

# MATRASSEN YOGA.

## KLEEDJE / AANBRENG

Een hippie koppel werd gevraagd om het speelplein te ontstressen. Lange witte gewaden, bloemenkrans op het hoofd en een beetje zweverig doen helpt al heel wat...

## MATERIAAL



Voor een uitgebreid gamma aan speelmateriaal: bezoek [www.materiaalmagazijn.be](http://www.materiaalmagazijn.be)

Matrassen, een rustige ruimte, eventueel wat verduisterd. Wat sfeermuziek zet de toon snel. Matrassen hebben de meeste speelplein niet. Maar ze zijn gemakkelijk in te zamelen. Er zijn heel wat mensen die een oude matras bijhouden voor logés maar ze dan toch nooit meer gebruiken.

## SPEELIMPULSEN

Yoga heeft twee basisprincipes:

1. bewustzijn van je ademhaling: letten op je ademhaling is rustgevend en helend

2. spanning en ontspanning: je lichaam leren kennen en gebruiken is gezond

Deze principes kan je in verschillende oefeningen op de matrassen doen. Hieronder beschrijven we er een aantal.

- Pranayama: adem diep in, hou je adem een paar tellen in, laat je adem uit terwijl je 'pranayama' mommelt, hou je adem opnieuw een paar tellen in (je bent even zonder adem)
- Zonnegroet: is vergelijkbaar met de pranayama. Je doet hetzelfde met je adem maar bij het inademen haal je de armen omhoog. Bij het vasthouden van de adem, strek je de armen achter je. Wanneer je de lucht loslaat, zak je helemaal in tot op je hurken waarna je rustig rechtstaat.
- Spanning: iedereen gaat rustig liggen met de armen en benen lichtjes gespreid. Doe je ogen dicht en concentreer je op je lichaam. Nu ga je alle spieren een voor een opspannen en loslaten. We beginnen beneden bij je voeten en werken zo naar boven. Eén spier per keer.
- Draaien: ga rechtop staan en strek je arme horizontaal naast je schouders. Draai tien keer heen en weer met je heupen zodanig dat heel je bovenlichaam volgt. Doe het rustig en beheerst. Probeer elke draaiing een beetje verder te draaien.
- Benen hoog: iedereen gaat op zijn rug liggen. Breng je hoofd omhoog zodat je kin je romp raakt. Breng je benen zo hoog mogelijk gestrekt in de lucht. Neem over met je handen in je heup wanneer je niet verder geraakt. Steek je lichaam helemaal de lucht in zodat enkel je hoofd en bovenarmen de matras nog raken.
- Boogspanning: Ga op je buik liggen. Zet je handen onder je schouders op de grond. Buig je voeten, zodat de tenen op de grond staan. Kom omhoog, zodat je wat door je rug zakt en op handen en tenen staat. Kijk omhoog en adem uit. Vervolgens adem je in en breng je je heupen zo hoog mogelijk, zodat de hielen bijna of helemaal de grond raken en de schouders zo laag mogelijk zijn. Probeer ervoor te zorgen dat de benen gestrekt zijn, terwijl rug en armen een rechte lijn maken.
- Sandwich: leg elk kind op een matras. Plooi de matras om zodat het kind er midden in ligt. Zorg dat het hoofd er uit steekt zodat het ademen makkelijk blijft gaan. Geef wat lichte druk. Deze mag je stelselmatig wat verhogen totdat je er zachtjes op gaat liggen. Opgelet: dit is geen vleeshoop! Niet springen dus. Hou het rustig.
- Wiegen: ga op je rug liggen en trek je benen in. Sla je armen om je benen en zoek een evenwicht. Probeer dan zachtjes te schommelen over je ruggewervel.
- Lig-chill-slaap: en uiteindelijk als iedereen ontspannen is kan je misschien blijven liggen en chillen, wat rustig babbelen met elkaar of zelfs gewoon slapen!)

## BEGELEIDERSTIPS

Je kan op het internet nog heel wat Yoga oefeningen vinden of prentjes bij bovenbeschreven oefeningen. Als zoekterm neem je gewoon 'Yoga oefeningen' en uw computer doet de rest. Probeer zelf ook te ontspannen bij het begeleiden. Kinderen zullen het moeilijk hebben om helemaal stil te zijn, ze zullen wat giechelen en 'koenkelfoezen'. Laat dat maar gebeuren maar probeer echt storende elementen weg te werken zoals in en uitlopen van het lokaal, boenkmuzeik van een andere activiteit en dergelijke.



Dit maf speelidee is afkomstig van [www.speelidee.be](http://www.speelidee.be)