



StudYoPi Yoga met kinderen



Kinderyoga: 6 oefeningen

Ook kinderen ervaren soms stress. Kinderyoga kan hierbij helpen. Het vermindert drukte in het hoofd van je kind en zorgt ervoor dat hij zijn lijf weer lekker kan ontspannen.

Monkey mind

Als je druk in je hoofd bent, heb je een 'monkey mind': je gedachten schieten als aapjes alle kanten op. Volgens het boeddhisme hebben we er allemaal wel eens last van. Kinderyoga helpt bij een onrustig brein door de aandacht weg te halen bij de 'aapjes' en te focussen op je lijf en je ademhaling.

Vanaf welke leeftijd kinderyoga?

Yoga is er voor alle leeftijden. Naast kinderyoga, beginnend bij kleuters, is er ook baby- en peutersyoga, wat samen met een van de ouders wordt gedaan.

Voordelen van kinderyoga

Yoga verbetert de lenigheid, het concentratievermogen en de creativiteit. Ook helpt het kinderen rustig te worden van binnen. Bovendien train je met de verschillende yogaposes het uithoudingsvermogen en de spierkracht. En het is goed voor het zelfvertrouwen van je kind.



StudYoPi Yoga met kinderen

Kinderyoga oefeningen

Deze zes relaxte houdingen zorgen voor een kalm kinderbrein en zijn eenvoudig om (samen) thuis te doen.



Snake pose

1. De slang

Achter de schooltafel, hangend voor de tv of tijdens het gamen zitten kinderen vaak wat ineengedoken. Daarom is deze pose zo goed: je bovenlichaam doet het tegenovergestelde. Ook kun je zo heel diep ademen, wat het zenuwstelsel kalmeert. Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en leg je handpalmen plat op de grond. Duw je borst vanuit je handen iets omhoog. Kijk recht vooruit of omhoog en strek je uit tot in de puntjes van je tenen.



Frog pose

2. De kikker

Dit vinden alle kinderen leuk om te doen, daarom zit de kikker in alle kinderyogalessen. En natuurlijk mag rondspringen ook. De heupen en onderrug worden er flexibel van en de benen sterker. En als je lol hebt, ontspan je!



Dog pose

3. De hond

Ga op handen en voeten staan, strek je benen en duw je billen in de lucht. Laat je hoofd ontspannen hangen en kijk tussen je armen door. Omdat het bovenlichaam op z'n kop staat, worden de organen beter doorbloed. Ook ontspan je in deze houding de spieren rond de ruggengraat. En je bent daarna helemaal vergeten waar je brein zo druk mee was.



Butterfly pose

4. De vlinder

Ga rechtop zitten, op je zitbotten, en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak ze vast met je handen en laat je knieën naar buiten vallen. Je kunt je knieën ook op en neer laten veren. Door zo de spieren in het bekken te rekken zakt je aandacht vanuit je hoofd naar beneden, waardoor je gedachten rustiger worden. Onbewust houden we in de heupen veel spanning vast, die door het rekken wegsmelt.



Flamingo pose

5. De flamingo

Ga rechtop staan, breng je armen omhoog en leg je handpalmen tegen elkaar. Focus op een vast punt recht voor je en zet dan je voetzool tegen de binnenkant van je been. Wiebelen mag! Voel maar hoe je lichaam evenwicht zoekt. Daar is je brein zo druk mee bezig dat er geen tijd is voor vervelende, drukke gedachten. En zo is alles weer in balans.



Camel pose

6. De kameel

De kameelhouding maakt lenig, opent de borst en schouders, stimuleert de spijsvertering en heeft een positief effect op de ademhaling. Ga op je knieën zitten, buig naar achteren en steun met je handen op je onderbenen. Kijk omhoog en adem rustig door. Het naar achteren leunen kan een beetje onwennig voelen, help je kind erbij. Kom rustig weer overeind en adem nog eens diep in en uit... en dit is een leuk moment om je kind uit te leggen wat 'zen' is.

Bron: Oudersvanu.nl