

Een plantje dat groeit

Waarom deze yoga-oefening?

Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven.

Ook kun je laten zien dat je blij bent.



1 Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.

2 Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



3 Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Jij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.

4 Buig je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



5 Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



6 Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en duw jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.

7 De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



8 Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!

