


Femmy Brug

# Hallo zon!

---

YOGABOEK VOOR KIDS EN TEENS

The image features a vibrant red background with a dense, intricate white line-art pattern of various flowers and leaves. In the upper-middle section, a white circle contains a quote in bold, black, sans-serif text.

**"zo groot als een berg  
zo klein als een bal  
zo lenig als een slang  
en zo sterk als een beer"**

# Inhoud

---

## Voorwoord 5

## Inleiding en uitleg 6

### Houdingen – DIEREN

*De cobra – Bhujang asana 12*

*De schildpad – Kurmasana 15*

*De hagedis – Utthanpristh asana 16*

*De libel – Ardha salabhasana 19*

*De vlinder – Poorna titali asana 20*

*De sprinkhaan – Salabhasana 23*

*De kat – Majariasana 24*

*De hond – Adho mukha svanasana 27*

*De kameel – Ustrasana 28*

*De geduldige kraanvogel – Baka dhyanasana 31*

*De dolfijn – Adho mukha svanasana variatie 32*

*De haas – Shashankasana 35*

**Het haasje in de maan (een verhaal uit India) 36**

*De krab – Purvottanasana 38*

*De kikker – Malasana 41*

*De leeuw – Simhasana 43*

**Koning leeuw weet raad (een verhaal uit India) 44**

### Houdingen – NATUUR

*De halve maan – Ardha chandra asana 49*

*De boom – Vriksha asana 50*

**De boom en de trouwe papagaai (een verhaal uit India) 52**

*De palmboom – Tiryaka tadasana 55*

*De berg – Tadasana 56*

*De dichte schelp – Baddha konasana 59*

*Het blad – Paschimottanasana 60*

*De lotusbloem – Padmasana 63*

## **Houdingen – HELDEN**

*De zeemeermin – Bharadvajasana 66*

*De krijger – Virabhadrasana 69*

*De amazone – Virabhadrasana 70*

*De danser – Natarajasana 73*

*De koning van de vissen – Ardha Matsyendrasana 74*

*Het goede in jezelf – Parsvottanasana 77*

## **Houdingen – VORMEN**

*Driehoekshouding – Trikonasana 80*

*De plank – Santolanasana 83*

*De staf – Chaturanga Dandasana 84*

*De brug – Setu asana 87*

*Het wiel – Chakrasana 88*

*De letter T – Eka padasana 91*

*De boot – Navasana 92*

*De rugdraai – Jathara Parivartanasana 95*

*Palmeren 96*

## **Ademen – Pranayama**

*Zoemende-bij-adem – Brahmari 101*

*Krokodil – Makarasana (en voorbereiding op Nadi shodana) 102*

*Nadi shodana 105*

## **Ontspanning**

*Shava asana 108*

## **Series**

*Egyptische zonnegroet 112*

*De zonnegroet – Surya namaskar 120*

**Samen yoga 127**

**Mantra 131**

**Meditatie 135**

**6 yogalessen 139**

**Ruimte voor jou 151**

**Tot slot 159**

# Voorwoord

---

Dit boek richt zich op yoga voor kinderen en tieners. Yoga is iets heel bijzonders. Het is beweging, concentratie en ontspanning; maar ook respect voor onszelf en de wereld waarin we leven. In dit boek blijf ik dicht bij de oorsprong van yoga. Daarom zijn de namen van de houdingen ook in het Sanskriet vermeld. Zo is het duidelijk dat al deze oefeningen authentiek zijn. Bovendien is het interessant voor kinderen met deze taal kennis te maken.

Kinderen kunnen met dit boek zelf aan de slag en kinderyoga docenten zullen het goed kunnen gebruiken in hun lessen! Deze volledig herziene versie heeft extra houdingen en zes volledig uitgewerkte kinderyogalessen.

Ik ben erg blij dat ik aan veel kinderen en jongeren yoga heb mogen geven en ik hoop dat met dit boek ik daar nog meer aan kan bijdragen. Veel dank aan de mooie modellen in dit boek: Saskia, Niels, Ykje, Thimo, Mark, Roos en Betty!



# Inleiding en uitleg

---

## Yoga

Yoga is een eeuwenoude wetenschap. Niemand weet hoe oud. In ieder geval is het ouder dan 200 jaar voor Christus, want toen heeft een wijze man geschriften opgetekend over yoga en er veel over geschreven en verteld. Nu zijn die geschriften nog heel belangrijk, voor iedereen die echt in yoga is geïnteresseerd. Ze heten: de yoga soetra's van Patanjali.

Het woord yoga betekent verenigen, samen laten komen. Hiermee wordt bedoeld het samen laten komen van de mens, onszelf dus, met het universum, met alles wat bestaat, zodat je helemaal tevreden bent en alles begrijpt. Dat gaat niet zo snel, maar de weg ernaar toe is óók de moeite waard. Het is moeilijk uit te leggen, maar eigenlijk is yoga een filosofie, een benadering van hoe het leven is, en waarom we op aarde zijn. Patanjali heeft ook regels gegeven waaraan mensen die yoga doen moeten werken. Dit zijn belangrijke dingen zoals:

Geen geweld

De waarheid spreken

Niet stelen

Zelfbeheersing

Aan anderen denken, niet alleen aan jezelf

En ook:

Jezelf schoon houden en je omgeving

Tevreden zijn

Goed je best doen

Dingen leren over jezelf

Vertrouwen hebben

Als je yoga doet doe je veel oefeningen voor je lichaam. Deze oefeningen heten asana's en ze hebben allemaal een naam in het Sanskriet. Dat is de oude taal van India. De oefeningen zijn goed voor je spieren, je botten, ze maken je sterk en soepel. Ze hebben ook hun uitwerking op de binnenkant: de bloedsomloop, de organen in het lichaam, zoals je hart, je darmen, je nieren enzovoort. Er zijn ook ademoefeningen en ontspanningsoefeningen.

Als je yoga doet gaat het er nooit om wie het beste is. Wat je doet is goed, als je het zo goed doet als je kunt. Je doet gewoon je eigen best. Door yoga



te doen worden je gedachten rustiger, je leert goede beslissingen te nemen en je te concentreren. Sommige houdingen maken je sterk van binnen, andere helpen je als je boos bent en weer andere geven je meer energie. Zo kun je yoga heel goed gebruiken in het dagelijks leven.

De wijze yogi's uit het oude India waren net als kinderen: ze waren in alles geïnteresseerd en keken goed om zich heen. Zo leerden ze over de sterren, de zon, de maan, de bergen, de wilde dieren en de kleinste insecten. Daar zijn alle yogahoudingen vandaan gekomen. Door de houdingen van de natuur, dieren en vormen te gebruiken worden we niet alleen gezond in ons lichaam maar kunnen we ook de kracht of speciale eigenschappen van de natuur gebruiken om van te leren. Soms heb ik daarom bij de houdingen een gedichtje of spreuk gezet.

## Voor je begint

Je kunt yoga op ieder moment van de dag doen, maar niet meteen na het eten.

Kauw geen kauwgum of iets anders in je mond terwijl je yoga doet.

Doe yoga in kleren die niet strak zitten.

Doe yoga op blote voeten.

Doe yoga op een kalme manier, ga

rustig in een houding en rustig er weer uit.

Het is belangrijk om gewoon te ademen tijdens de houdingen en niet de adem vast te houden. Adem door je neus.

Houd de houding niet lang vast, beter om een paar keer te herhalen.

Doe je best!

Met veel plezier!





## Voor ouders, opvoeders en kinderyoga docenten

Yoga voor kinderen is niet anders dan yoga voor volwassenen. Wel wordt het anders aangeboden, op een kindvriendelijke manier, passend bij de leeftijdsfase. Verder zijn niet alle houdingen en ademtechnieken voor kinderen geschikt. Daarom zijn er in dit boek geen houdingen opgenomen die druk kunnen geven op de nek of ongeschikte ademtechnieken. Het is ook belangrijk om te weten dat kinderen de houdingen niet lang moeten vasthouden, omdat hun lichaam nog volop in ontwikkeling is. Dit geldt ook voor tieners. Bovendien past een meer dynamische benadering van yoga bij de leefwereld van kinderen.

In dit boek wordt gebruik gemaakt van positieve affirmaties, in samenhang met de houding die gedaan wordt. Zo krijgt de beoefening van een houding een diepere dimensie. De affirmatie wordt gekoppeld aan de houding en kan op ieder moment in het dagelijks leven herhaald worden wanneer er behoefte aan is. Ouders, opvoeders en kinderyoga docenten zijn in een ideale positie om kinderen te helpen yoga op die manier te integreren in het dagelijks leven!

Yoga is een manier om gezond te zijn en te blijven. Yoga is gezond bewegen

zonder competitie. Yoga bevordert de totale gezondheid en helpt kinderen en tieners zichzelf te zijn in een steeds veranderende en turbulente wereld.

Het boek kan op verschillende manieren gebruikt worden; soms zal het kind één of twee houdingen kiezen die het wil oefenen, soms kan hij of zij een complete serie doen, soms een complete les rondom een verhaal en soms een oefening samen. Zo blijft het afwisselend en interessant.