

Wij gaan op Berenjacht- Kinderyoga

Door Liesbeth van Oord - Zonneville www.zonnezieltjes.nl



Naar aanleiding van de leuke 'berenactie' tijdens deze periode dat we allemaal thuis moeten blijven, leek het mij leuk om een kinderyogaserie te maken met het boek: *Wij gaan op Berenjacht!* Omdat voorlezen zo leuk is en dit één van mijn favoriete kinderboeken is. Omdat kinderyoga heel fijn is en jullie dit gewoon thuis in de woonkamer kunnen doen. En om beweging en ontspanning te stimuleren. Veel plezier met deze yogasessie en je kunt hiervan een filmpje vinden op mijn Facebook pagina. Klik dan op onderstaande link. Veel plezier!

<https://www.facebook.com/ZonneZieltjes/videos/222807642158972/>



Zijn jullie er klaar voor? Trek je makkelijke kleding aan, rol je matje uit en pak het boek van de Berenjacht erbij. Daar gaan we.

Wij gaan op berenjacht.
We gaan een hele grote vangen.
Wat een prachtige dag!
Wij zijn niet bang.



'Wij gaan op berenjacht, we gaan een hele grote vangen! **Maak je zo groot mogelijk, sta op je tenen en breng je armen in de lucht.** Wat een prachtige dag. **Maak een zon boven je hoofd en voel de warmte op je huid.** Wij zijn niet bang. **Ga in de krijgerhouding staan met je benen wijd en strek je arm naar de zijkant. Kijk in de richting van je arm en doe dit ook naar de andere kant.** '

(Dit stukje komt steeds terug en dus herhaal je deze yoga oefeningen.)

'Ojee, gras, lang wuivend gras. We kunnen er niet bovenover. **Strek je armen omhoog en buig naar voren.** We kunnen er niet onderdoor. **Ga liggen op je buik en kom omhoog met je bovenlichaam als een slang.** Onee, we moeten er dwars doorheen! '

(Ook dit stukje tekst komt steeds terug en dan herhaal je deze bewegingen.)

Wuivend gras: **doe je armen in de lucht en beweeg als lang zwiepend gras heen en weer.** Zwieperdezwiep, zwieperdezwiep, zwieperdezwiep...

Diepe koude rivier: **maak zwembewegingen liggend op je buik.**
Plenserdeplons, plenserdeplons, plenserdeplons.



Dikke slikkerige modder: **doe alsof je door de modder loopt en zet hele kleine stapjes. Je komt heel moeilijk vooruit...**
Flapperdeflop, flapperdeflop, flapperdeflop.



O jee! Een woud!
Een diep, donker woud.
We kunnen er niet bovenover.
We kunnen er niet onderdoor.

Diep donker woud: **kom in de boomhouding door eerst stevig op twee voeten te staan. Dan breng je 1 been omhoog en zet je je voet tegen je onderbeen/bovenbeen. Breng je armen omhoog als de takken van een boom.** Struikeldestruik, struikeldestruik, struikeldestruik.

Jagende zwiependende sneeuwstorm: **je loopt door de sneeuwstorm en voelt de sneeuwvlokken op je hele lichaam vallen. Tik met je vingers op je hoofd, je gezicht, je armen en benen alsof het sneeuwvlokken zijn.**

Loeierdeloei, loeierdeloei, loeierdeloei.

Nauwe en donkere grot: **kruip en sluip over de vloer alsof je door de grot heen sluipt. Pas op voor de beer...☺**

Sluiperdesluis, sluiperdesluis, sluiperdesluis.



Wat is dat?? Een beer!!

Loop als een beer door de kamer door voorover te hangen en je enkels vast te houden alsof je op 4 poten loopt.

Ojee, terug door de grot, door de sneeuwstorm, het woud, de modder. Terug door de rivier, door het gras, snel naar binnen en de deur dicht! Trap op, **loop alsof je de trap op loopt en beweeg je knieën omhoog.** Snel in je bed, **ga liggen op je yogamatje of kleedje en ontspan je lijf. Voel hoe je lichaam langzaam tot rust komt en trek lekker een dekentje over je heen...**

Nooit meer gaan wij op berenjacht!

Dat was spannend zeg. Heb je alle bewegingen mee gedaan? Vind je het leuk om nu nog een Berenjacht kleurplaat te kleuren? Of teken zelf een beer. Als je verder naar beneden gaat vind je de kleurplaat en nog wat leuke tips om thuis te doen. Veel yogaplezier en ik hoop jullie binnenkort weer te mogen ontvangen in de yogaruimte. Tot die tijd kun je mij volgen op Facebook Zonnezieltjes. Ik zou het leuk vinden als je mij laat weten wat je ervan vond.

Zonnegroet Liesbeth van Oord – Zonneville
06-81022710

Kleuren maar!



En hier nog wat leuke tips. Doe het spel: **'De slapende beer'**. Dit is een spelletje wat je met het hele gezin kunt doen. Iemand gaat op de grond liggen als een beer in zijn winterslaap. Diegene neemt een lichaamsdeel in gedachten, bijvoorbeeld de rug, een oor, voet of vinger. Zet nu een muziekje op en de andere deelnemers lopen om de beer heen en raken steeds een lichaamsdeel aan. Zodra het juiste lichaamsdeel is aangeraakt wat de beer in gedachten had, wordt de beer wakker...



En hebben jullie ook al een beer voor het raam gezet?
Of ben je zelf al op berenjacht gegaan?
Ik ben benieuwd hoeveel beren jij al hebt gespot in jouw buurt.

Massage tip: hoe fijn is het als je vanavond lekker in je bed ligt met je knuffelbeer en jij nog een fijne massage ontvangt? Papa of mama kan jou een hoofdmassage geven, waardoor je beter kunt ontspannen en vast lekker zal slapen. Misschien wel gaat dromen over beren☺

(voor papa/mama) **Hoofdmassage:** wrijf met je handen langzaam over het voorhoofd naar de haargrens toe en herhaal dit 10 x. Ga naar de slapen en masseer daar zachtjes door 8-tjes te wrijven. (lemniscaat) Masseer dan de wangen en ga verder met de oren. Maak kommetjes van je handen en wrijf achter de oorschelp. Ga van de oren naar de hoofdhuid en maak die lekker los door de hoofdhuid te masseren alsof je het wast met shampoo. Doe dit zo lang je kind het fijn vindt en dan, slaap lekker.



**Deze brief is opgesteld door Liesbeth van Oord – Zonneville.
Doorsturen is geen probleem, als je denkt dat andere ouders het leuk vinden
ook mee te doen aan deze kinderyoga, graag zelfs!
Noem dan wel even mijn website of FB pagina;) Alvast bedankt en graag tot
ziens bij een kinderyogales, workshop, massageconsult of coaching.**

29-03-2020 Papendrecht



Liesbeth ☀ nezieltjes