

De kikker

Waarom deze yoga-oefening?
Het nadoen van een kikker is een goede manier om de heupen en knieën los te maken. En je kunt lekker samen lachen!



1 Ga maar op je hurken zitten. Je benen vit elkaar, en je armen ertussen. Je handen en voeten zet je plat op de vloer. En je kwaakt heel hard! Je bent een mooie, groene kikker!



2 Terwijl je handen op de grond blijven staan, spring je met 2 benen in de lucht. Je springt zoals een kikker! Zoveel keer als je wilt. Je mag ook even rusten en alleen maar rondkijken.



3 Klaar? Ga dan weer op je handen en voeten staan. Maak een bolle rug. Nu ben je geen kikker meer.



4

Ga rechtop staan. Zet je benen stevig op de grond. Laat je armen langs je lijf hangen. Zo, nu ben je weer een mensenkind!

Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk in slaap komt, kun je de ooeivaar van een eerdere oefening erbij halen. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappenpop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Haal een paar keer diep adem, sluit je ogen, en stel je dit voor: Je zit aan de rand van een vijver. Een lentezonnetje schijnt over het water. En overal zijn waterlelies! Je bent een kikker... Je springt naar een waterlelie en je gaat erop zitten. Opeens zie je tientallen kleine kikkertjes. Er springt een kikkertje op je rechtervoet. Voel je het? En nu springt er een op je been! Dat kietelt een beetje, zo'n klein kikkertje. Ze springen op je buik, op je borst...' (Ga door met het noemen van lichaamsdelen van je kind, leg je vinger er zachtjes op en kriebel een beetje.)