

Kinderyoga

Hoe ziet een yogales er ongeveer uit? Dat wil je vast wel weten. Je kunt het hieronder lezen.

Hoewel de opzet van de yogales in grote lijnen vast staat, is elke les weer anders. Ook zul je merken dat er onderdelen en oefeningen zijn die je al eens eerder hebt gedaan.

We beginnen elke les met een *welkomstoefening* in de kring. We zitten, begroeten elkaar en dan wordt er verteld wat we deze les gaan doen. Gaan we op reis naar een ver land? Of naar de kermis, het bos of de zee? Wie weet nemen we ons krachtdier mee. Binnen de yogaleer ken je yama's en niyama's. Dat zijn een soort richtlijnen waarnaar je kunt leven en die volgens een oude yogameester met de naam Pantjali ervoor zorgen dat je jezelf steeds fijner en rustiger gaat voelen en dit ook gaat uitstralen naar en meegeeft aan jouw omgeving. In elke les zal hier een stukje van terugkomen.

We starten met een *warming up* en hierin zorgen wij ervoor dat we onze hoofden leeg en onze lichamen warm maken zodat we helemaal klaar zijn om als echte yogi's en yogini's de houdingen (asana's) uit te voeren. Dit doen we vaak op muziek met allerlei andere bewegingen tussendoor, zoals springen, stampen, hinkelen, blazen, zingen, zwaaien, met elkaar, los van elkaar en ook mag je, als je dat leuk vindt, zelf bewegingen verzinnen. Want hoe leuk is het, als we van elkaar kunnen leren?! En weet je, soms pakken we ook de wobbels erbij!

Na al dat bewegen is het tijd om *af te koelen* en rustig te worden. Dit doen we door *concentratieoefeningen* en een *visualisatieoefening* waarbij je heerlijk gaat liggen (of zitten, wat jij het fijnst vindt). En mocht je wegdommelen, geen paniek: ik maak je wel weer wakker. Creativiteit vind ik erg belangrijk en dus kan het maar zo zijn dat je aan het eind van een les nog aan de slag gaat met potlood, klei of maken we bijvoorbeeld een geurzakje. En tot slot sluiten we af in de kring. Dan praten we kort na, zeggen we 'daag' op de yogamanier en zien we elkaar de volgende les weer!

En weet je wat zo leuk is? De oefeningen die je tijdens de yogales leert, kun je thuis ook doen, want vaak krijg je de ontspanningsoefening of een asana mee op papier, wel zo handig!

Wil je weten of yoga iets voor jou is? Kom dan voor een gratis proefles!

Geef je op via info@studiomai-lin.nl

Namasté en veel lieve groetjes,

Mai-Lin Droste

Holistisch kinderyogadocente

www.studiomai-lin.nl

