

Hoofdstuk 1

Waarom yoga voor peuters en kleuters

Peuters ontdekken de wereld heel actief en beweeglijk. Maar naast de vele inspanningen en prikkels hebben ze ook ontspanning en rust nodig. Het zou dus vanzelfsprekend moeten zijn peuters ook ontspanning aan te bieden. Inspanning en ontspanning horen elkaar af te wisselen, dat brengt een peuter in balans. Toch blijkt het in praktijk soms moeilijk om er een vorm voor te vinden. Peuteryoga is daarvoor heel geschikt.

Door yoga komen peuters meer in contact met zichzelf en hun innerlijke wereld. Dat maakt ze beter bestand tegen de – soms ingewikkelde – buitenwereld. Yoga heeft een goede uitwerking op het lichaam. Het bevordert:

- ✿ een goede lichaamshouding;
- ✿ de motorische vaardigheden;
- ✿ een goede weerstand;
- ✿ de werking van spieren, organen, klieren en de bloedsomloop.

Naast het fysieke aspect gaat het bij yoga ook om de ademhaling, de aanraking en de zintuigen. Hierdoor wordt de peuter in zijn hele wezen aangesproken. Alle mentale, emotionele en spirituele facetten komen bij yoga aan bod en daardoor zie je verbetering in:

- ✿ het zelfvertrouwen;
- ✿ het zelfbewustzijn;
- ✿ het concentratievermogen;
- ✿ de emotionele groei.

Dat maakt yoga nu zo bijzonder! Je wordt er lichamelijk sterker en geestelijk evenwichtiger van. Daarbij geeft yoga vooral plezier in het ontdekken en ervaren. Peuters vinden het heerlijk allerlei lichaamshoudingen te onderzoeken, met hun adem te spelen en hun zintuigen te gebruiken. Daarom is yoga zo geschikt voor hen. Door al jong met yoga te beginnen, leg je een goede basis voor een gezond en evenwichtig leven.

OVER PEUTERS EN KLEUTERS

Een peuter maakt nog nauwelijks onderscheid tussen zichzelf en de ander. Pas wanneer hij 'ik' gaat zeggen (meestal rond het derde levensjaar) krijgt hij besef van een verschil tussen de buitenwereld en zijn innerlijke wereld. Peuters identificeren zich dus sterk met hun omgeving en de mensen met wie ze in contact zijn. De belangrijkste ingrediënten van peuteryoga zijn daarom jouw intentie, betrokkenheid en creativiteit. Jij bent degene die de sfeer van de yogales bepaalt. Sta dan ook regelmatig stil bij de volgende vragen en wees je bewust van je antwoorden.

- ⌘ Wat wil je de peuters aanbieden met yoga (wat is je motivatie)?
- ⌘ Hoe staat het met je inlevingsvermogen in de belevingswereld van de peuter?
- ⌘ Hoe is je onbevangenheid ten opzichte van de peuters (heb je vooroordelen of verwachtingen)?
- ⌘ Krijgen peuters van jou de ruimte om te zijn zoals ze zijn?

En vergeet ook de praktische kant niet: is het doel van de oefening je duidelijk?

De nabootsingsdrang bij peuters is groot. Wees je daarom bewust van het voorbeeld dat je geeft. Benader de peuters altijd liefdevol, ook als ze niet meedoen zoals jij graag wilt of als ze veel (negatieve) aandacht vragen.

Een peuter:

- ✿ heeft nog geen besef van tijd en leeft helemaal in het nu;
- ✿ begint en eindigt het liefst op zijn eigen moment;
- ✿ realiseert zich nog niet wat de consequenties van zijn gedrag zijn;
- ✿ heeft nog geen besef van goed of kwaad;
- ✿ heeft letterlijk en figuurlijk bewegingsvrijheid nodig;
- ✿ heeft zijn eigen temperament, karaktertrekken en beperkingen waar rekening mee gehouden moet worden.

Werken met peuters doet daarom een flink appel op je inlevingsvermogen, aanpassingsvermogen, relativiseringsvermogen en creativiteit. Maar dát maakt het werken met peuters ook verrassend, uitdagend, vertederend en inspirerend!

Kleuters

Het omgaan met kleuters verschilt niet zo veel van de benadering van peuters. Het verschil is dat kleuters verder zijn in hun lichamelijke ontwikkeling. Dat merk je vooral aan hun evenwichtsvermogen en lichaamscoördinatie. Ook het concentratievermogen van kleuters is groter dan dat van peuters. Kleuters zijn in staat de oefeningen langer en met meer aandacht te doen dan peuters. Sommige oefeningen zijn daarom alleen geschikt voor kleuters. Waar dat het geval is, staat dit duidelijk aangegeven.

Hoofdstuk 2

Yogaoefeningen voor peuters

Yoga biedt inspannende oefeningen, die goed zijn voor je lichaam, en ontspannende oefeningen, waarbij je meer naar binnen keert. Door de peuter de yogaoefeningen te laten voelen en ervaren, wordt vanzelf de weg vrijgemaakt voor zijn innerlijke beleving en wordt de peuter zich meer bewust van zichzelf.

Peuters kunnen nog niet de aandacht opbrengen om yoga te doen zoals volwassenen dat gewend zijn en hebben nog niet het fysieke vermogen van volwassenen. Een tijdlang in dezelfde houding zitten (in combinatie met de juiste ademhaling of met de ogen dicht) is nog wat veel gevraagd. In plaats van een houding vast te houden en stil te blijven zitten, kun je beter de oefeningen een paar keer herhalen.

Probeer creatief te zijn om ook de actieve peuter tot rust te krijgen. Je kunt ontspannende oefeningen aanbieden, maar ook op een speelse manier ontspannende momenten creëren: nadat de leeuw gebruld heeft, kruipt hij in zijn leeuwenhol; nadat de poes zich heeft uitgerekt, rolt ze zich lekker op in haar mandje; als de vogel gevlogen heeft, rust hij even uit op zijn nest. Zo wisselen inspanning en ontspanning elkaar af en blijft alles in balans.

Een traditionele manier om met yoga te beginnen is het zingen van de mantra OM (spreek uit: oom). Het woord komt uit het Sanskriet: man = gedachten, tra = bescherming. Beschermende gedachten dus, die volgens sommige tradities doorwerken op het onderbewustzijn. Door het zingen ervan word je rustiger, meer bewust van je adem en ontvankelijk voor yoga.

Het is aan te raden om yoga te beëindigen met een ontspannende oefening – het liefst languit liggend op de grond.

De oefeningen in dit hoofdstuk zijn ingedeeld in:

- ✿ rustgevende oefeningen;
- ✿ actieve oefeningen.

RUSTGEVENDE OEFENINGEN

1. OM

- ⚙ Je zit rechtop.
- ⚙ Je handen liggen op je knieën, duim en wijsvinger zijn tegen elkaar.
- ⚙ Doe je ogen dicht of kijk naar een mooie steen, bloem of iets dergelijks die in het midden ligt.
- ⚙ Adem in door de neus.
- ⚙ Adem uit met de klank OM.
- ⚙ Herhaal dit een paar keer.

Waarom?

Het maakt je rustig en bewust van jezelf.

Tip: dit is een geschikte oefening om een les mee te beginnen en/of te eindigen.



2. Gebedshouding

- ⚙ Je zit in kleermakerszit.
- ⚙ Leg je handpalmen voor je borst tegen elkaar aan.
- ⚙ Je handen breng je een beetje in de richting van je hart.
- ⚙ Als je dat prettig vindt, mag je je ogen sluiten.

Waarom?

- ♥ Het geeft innerlijke rust.
- ♥ Stimuleert gevoelens van vrede en respect.



3. Lotushouding

(alleen geschikt voor ervaren kleuters)

- ⚙ Je zit rechtop met je benen gestrekt voor je.
- ⚙ Buig je rechterbeen en leg je rechtervoet op je linkerdij (zo hoog mogelijk) met je hiel omhoog.
- ⚙ Buig je linkerbeen over je rechterbeen en leg je linkervoet zo hoog mogelijk op je rechterdij met de hiel naar boven.

- ⚙ Leg je handen opgevouwen op je knieën.
- ⚙ Blijf een paar tellen zo zitten – je kunt je ogen sluiten.

Forceer deze oefening niet, het mag absoluut geen pijn doen.

Waarom?

- 💙 Het verhoogt de concentratie.
- 💙 Het brengt innerlijke rust.





4. Yogamudra

- ⚙ Je zit op je knieën, met je grote tenen tegen elkaar.
- ⚙ Leg je billen op je hielen.
- ⚙ Breng je hoofd voor je op de grond.
- ⚙ Leg je armen ontspannen naast je lichaam.

Waarom?

- ♥ Dit is een houding om tot rust te komen.
- ♥ Het geeft gevoel van veiligheid en geborgenheid.

5. Staande houding

- ⚙ Je staat rechtop, met je voeten bij elkaar.
- ⚙ Laat je armen los langs je lichaam hangen.
- ⚙ Stel je voor dat je heel stevig staat, als een boom of een berg.
- ⚙ Voel je de grond onder je voeten?
- ⚙ Adem een paar keer goed in en uit.

Waarom?

- ♥ Het is goed voor lichaamshouding, concentratie en alertheid.
- ♥ Het bevordert innerlijke stevigheid.

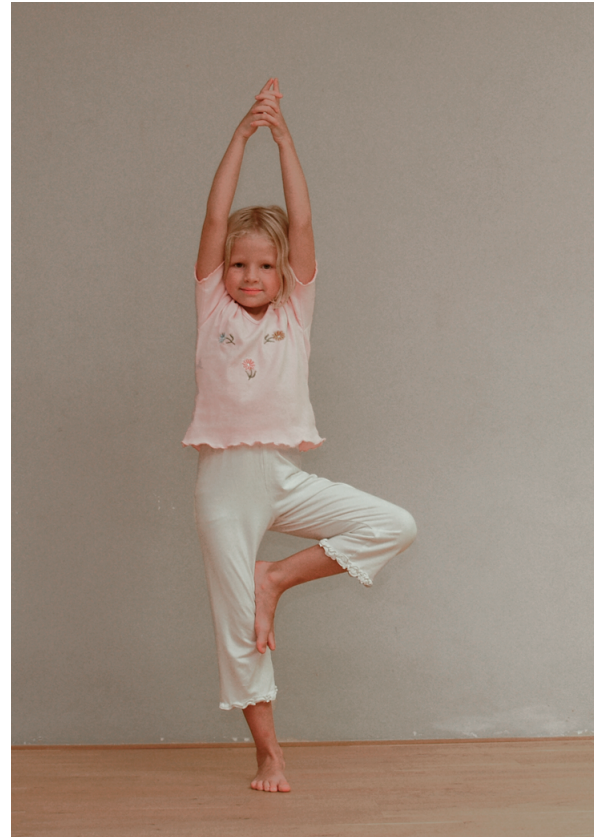




6. De boom

(alleen geschikt voor kleuters)

- ⚙ Je staat rechtop.
- ⚙ Breng je gewicht op je rechtervoet.
- ⚙ Buig je linkerbeen en zet je linkervoet plat tegen je rechterbeen, je knie wijst naar buiten.
- ⚙ Zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar aan.
- ⚙ Bewaar goed je evenwicht en blijf doorademen.
- ⚙ Breng je armen boven je hoofd, terwijl de handpalmen tegen elkaar blijven.
- ⚙ Blijf een paar tellen zo staan.
- ⚙ Daarna wissel je van been.



Tip: om je evenwicht goed te kunnen bewaren, helpt het om je ogen op één punt gericht te houden.

Waarom?

- 💙 Dit verhoogt het concentratievermogen.
- 💙 Het bevordert innerlijk evenwicht en zelfvertrouwen.