. Leg je linkerhand op je rechteronderbeen. Doe dit daarna nog een keer de andere kant op.

15 - 30 tellen

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.

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

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