

Basiscursus Kinderyoga



door Sofie Possemiers

www.else.be

Basiscursus kinderyoga

1. Wat is (kinder)yoga?

Deel 1

Samen een les kinderyoga **beleven**.

1. Opwarming

- We gaan op yoga-avontuur naar de jungle. Daar is het lekker warm en schijnt de zon heel fel. Dus we moeten **ons lichaam beschermen met zonnecrème = Do-in**.
- We vertrekken met een **helikopter**.
- We komen aan en gaan op ontdekking:
 - a) **ter plaatse lopen**
 - b) **over boomstammen stappen**
 - c) **onder lage takken kruipen**

2. Houdingen

- We zien een heel oude wijze boom: **boomhouding**.
- De zon schijnt er fel: we zijn dankbaar en doen de **zonnegroet**.
- In het woud komen we enkele dieren tegen:



gorilla

olifant

kleine en grote vogels

leeuw

tijger

(wilde) kat

vlinder

krokodil

slang

schildpad

3. Ademspel/zingen

- We rusten wat uit en gaan een **kampvuur maken**:
 - a) de houthakker
 - b) vuur aanblazen
 - c) in cirkel zitten en zingen: I AM HAPPY

4. Massage

- We krijgen honger en **bakken een visje op het kampvuur**.

5. Visualisatie

- Met onze buik vol leggen we ons te rusten en **dromen de volgende droom**:

Materiaal: geluid van de zee

Adem maar eens diep in en uit ... diep in en uit... Doe je ogen dicht en wordt maar heel stil vanbinnen. En droom de volgende droom:

Stel je voor dat je op je rug op het strand ligt. Voel het warme zand onder je lichaam. Luister maar naar de golven van de zee... Dan ga je, heel rustig, elk deel van je lichaam ontspannen.

Begin met je voeten, laat je voeten en tenen maar helemaal ontspannen en zacht worden. Knijp vervolgens je benen bij elkaar en laat dan zachtjes weer los. Voel alle spanning uit je benen wegvloeien en laat ze zacht en ontspannen worden. Span je buikspieren stevig aan en laat ze dan helemaal los. Streck je rug zover als je kan en ontspan. Kun je je rug voelen wegzinken in het zand...

Laat dan nu je nek en schouders zacht worden, terwijl alle spanning zich oplost.

Span de spieren van je armen zo strak als je maar kunt en laat los. Laat je armen maar zwaar worden en wegzinken in het zand. Bal je handen tot een stevige vuist en laat daarna weer langzaam los en ontspan.

Laat je hoofd helemaal ontspannen: ontspan je ogen, je oren, je wangen, je voorhoofd. Word maar helemaal stil en ontspannen. Voel de warme zon op je gezicht en op je lichaam, terwijl je steeds dieper wegzinkt in het warme, zachte zand. En zo blijf je nog een poosje liggen genieten van dat volkomen ontspannen gevoel. Terwijl je tegen jezelf zegt: "Ik ben kalm en vredig. Ik ben kalm en vredig."

En dan als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doet zachtjes terug je ogen open.

6. Afsluitmoment

- In de struiken ontdekken we een **raket** en vliegen ermee terug.
Dat was een leuk avontuur!
- **Namasté**

Deel 2

Yoga: betekenis, leefregels en voorschriften

Ontstaan: paar 1000 jaar voor onze jaartelling in India.

Het woord 'yoga' stamt af van het Sanskriet en kan vertaald worden als 'juk = verenigen, beheersen, verbinden'. De bedoeling van yoga is om je connectie met de aarde, het water, de planten, de dieren, de lucht, het lichaam en de geest te versterken om zo bewuster en gezonder te leven.

Het respecteren van jezelf en anderen is heel belangrijk!

Hiervoor zijn er 5 regels en onthoudingen:

1. **geweldloze houding** (kijken wanneer en waarom je boos bent = afgescheidenheid om dan te kiezen voor eenheid);
2. **waarheid spreken** en je eraan gedragen;
3. **niet stelen** (ook niet van ideeën);
4. **zelfcontrole** (bijv. drugs, voeding, roken, alcohol,...);
5. **hebzucht** (laatste snufkes willen hebben) Goed wortelen brengt zelfvertrouwen, bewust kiezen van wat jij wil.

Er zijn ook 5 voorschriften die je uitnodigen tot gezonde gewoonten met betrekking tot jezelf:

1. **zuiverheid**: lichaam, kleding, voeding, omgeving (ook gedachten), woorden en daden;
2. **dankbaarheid** en dit delen met planten en dieren, mensen, de aarde en **tevreden zijn met jezelf**;
3. **zelfdiscipline**: doen wat jij wil doen en worden wie jij wil worden;
4. **zelfstudie**: je eigen ik onderzoeken, wie ben ik/ wat is mijn doel;
5. **overgave** = vertrouwen hebben in je eigen kracht en vertrouwen dat je goed bent zoals je bent.



2. Waarom kinderyoga?



Kinderen krijgen vandaag ontzettend veel prikkels te verwerken via tv, school, pc, voeding, ... Bovendien wordt er veel van hen verwacht. De verbinding met zichzelf en elkaar kan hierdoor uit balans geraken. Dit kan leiden tot concentratieproblemen, faalangst, boosheid, agressief gedrag, slaapstoornissen, lichamelijke klachten, afgeslotenheid, ...

Tijdens yoga komen kinderen op een speelse manier in contact met zichzelf. Door yoga-oefeningen, beweging, ademhaling, massage, klank en spel, het gebruiken van verbeeldingskracht, door afwisseling tussen actie, ontlading en relaxatie ontdekken ze de mogelijkheden van hun lichaam en hun innerlijke wereld. Wat een positief zelfbeeld en een gegrond vertrouwen en innerlijke rust teweeg brengt.

Yoga houdt tevens het lichaam soepel, verbetert de motoriek en de concentratie.

Tijdens kinderyoga wordt er geen (prestatie)druk en verwachtingen ervaren. De kinderen voelen dat ze gewoon mogen zijn (wie dat ze zijn)!

3. Hoe een kinderyogales samenstellen?

Een kinderyogales bestaat uit yogahoudingen aangevuld met spel en beweging. Dit alles gegoten in een verhaalvorm. Het gaat er niet om dat je een perfecte houding leert beheersen, maar vooral dat je er plezier aan beleeft, ontdekt wat je mogelijkheden zijn en je bewust wordt van je eigen lichaam en geest. Ieder kind neemt deel op zijn/haar niveau. Het is ook niet de bedoeling dat je de houdingen van kinderen verbetert.

Opbouw van een kinderyogales:

Een les bestaat uit een aantal onderdelen, zoals:

- opwarming
- yogahoudingen
- ademspel
- meditatie/visualisatie
- massage
- tekenen
- zingen
- dansen
- yogaspelletjes
- rustig afsluitmoment (kun je opvullen met een hierboven opgesomd onderdeel)

Je bepaalt zelf welke onderdelen je aan bod laat komen. Je kan ze ook gewoon als tussendoortje gebruiken. Je kan thema per thema werken, bijv. winter, sneeuw, zon, boerderij, bos, olympische spelen, water, ... Een opwarming en rustig afsluitmoment worden natuurlijk elke keer mee opgenomen. Je kan de keuze mee laten bepalen door de samenstelling of de energie van de groep, eerder rustig of erg energiek.

Lesafspraken:

Deze afspraken hanteer ik meestal:

- **Je hebt respect voor je eigen lichaam/ jezelf en de anderen.** D.w.z.: dat je de yogahoudingen zo goed mogelijk doet zonder je lichaam pijn te doen (Of: je luistert naar je lichaam).
- **Je doet wat je kan, je kan niets verkeerd doen.**
- **Je mag meedoen, maar moet niet.** D.w.z.: als je kiest om een oefening niet mee te doen, dan wacht of zit of lig je rustig zonder de anderen, die wel graag meedoen, te storen. -Het kind neemt door te kijken, ook heel veel waar.-
- **Als we dansen en bewegen op de muziek dan doen we dit rustig** (dus niet wild).
- Als we dieren nadoen, zijn we **lieve dieren en maken enkel geluid als dat de oefening is.**

Je houding als lesgeefster:

Probeer te handelen vanuit je levensvreugde, laat het kind in jezelf los en geniet van het samen bewegen en spelen. Je enthousiasme werkt erg aanstekelijk!

- de bedoeling is dat je **de houdingen van kinderen niet verbetert**. Je kan wel - terwijl iedereen zijn of haar oefening aan het uitvoeren is, stil aan het kind vragen of je het even mag helpen.

- wees je bewust van je **voorbeeldfunctie**. **Je hoeft natuurlijk niet perfect te zijn**.

- ontdek wat **jouw kracht** is en laat die zeker en vast aan bod komen.

- **spiritualiteit**: heeft als strikte betekenis: bewustzijn.

Je kan tijdens kinderyoga 'spiritualiteit' expliciet aan bod laten komen. Maar eigenlijk zit het al in de oefeningen en spelletjes 'verborgen'. Je nodigt kinderen uit om houdingen, bewegingen, ademhaling, ... na te doen, om zo zichzelf en hun lichaam beter te leren kennen en rust en vertrouwen te ervaren. Dit is op zichzelf een groter (lichaams)bewustzijn(= spiritualiteit) creëren.

Spiritualiteit en religie liggen erg dicht bij elkaar. Daarom is het goed om bewust om te gaan met de dingen die je zegt en doet. Geef de kinderen de vrijheid om hun eigen mening te hebben. Indien je het belangrijk vindt om over spiritualiteit te spreken tijdens de kinderyoga, gebruik dan eenvoudige woorden en een kindvriendelijke taal.

Je kan als invalshoek India nemen (Bijv. Yoga komt uit India, daar geloven de mensen in wedergeboorte, ...).

Denk ook aan je eigen bewustzijn (voorbeeldfunctie). Kinderen hebben sterke antennes en voelen aan wie je bent, wat je in wezen gelooft en hoe je aanwezig bent. Ze voelen instant of je gelooft wat je zegt, of je leeft wat je zegt, ...Eigenlijk hoef je geen woorden te gebruiken...

Kinderen van nu zijn op zoek naar mensen die vanuit 'Waarheid' leven. Mensen die durven luisteren naar hun hart en ziel en van daaruit keuzes maken in het dagdagelijkse leven (niet enkel in workshops). Bij deze mensen voelen kinderen zich goed en kunnen ze zichzelf zijn. Zonder te moeten passen in het plaatje van de maatschappij.

Ben je iemand die totaal niet geïnteresseerd is in spiritualiteit, dan spreek je er gewoon ook niet over en laat de kinderyoga gewoon zijn ding doen.

Inspiratielijst:

- Website van Helen Purperhart: www.kinderyoga.nl
Kies Informatie en kies dan Inspiratie voor leuke kinderyogaideetjes.
- Gratis oefeningen : via nieuwsbrief van El Sole
- Internet: uitgeschreven oefeningen op websites, filmpjes op You Tube, ...
Zoek op 'yoga voor kinderen' of 'kinderyoga'

Boeken:

- De boeken van Helen Purperhart zijn erg duidelijk en makkelijk toepasbaar. Ze biedt ook een kleurboek, kaarten, cd's, spelletjes aan met betrekking tot yoga. Het aanbod kun je o.a. bekijken in de "Winkel" op haar website: www.kinderyoga.nl
- Droomavonturen
Rosalinda Weel; ISBN 9789020638028
- Yoga voor kinderen
Stella Weller; De Driehoek; ISBN 9789060307441
- Deugdenyoga voor kinderen
Patty Jongemaets; ISBN 9789492094001
- Yoga voor peuters en kleuters
Marjolein Tiemstra; Altamira-Becht Haarlem; ISBN 978906937594
- Spelen met yoga
Daniëlle Bersma en Marjoke Visscher; PantaRhei Uitgeverij; ISBN 9073207622
- Yoga met je kind
Mark Singleton; ISBN 9789044309171
- Yoga voor kinderen
Liz Lark; ISBN 9789045301969
- De Wensster
Marneta Viegas; uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer; ISBN 9789020285451
- Relax Kids
Marneta Viegas; uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer; ISBN 9789020230659
- De kinderboeken van Louise Hay (affirmaties)

- Tijger, tijger is het waar?
Byron Katie; uitgeverij Palaysia Productions; ISBN 9789076541716
- Nelsons yogaboek
Van Bouchout Laura; uitgeverij Davidsfonds; ISBN 9789082224641
- Stilzitten als een kikker
Eline Snel; uitgeverij Ten Have; ISBN 9789025902186
- Boeken rond Mindfulness
- ...

CD's - Artiesten:

- Feeling good today! van Snatam Kaur
- De liedjesbox van Dirk Scheele; ISBN 9789047606826
- De Liedjesspeeltuin van Dirk Scheele en Peter; ISBN 724358360424
- Hé Hallo! van Ingrid Tjaden; www.puurkind.nl; ISBN 8711776001406
- Radio Oorwoud; www.wwf.be
- Snatam Kaur
- Deva Premal
- Dirk Scheele
- Kapitein Winokio
- Enya
- Sounds of the earth en dergelijke
- Ashana
- Klassieke muziek
- Oude en nieuwe kinderliedjes
- ...

4. Uitgeschreven kinderyogales

1. Opwarming

- **Lichaam opwarmen/beschermen met zonnecrème = Do-in**

Do-in is een zeer oude bewegingskunst ontstaan in China. Ze heeft een heel positief effect op je lichaam en je gezondheid.



- **Hoofd:**
 1. Tokkel zachtjes met gespreide vingers op je hoofd.
 2. Wrijf met beide handen tegen elkaar en wrijf op je gezicht, je nek en hals.
 3. Trek zachtjes aan je oren.
- **Schouders/armen:**
 1. Beklop met je rechtervuist en losse pols de linkerschouder achter en bovenop. Wissel.
 2. Beklop dan met de losse vuist de armen. Ga aan de binnen- zijde van de arm naar beneden, van de schouder naar de pols en ga aan de buitenzijde van de arm weer naar boven. Doe dit 3x, en wissel dan.
- **Borst/buik:**
 1. Tokkel met je vingers op je borstkas.
 2. Wrijf over of klop op je buik in de richting van de klok.
- **Rug/billen:**
 1. Buig voorover en klop zachtjes met losse vuisten of wrijf op je rug.
 2. Ga zitten of sta met gespreide benen en klop met losse vuisten op de achterkant van je bips.
 3. Klop dan met losse vuisten op de buitenkant van je benen naar beneden toe, tot aan je enkels; linkerhand op linkerbeen en rechterhand op rechterbeen. Kom dan al kloppend terug naar boven langs de binnenkant van je benen en eindig met zachtjes kloppen in de liezen. Doe dit 3x.
- **Voeten:**
 1. Ga zitten of sta, tokkel met je vingers op de enkel van je linkervoet.
 2. Tokkel boven op je linkervoet.
 3. Klop met losse vuist op de onderkant van je linkervoet. Masseer je tenen.
 4. Doe hetzelfde met je rechtervoet.
- **Neem nu nog even de tijd om na te voelen wat dit in en met je lichaam doet en gedaan heeft.**

- **Helikopter:**

Je staat rechtop met je voeten op schouderbreedte, goed stevig op de grond. Je spreidt je armen op schouderhoogte. Je draait vanuit je buik afwisselend van rechts naar links en terug. En je laat je armen meezwieren zoals een lappenpop, dit zijn de rotorbladen. Herhaal dit een aantal keer terwijl je het geluid maakt van een helikopter.

- We komen aan en gaan op ontdekking:

- d) ter plaatse lopen**

- e) over boomstammen stappen:**

- Doe alsof je over hoge boomstammen stapt.

- f) onder lage takken kruipen:**

- Kruip met je buik op de grond in het rond.

2. Houdingen

- **Boomhouding:**

- *JK en OK*: Ga met beide voeten op schouderbreedte op de grond staan. Sluit je ogen.

- Voel en zie met je fantasie hoe er wortels uit je tenen, voeten en hielen groeien. Maak de wortels groot en stevig. Laat ze diep in de aarde groeien, in alle richtingen. Je spreidt je armen. Dit zijn de takken, je vingers zijn de blaadjes. Laat uit je hoofd takken groeien, met blaadjes aan. Voel hoe het is om een stevige boom te zijn. Meewiegend met de wind.

- *OK*: Doe eerst de eenvoudige boomhouding (zie hierboven). Breng je gewicht naar één voet. Plaats je andere voet net boven je enkel of boven je kniegewricht tegen je been terwijl je je armen spreidt. Als je je evenwicht gevonden hebt, dan breng je je handen tegen elkaar in bidhouding voor je hartstreek. Je steekt je armen in bidhouding naar boven in de lucht. Voel hoe het is om een boom te zijn. Breng je beide voeten terug op de grond. En wissel van kant. Tip: focus je bij deze oefening op een vast punt op de grond of in de verte.

- **Zonnegroet:**

- 1. Je staat recht en brengt je armen zijwaarts omhoog om daar een mooie ronde zon te maken en je zegt:

- "Ik maak een zon groot en rond."

- 2. Je laat je armen zakken en met opgetrokken ellebogen stamp je met je voeten op de grond en je zegt:

- "Ik stamp met mijn voeten op de grond."

- 3. Je stapt hand na hand over je benen en op de grond, terwijl je voeten bijven staan en je zegt:

- "Ik ga nu hand na hand..."

- 4. Je gaat op handen en knieën zitten en je zegt:

- "als een grote olifant."

- 5. Je strekt vanuit deze houding je rechterarm en linkerbeen en je zegt:

- "Ik maak me lang..."

6. Je wisselt van arm en been en je zegt:

"Ik ben niet bang..."

7. Je gaat op je knieën zitten, grote tenen tegen elkaar. Je legt je billen op je hielen. Je legt je hoofd voor je op de grond. Je legt je armen ontspannen naast je lichaam en je zegt:

"Ik maak me klein ..."

8. Je blijft zo even zitten en je zegt:

"Dat vind ik fijn ..."

9. Je plaatst je handen op de grond en je zet je voet één voor één op de grond en je zegt:

"Ik stap en stap..."

10. Je komt recht en je rekt jezelf uit met je armen in de lucht en je zegt:

"Ik rek en strek ..."

11. Je draait een toertje rond met gespreide armen en je zegt:

"Ik draai..."

12. Je springt in de lucht, komt neer in een evenwichtshouding die je even bewaart. Je trekt een gekke bek en roept:

"Het is te gek!"



- In het woud komen we enkele dieren tegen:

Gorilla (Ontlading):

Je staat rechtop en buigt wat door je knieën. Je trommelt met je vuisten in een snel tempo op je borst. Brul ondertussen: OE OE OE of AH AH AH

Olifant (Aarding):

Sta met je voeten wat uit elkaar. Neem met één hand je neus vast. Steek je andere arm door de gebogen arm en hou hem gestrekt vooruit. Stamp met je voeten hard op de grond.

Vogel (Evenwicht en aarding):

- *Kleine vogel*: Je gaat op je hurken zitten met de voeten wat uit elkaar. Je buigt je armen en laat je handen wapperen en huft rond zoals een kleine vogel. Je mag fluiten. Voel hoe een kleine vogel zich voelt.

- *Grote vogel*: Je staat rechtop en spreidt je armen zijwaarts. Je maakt met je armen grote vliegbewegingen. Af en toe houd je je armen stil, net alsof je zweeft. Voel hoe het is om een grote vogel te zijn. Vergelijk met de kleine vogel.

Leeuw (Ontlading):

Zit op je knieën op de grond en adem in door je neus. Breng je handen met gespreide vingers, als klauwen, naast je gezicht. Doe je mond en ogen wijd open, steek je tong uit en brul als een leeuw.



Tijger (Aardend):

Ga liggen op de grond en sluip op je buik rond. Je bent een tijger die zijn prooi besluit.

(Wilde) kat (Lenigheid):

Sta op je handen en knieën. Je handen staan recht onder de schouders. Maak een holle rug, je stuit en hoofd gaan omhoog- adem in. Dit is de blijde poes. Maak een bolle rug, kijk naar je eigen buik- adem uit. Dit is de boze poes. Herhaal enkele keren.

Duw je bekken afwisselend zijwaarts en kijk naar je staartje.

Beweeg vloeiend en soepel als een kat.

Vlinder (Gronding):

Je zit op de grond. Plaats je voetzolen tegen elkaar. Neem met beide handen je tenen vast. Hou je rug zo recht mogelijk. Beweeg je knieën ritmisch op en neer. Doe een aantal keer.

Dan vindt de vlinder een bloem en rust even uit: buig je hoofd voorover en duw je ellebogen naar voren.



Krokodil (Lenigheid):

- *JK en OK*: Je ligt op je buik en strekt je armen vooruit. Een arm ligt onder de andere. Je opent en sluit je armen met gestrekte vingers en blijft op je buik liggen. Dit is de muil van de krokodil. Een klein krokodilletje maak je door je armen gesloten te houden en enkel je handen open en toe te vouwen.

- *OK*: Lig op je buik met je armen gestrekt naar voren. Een arm ligt onder de andere. Je handen liggen op elkaar. We brengen één arm gestrekt naar boven met een grote beweging, draaien wat mee met ons bovenlichaam en kijken naar onze hand. Zo openen we de bek van de krokodil. Herhaal enkele keren en wissel van arm.

Slang (Lenigheid):



Lig op je buik. Leg je handen op schouderhoogte naast je op de grond met de handpalmen naar beneden. Adem in als je ligt. Op de uitademing duwen we onze romp omhoog tot je armen gestrekt zijn. We sissen als een slang en kijken rond met grote ogen.

Schildpad (Ontspanning en relaxatie):

Je gaat op je knieën zitten, grote tenen tegen elkaar. Je legt je billen op je hielen. Je legt je hoofd voor je op de grond. Je legt je armen ontspannen naast je lichaam.

3. Ademspel/Zingen

▪ **We gaan een kampvuur maken:**

a) De houthakker:

Sta rechtop met je voeten uit elkaar. Breng je armen boven je hoofd en vouw je handen samen. Stel je voor dat je een bijl vasthoudt. Adem diep in door je neus. Bij de uitademing breng je de bijl tussen je benen alsof je een groot stuk hout hakt en je roept hierbij vanuit je buik "HA".

Doe dit een paar keer. Maak er een spelletje van door in een cirkel te gaan staan en ieder om de beurt te laten hakken zodat de cirkel mooi rondgaat.

b) Vuur aanblazen:

Je komt in muishouding in een cirkel in het midden zitten. En je blaast zachtjes, hard, als de wind, ... om het vuur te helpen aanmaken. Een kind doet alsof hij/zij het vuur aanmaakt. Muishouding: Je gaat op je knieën zitten, grote tenen tegen elkaar. Je legt je billen op je hielen. Je legt je handen naast je knieën op de grond, met je vingers naar voren. Kijk in het rond.

c) We gaan in een cirkel zitten en zingen rond het kampvuur:

• **Lotushouding:**

Je zit in kleermakerszit op de grond. Je legt je rechtervoet op je linkerbil. Je neemt je linkervoet vast en trekt die boven op je rechterbil. Je maakt je rug mooi recht en draait je kin wat naar je borstkas. Je legt je handen met de handpalmen naar boven op je knieën. Je mag met je wijsvinger of middenvinger je duim raken (= verbinden van energiebanen). Is dit te moeilijk, dan zit je gewoon in kleermakerszit.

• **Zingen/affirmatie:**

Betekenis van affirmatie:

Een affirmatie is een "**positief zinnetje dat je zo goed in je hoofd opneemt dat je er echt in gelooft**".

I AM HAPPY van Snam Kaur

Betekenis: Sat Nam Ji: de essentie van God zit in mij of ik ben deel van de natuur.

Waheguru Ji: de extase die je ervaart op het moment dat je van donker naar licht gaat, van niet-weten naar weten.

4. Massage

- We krijgen honger **en bakken een visje op het kampvuur:**

Materiaal: deken.

De kinderen werken per twee. 1 kind ligt op de buik. Het andere kind zit er in seiza-houding naast. We hebben net een vis gevangen in de rivier en gaan het lekker opsmullen.

We drogen de vis af met een handdoek: wrijven.

We snijden de vis in twee: met je vinger langs heel de zijkant gaan.

We halen de ingewanden eruit: wat kietelen in de zij.

We verwijderen de schubben: hard wrijven met vlakke hand.

We strooien wat zout en peper op de vis: duim en wijsvinger wrijven tegen elkaar + doen alsof je een pepermolen gebruikt- heel dicht bij het lichaam.

We doen er wat citroensap op: je tekent een citroen op de rug en snijdt deze in twee met je vinger. Dan persen we de citroen uit: je plaatst je vingers op de rug, handpalm omhoog en draait even van links naar rechts.

(Hier zou je de kinderen kunnen laten wisselen!)

We doen dit ook op de andere kant van de vis: kind omdraaien- in twee snijden-schubben verwijderen- peper en zout- citroensap.

De vis is klaar om gebakken te worden.

We rollen de vis in aluminiumfolie: we rollen het kind in een dekentje.

We draaien het vuur aan: kietelen in de zij.

En bakken de vis in de pan: handen als kommetje zetten en blazen, zonder kommetje is het vuur nog heter!

De vis is klaar.

We doen de folie open: deken openen. Kind uitrollen.

We snijden de vis in stukjes: met vinger strijken over het lichaam.

En eten de vis op: met de mond dicht bij de rug happen.

Mmmm, dat was lekker: adem in en wrijf maar over je buik. Adem uit en zeg: 'Mmmmm!'

5. Meditatie

- Met onze buik vol leggen we ons te rusten en **dromen de volgende droom:** zie kinderyogales.

6. Afsluitmoment

- **Raket:**

- *JK:* Ga op je rug liggen. Breng je benen recht omhoog. Leun intussen met je armen en handen op de grond.

- *OK:* Ga op je rug liggen. Breng je knieën naar je borst. Breng je handen naar je onderrug en ondersteun. Adem in en breng je benen recht omhoog. Maak je rug zo recht mogelijk en houd je schouders op de grond. Adem rustig door en blijf in deze houding zo lang het prettig voelt. Kom terug in de rugligging.

- **Namasté:**

Neem de lotushouding aan (zie eerder) en vouw je beide handen voor je hart, je vingers wijzen naar boven. Buig en zeg 'Namasté' (= je groet en toont respect).



Deze cursus is gemaakt door Sofie Possemiers van El Sole.

Dit is haar manier om vele harten in vuur en vlam te zetten om samen -groot en klein- te bouwen aan een liefdevolle wereld.

Heb je nog vragen, wil je ervaringen delen,... neem gerust contact op:

info.else@ gmail.com

Wil je je nog verder verdiepen dan kun je de activiteiten van Sofie Possemiers volgen via:

www.else.be