

## De ooievaar

Waarom deze yoga-oefening?  
Met deze houding verbeter je het evenwicht en de concentratie. Je kind strekt ook goed de wervelkolom.



**1** Je gaat rechtop staan. Met je borst vooruit en je armen langs je lichaam. Als een mooie, grote ooievaar.



**2** Doe nu je handen tegen elkaar. Het is tijd om te gaan slapen. Je hoort het goed: slapen. Een ooievaar slaapt namelijk rechtop!



**3**

Nog even wakker blijven! Een ooievaar slaapt niet op twee poten, maar op één. Til een been op, en probeer niet om te vallen!



**4**

Buig, ten slotte, je hoofd voorzichtig naar voren en doe je ogen dicht. Zo blijf je staan (geef je kind een steuntje als dat nodig is). Tel langzaam tot 10. Slaap lekker, mooie ooievaar!

### Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk inslaapt, kun je de ooievaar nog een keer gebruiken. 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: 'Adem diep in, en langzaam weer uit. Doe je ogen dicht... Stel je voor dat je een mooie, grote ooievaar bent die door de blauwe lucht vliegt. Je vliegt boven de wolken. Je kijkt naar beneden, en alles lijkt piepklein. Je ziet straten, tuinen, bomen, huizen... En kijk! Dat is het dak van de school! En daar is de speeltuin! Je slaat met je vleugels en landt op het dak van je eigen huis. Het is al laat! Je vouwt je vleugels, je tilt je been op... je buigt je hoofd... Je gaat slapen... ! Droom maar fijn, ooievaar!'

(Je kunt het verhaaltje van het vliegen in de lucht natuurlijk langer maken als je kind meer tijd nodig heeft om in te slapen.)