

# **Basiscursus peuter/kleuter** **yoga**



# 1. Wat is peuter/kleuter yoga?

Samen peuter/kleuter yoga **beleven**.

## 1. Opwarming + lesbegin

We gaan op yoga-avontuur naar het bos (prent). We vertrekken straks en gaan nu slapen om goed uitgerust te zijn.

### **Rugrol:**

We gaan in ons bed liggen en wiegen ons zachtjes in slaap.

### **Knuffelademhaling:**

We wiegen ook onze knuffels en onze buik in slaap.

### **Visualisatie:**

We dromen over dieren. We zien in onze droom een beer, een giraf, een olifant en krokodil, een tijger en een leeuw. De leeuw brult heel hard, waardoor je wakker wordt.

We worden wakker. En **poetsen onze tanden**.

We kammen ons haar en maken ons lichaam wakker:

"Dit zijn mijn wangetjes"

"Ik loop, ik loop"

### **Zintuig: proeven**

Wat nemen we mee om te eten: appel, mandarijn, komkommer, banaan, tomaat.

## 2. Houdingen + yoga- en massagespelletjes

We vertrekken met **de fiets**.

We komen aan in het bos.

Kijk maar mee om ons heen, wat zie je allemaal in het bos.

We zien een dikke boom: **boomhouding + lied**

Er wandelt een kevertje op de boom: "**Hansje Pansje Kevertje**"

We gaan wandelen in het bos, misschien komen we wel dieren tegen.

We **huppelen, springen op één been, wandelen achteruit**.

We zien **grote** en **kleine vogels**.

We zien een **beer**. Is er een **knuffelbeer**?

Er loopt een **hond** rond in het bos.

Hij loopt achter een wilde **kat** aan.

Van al dat wild gedoe wordt er een **konijn** wakker dat snel wegspringt en wegkruipt in haar holletje (**konijn in hol**).

Er is ook een **vlinder**.

Deze gaat zonnen op een bloem.

En gaat dan rustig zitten.

### **3. Ademen, relaxatie en ontspanning**

We zitten in de **lotushouding of kleermakerszit** en zijn even stil.

We vinden een **veertje**, de wind speelt ermee.

Het veertje kriebelt ons.

### **4. Zintuigen: horen**

We luisteren naar de geluiden van het bos.

Het wordt stil. We luisteren naar de stilte.

### **5. Afsluitmoment**

We worden moe en dromen een droom: in onze droom komt er een wolkje dat brengt ons terug: **korte visualisatie**.

Wat een leuk yoga-avontuur was dat!

**Namasté**

## 2. Het nut van peuter/kleuter yoga

Een peuter staat steeds klaar om met al zijn/haar zintuigen de wereld te ontdekken. Heel enthousiast en actief gaat deze op onderzoek. Om in balans te kunnen zijn heeft een peuter nood aan ontspanning en rust. Dit biedt peuteryoga aan: afwisseling tussen actie en ontspanning.

Tijdens yoga komt de peuter en kleuter op een speelse manier in contact met zichzelf. Door yoga-oefeningen, beweging, ademhaling, massage, klank en spel, het gebruiken van verbeeldingskracht, door afwisseling tussen actie, ontlading en relaxatie ontdekken ze de mogelijkheden van hun lichaam en hun innerlijke wereld. Wat een positief zelfbeeld, een sterker zelfvertrouwen, een groter zelfbewustzijn en innerlijke rust teweeg brengt.

Yoga houdt tevens het lichaam soepel, verbetert de motoriek en de concentratie.

Kortom je brengt bij de peuter/kleuter op een speelse manier een krachtige basis teweeg voor een gezond en evenwichtig leven!

### 3. Zo gaat peuter/kleuter yoga in zijn werk

**Tijdens peuter/kleuteryoga wordt er geen (prestatie)druk en verwachtingen ervaren. De kinderen voelen dat ze gewoon mogen zijn (wie dat ze zijn)!**

Je dient rekening te houden met de ontwikkelingsfase van de peuter/kleuter!

Een peuter:

- heeft pas een verschil tussen zichzelf en de buitenwereld door als hij/zij het woord 'ik' gebruikt;
- is heel sterk aanwezig in het nu;
- heeft een sterk nabootsingsgedrag;
- heeft nood aan vrijheid om te kunnen bewegen en te ontdekken;
- heeft nog geen besef van de consequenties van zijn/haar gedrag;
- heeft nog geen besef van goed en kwaad;
- heeft zijn/haar eigen persoonlijkheid, mogelijkheden en beperkingen waarmee rekening gehouden dient te worden.

Peuters vereenzelvigen zich sterk met hun omgeving en de mensen om zich heen.

Met dit alles heb je rekening te houden bij het samenstellen van je peuteryogales.

Kleuters zijn motorisch al meer ontwikkeld, hebben een sterker evenwichtsvermogen, kunnen zich langer concentreren en hebben al een krachtiger inlevingsvermogen.

Tijdens een peuter/kleuteryogales kan je de volgende dingen doen:

- opwarming
- yogahoudingen
- ademspel (8 jaar)
- zintuigen prikkelen
- ontspanning
- massage
- tekenen voor kleuters
- zingen, klank en spel
- bewegen op muziek
- yogaspelletjes
- rustig afsluitmoment (kun je opvullen met een hierboven opgesomd onderdeel)

Tijdstip: 30 minuten na het eten.

Tijdsduur peuter yoga: 20 tot 30 minuten

Tijdsduur kleuter yoga: 45 minuten

Groepsgrootte: max. 8 peuters, max. 12 kleuters.

Zorg dat je over een rustige, veilige en voldoende warme ruimte beschikt zonder afleiding van speelgoed, geluiden van buiten, ... Zorg dat ze groot genoeg is om er voldoende in te kunnen bewegen.

## 4. Hoe een peuter/kleuter yogales samenstellen?

### **Algemeen:**

Een peuter/kleuteryogales bestaat uit yogahoudingen aangevuld met spel en beweging. Dit alles gegoten in een verhaalvorm. Het gaat er niet om dat je een perfecte houding leert beheersen, maar vooral dat je **er plezier aan beleeft, ontdekt wat je mogelijkheden zijn en je bewust wordt van je eigen lichaam en geest. Ieder kind neemt deel op zijn/haar niveau.** Het is ook niet de bedoeling dat je de houdingen van kinderen verbetert.

### **Opbouw van een peuter/kleuteryogales:**

Een les bestaat uit een aantal onderdelen, zoals:

- opwarming
- yogahoudingen
- ademspel
- zintuigen prikkelen
- ontspanning
- massage
- tekenen voor kleuters
- zingen, klank en spel
- bewegen op muziek
- yogaspelletjes
- rustig afsluitmoment (kun je opvullen met een hierboven opgesomd onderdeel)

**Je bepaalt zelf welke onderdelen je aan bod laat komen.** Je kan ze ook gewoon als tussendoortje gebruiken. Je kan thema per thema werken, bijv. winter, sneeuw, zon, boerderij, bos, kabouters, circus, ... Een opwarming wordt natuurlijk elke keer mee opgenomen. Laat de inhoud mee bepalen door wat je de peuters en kleuters graag wil meegeven.

### Tip:

Peuters houden van herhaling en van een vaste structuur. Wat verdieping teweeg brengt.

Zorg steeds voor extra oefeningen zodat je kan inspelen op de interactie met de peuters.

Merk je dat ze heel actief zijn, doe dan ook actieve oefeningen zoals de leeuw, gek dansen op een liedje, ... Zijn ze eerder rustig doe dan oefeningen die wat concentratie vragen of die relaxerend zijn.

### **Lesafspraken:**

Deze afspraken spreek ik op voorhand met de kleuters en peuters af:

- We gaan voor de les nog even naar toilet.
- Als we dansen en bewegen op de muziek dan doen we dit rustig (dus niet wild).

- Als we dieren nadoen, zijn we lieve dieren en maken enkel geluid als dat op voorhand gezegd is.

Deze afspraken hanteer ik tijdens de les, indien nodig:

- Ons lichaam is een huisje waar we zorg voor dragen. Voel goed wat jouw huisje kan en doe de oefeningen zo goed mogelijk na.
- Je **mag** meedoen, maar moet niet. D.w.z.: als je kiest om een oefening niet mee te doen, dan wacht of zit of lig je rustig zonder de anderen, die wel graag meedoen, te storen. -Het kind neemt door te kijken, ook heel veel waar.-
- Je mag mee kiezen wat we doen (meer zelfvertrouwen, creativiteit en fantasie).
- Alle gevoelens mogen er zijn.

## Je houding als lesgeefster:

Probeer te handelen vanuit je levensvreugde, laat het kind in jezelf los en geniet van het samen bewegen en spelen. Je enthousiasme werkt erg aanstekelijk!

- de bedoeling is dat je **de houdingen van kinderen niet verbetert**. Je kan wel - terwijl iedereen zijn of haar oefening aan het uitvoeren is, stil aan het kind vragen of je het even mag helpen.

- wees je bewust van je **voorbeeldfunctie**. Peuters imiteren heel sterk. Blijf steeds vriendelijk en lief ook bij negatief gedrag. Je hoeft natuurlijk niet perfect te zijn.

- ontdek wat **jouw kracht** is en laat die zeker en vast aan bod komen.

- je kan kiezen of je het lesgebeuren strikt onder controle houdt (in het begin brengt dit vertrouwen) door je les grondig voor te bereiden en stap per stap uit te voeren. Zoals eerder gezegd hou er rekening mee dat er grote kans is dat peuters en kleuters mee de richting bepalen van je les.

- **spiritualiteit**: heeft als strikte betekenis: bewustzijn.

Je kan tijdens kleuteryoga 'spiritualiteit' expliciet aan bod laten komen. Maar eigenlijk zit het al in de oefeningen en spelletjes 'verborgen'. Je nodigt kinderen uit om houdingen, bewegingen, ademhaling, ... na te doen, om zo zichzelf en hun lichaam beter te leren kennen en rust en vertrouwen te ervaren. Dit is op zichzelf een groter (lichaams)bewustzijn( = spiritualiteit) creëren.

Spiritualiteit en religie liggen erg dicht bij elkaar. Daarom is het goed om bewust om te gaan met de dingen die je zegt en doet. Geef de kinderen de vrijheid om hun eigen mening te hebben. Bij kleuters en peuters kan dit nog heel spontaan zijn.

Indien je het belangrijk vindt om over spiritualiteit te spreken tijdens de kleuteryoga, gebruik dan eenvoudige woorden en een kindvriendelijke taal.

Je kan als invalshoek India nemen (Bijv. Yoga komt uit India, daar geloven de mensen in wedergeboorte, ...).

Je kan je eigen levensvisie uiten, maar laat het open... Nogmaals, geef kinderen de vrijheid om een eigen visie en geloof te hebben. (Bijv. Ik geloof dat je via je gedachten, woorden en daden je eigen leven creëert. Wat denken jullie, is dat zo? Of zou het ook anders kunnen zijn? Ik geloof dat we familie zijn van de planten en dieren- onze voorouders waren apen-... Voelen jullie dat ook zo?)

Denk ook aan je eigen bewustzijn (voorbeeldfunctie). Kinderen hebben sterke antennes en voelen aan wie je bent, wat je in wezen gelooft en hoe je aanwezig bent. Ze voelen instant of je gelooft wat je zegt, of je leeft wat je zegt, ...Eigenlijk hoef je geen woorden te gebruiken... Sommigen gaan je zelfs uitnodigen om verder te groeien in bewustzijn. (Bijv. Wat gebeurt er in mij als een kind niet luistert/ niet wil meedoen/ het saai vindt, ... Hoe reageer ik hierop? Wil ik zo reageren?...)

Kinderen zijn op zoek naar mensen die vanuit 'Waarheid' leven. Mensen die durven luisteren naar hun hart en ziel en van daaruit keuzes maken in het dagdagelijkse leven (niet enkel in workshops). Bij deze mensen voelen kinderen zich goed en kunnen ze zichzelf zijn. Zonder te moeten passen in het plaatje van de maatschappij.

Van deze mensen leren en ervaren kinderen hoe het is om bewust aanwezig te zijn en te kiezen voor een liefdevol leven.

Ben je iemand die totaal niet geïnteresseerd is in spiritualiteit, dan spreek je er gewoon ook niet over en laat de yoga gewoon zijn ding doen.



## Inspiratielijst:

- Website van Helen Purperhart: [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl)  
Kies Informatie en kies dan Inspiratie voor leuke kinderyogaideetjes.
- Gratis oefeningen : via nieuwsbrief van El Sole
- Internet: uitgeschreven oefeningen op websites, filmpjes op You Tube, ...  
Zoek op 'yoga voor kinderen' of 'kinderyoga', 'kleuteryoga' en 'yoga voor peuters', ' toddler yoga ',

## Boeken:

- De boeken van Helen Purperhart zijn erg duidelijk en makkelijk toepasbaar. Ze biedt ook een kleurboek, kaarten (zoals Peuteryogakaarten), cd's, spelletjes aan met betrekking tot yoga. Het aanbod kun je o.a. bekijken in de "Winkel" op haar website: [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl)
- Little yoga  
Rebecca Whitford en Martina Selway
- Yoga met je kind  
Helen Purperhart en Cerise van Zanten-Ernste; ISBN 9789088400636
- Yoga voor peuters en kleuters  
Marjolein Tiemstra; Altamira-Becht Haarlem; ISBN 978906937594
- Tijger, tijger is het waar?  
Byron Katie; uitgeverij Palaysia Productions; ISBN 9789076541716
- ...

## CD's - Artiesten:

- Feeling good today! en Sat nam! van Snatam Kaur
- De liedjesbox van Dirk Scheele; ISBN 9789047606826
- De Liedjesspeeltuin van Dirk Scheele en Peter; ISBN 724358360424
- Hé Hallo! van Ingrid Tjaden; [www.puurkind.nl](http://www.puurkind.nl); ISBN 8711776001406
- Radio Oorwoud; [www.wwf.be](http://www.wwf.be)
- Ik ben een wandelende boom van Spelenderwijs
- Dirk Scheele
- Kapitein Winokio
- Sounds of the earth en dergelijke
- Klassieke muziek
- Oude en nieuwe kinderliedjes
- ...

## 5. Uitgeschreven peuter/kleuter yogales

### 1. Opwarming + lesbegin

#### **Rugrol:**

Je ligt op de grond, op je rug. Je brengt je knieën naar je buik en slaat je armen eromheen. Als dat moeilijk is, mag je ook je handen in je knieholten leggen. Rol zachtjes van links naar rechts.

#### **Knuffelademhaling:**

Je ligt op je rug op de grond. Leg je handen op je buik. Voel je dat je buik dikker wordt als je inademt? En dat je buik dunner wordt als je uitademt?

Leg nu een knuffel op je buik. Adem diep in en uit. Kijk wat je knuffel doet. Kun je met je adem je knuffel in slaap wiegen?

#### **Visualisatie:**

Je vertelt het volgende terwijl de kinderen op hun plekje liggen. Hou het kort. "Je droomt over dieren. Je ziet in je droom een beer... een giraf ... een olifant ... een krokodil ... een tijger en een leeuw. Oei! De leeuw brult heel hard, waardoor je weer wakker wordt."

#### **Tanden poetsen:**

Je maakt een vuist en strekt je wijsvinger naar voren. Dit is je tandenborstel. Poets letterlijk je tanden met je vinger. Poets vooraan, achteraan, vanboven, beneden. Poets ook je tong. Neem alsof een beker, draai de kraan open en laat de beker vol water lopen. Drink van de beker en probeer te gorgelen met het water (oudere kleuters). Spuw het water uit. Herhaal.

#### **We kijken in de spiegel, kammen ons haar en maken ons lichaam wakker:**

De kinderen werken per twee. Ze staan tegenover elkaar. Ze kijken naar elkaar terwijl ze met hun vingers hun haren "kammen".

Ze blijven naar elkaar kijken terwijl ze het volgende liedje met bijbehorende bewegingen zingen (Het eerste lied kan ook bij elkaar gedaan worden):

"Dit zijn mijn wangetjes"

De kinderen bewegen vrij op de tekst van het lied

"Ik loop, ik loop" - Ze lopen als een beer, ze stampen als een olifant, ze sluipen als een tijger, ze springen als een kikker, ze vliegen als een vogel, ze rennen als een paardje, ze staan als een boom en ze zitten als een leeuw.

#### **Zintuig: proeven**

De kinderen gaan in een kring zitten. Ze mogen met de ogen dicht proeven en raden wat ze in hun mond hebben. Er staat een afvalpotje als een kind iets niet lekker vindt. Ze proeven bijv. een appel, mandarijn, komkommer, banaan, tomaat. Tip: Je kan ook vertrekken vanuit een andere invalshoek, bijv. zuur, zoet, bitter, zout; proeven van verschillende structuren, ...

## **2. Houdingen + yoga- en massagespelletjes**

### **Fietsen:**

Je ligt op je rug, steekt je benen in de lucht en maakt trapbewegingen met je voeten, cfr. fiets.

### **Boomhouding + lied:**

Ga met beide voeten op schouderbreedte op de grond staan. Sluit je ogen. Voel en zie met je fantasie hoe er wortels uit je tenen, voeten en hielen groeien. Maak de wortels groot en stevig. Laat ze diep in de aarde groeien, in alle richtingen. Je spreidt je armen. Dit zijn de takken, je vingers zijn de blaadjes. Laat uit je hoofd takken groeien, met blaadjes aan. Voel hoe het is om een stevige boom te zijn. Meewiegend met de wind. Hoe doet de boom als er geen wind is en als er veel wind is?

### **"Hansje Pansje Kevertje":**

De kinderen werken per twee. 1 kind ligt op zijn of haar buik. Of zit gewoon rechtop. Het andere kind maakt de volgende bewegingen terwijl jullie het lied zingen.

1. Je stapt met je wijs- en middelvinger naar boven over de rug van je kind en je zingt intussen: "Hansje Pansje Kevertje die klom eens in een boom."
2. Je maakt met beide wijsvingers of met al je vingers regen die neervalt op je kind. En je zingt: "Neer viel de regen."
3. Je glijdt met beide platte handen vanaf het hoofd tot over de onderrug van je kind en zingt: "Die spoelde alles schoon."
4. Je tekent een cirkel op de rug van je kind en zingt: "Toen/Hoog kwam de zon!"
5. Je legt je beide handen plat op de rug zodat die warm wordt en zingt: "Die maakte alles droog!"
6. Je stapt met je wijs- en middelvinger snel naar boven over de rug van je kind en kriebelt even in de nek of aan de oren en je eindigt met: "Hansje Pansje Kevertje, die klom toen weer omhoog!"

### **Huppelen, springen op één been, wandelen achteruit.**

#### **Grote en kleine vogels:**

*Kleine vogel:* Je gaat op je hurken zitten met de voeten wat uit elkaar. Je buigt je armen en laat je handen wapperen en hupt rond zoals een kleine vogel. Je mag fluiten. Voel hoe een kleine vogel zich voelt.

*Grote vogel:* Je staat rechtop en spreidt je armen zijwaarts. Je maakt met je armen grote vliegbewegingen. Af en toe houd je je armen stil, net alsof je zweeft. Voel hoe het is om een grote vogel te zijn. Vergelijk met de kleine vogel.

#### **Beer:**

Ga op je handen en voeten staan met gestrekte armen en benen. Wandel verder, zet je arm en been aan dezelfde kant tegelijk naar voren.

**Knuffelbeer:**

1 kind gaat zitten zoals een beer. De anderen knuffelen (tegelijktijd) de knuffelbeer heel zachtjes en lief. Zo komt iedereen die wil aan de beurt.

**Hond:**

Sta op handen en knieën (kruiphouding). De handen staan recht onder de schouders. Adem in en krul je tenen in de grond. Adem uit en breng je bips naar boven, duw je stuitje naar achter. Streck je benen en duw je hielen richting de grond. Breng je hoofd zover mogelijk tussen je armen door. Wiebel met je staartje. Kom terug naar de kruiphouding.

**Kat:**

Sta op je handen en knieën. Je handen staan recht onder de schouders. Maak een holle rug, je stuit en hoofd gaan omhoog- adem in. Dit is de blije poes. Maak een bolle rug, kijk naar je eigen buik- adem uit. Dit is de boze poes. Herhaal enkele keren.

**Konijn:**

Je zit op je hurken, je billen zijn laag bij de grond. Plaats beide handen wat naar voren en wip met beide voeten achterna. Huppel zo rond als een konijn.

**Konijn in hol:**

Je zit op je hielen, met je knieën bij elkaar. Buig helemaal naar voren, zodat je met je hoofd de grond raakt. Leg je handen naast je lichaam. Stel je voor dat je een konijntje bent dat veilig in zijn/haar holletje zit, helemaal ontspannen.

**Vlinder:**

Je zit op de grond. Plaats je voetzolen tegen elkaar. Neem met beide handen je tenen vast. Hou je rug zo recht mogelijk. Beweeg je knieën ritmisch op en neer. Doe dit een aantal keer.

Dan vindt de vlinder een bloem en rust even uit: buig je hoofd voorover en duw je ellebogen naar voren.

De vlinder kan ook zonnebaden. Ga maar liggen op de grond met gespreide vleugels, sluit je ogen. Stel je voor dat je op een bloem ligt en je laat opwarmen door de stralen van de zon.

**3. Ademen, relaxatie en ontspanning****Lotushouding of kleermakerszit:**

*JK:* Je zit rechtop in kleermakerszit.

*OK:* Je gaat zitten in de lotushouding: je zit in kleermakerszit op de grond. Je legt je rechtervoet op je linkerbil. Je neemt je linkervoet vast en trekt die boven op je rechterbil. Je maakt je rug mooi recht en draait je kin wat naar je borstkas. Je legt je handen met de handpalmen naar boven op je knieën. Je mag met je wijsvinger of middenvinger je duim raken (= verbinden van energiebanen).

Is dit te moeilijk, dan zit je gewoon in kleermakerszit.

Je handen liggen op je knieën, duime en wijsvinger raken elkaar.

We kijken naar de mand met veertjes in het midden en worden even heel rustig vanbinnen.

**Veertjeswind:**

Je legt een veertje op je hand en blaast het verder met je adem.

Vooruit, hoog in de lucht, zachtjes, hard, ... Probeer te blijven zitten. Probeer ook eens staand.

**Kriebel elkaar of jezelf maar eens met het veertje.**

**4. Zintuigen: horen, voelen en ruiken**

We luisteren naar de geluiden van het bos: je laat even vogelgeluiden/ naturesounds horen.

Het wordt stil. We luisteren naar de stilte: er wordt geen enkel geluid gemaakt.

**5. Afsluitmoment****Eindontspanning:****Korte visualisatie:**

Sluit nu maar even je ogen. Er komt een wolkje aangevlogen in je droom. Dit wolkje vliegt onder jou en neemt je mee. Je ligt lekker zacht en kijkt naar beneden. Je ziet bergen, rivieren, weiden met paarden en koeien, straten met auto's en huizen. Het wolkje vliegt naar beneden en legt je lekker neer op je yogamatje. We zijn terug.

Wat een leuk yoga-avontuur was dat!

**Namasté:**

Je zit in kleermakerszit en vouwt je beide handen voor je hart, je vingers wijzen naar boven. Buig en zeg 'Namasté' (= je groet en toont respect).

Deze cursus is gemaakt door Sofie Possemiers van El Sole.

Dit is haar manier om vele harten in vuur en vlam te zetten om samen -groot en klein- te bouwen aan een liefdevolle wereld.

Heb je nog vragen, wil je ervaringen delen,... neem gerust contact op:

[info.else@gmail.com](mailto:info.else@gmail.com)

Wil je je nog verder verdiepen dan kun je de activiteiten van Sofie Possemiers volgen via:

[www.else.be](http://www.else.be)