

## Dierenyoga in het bos

Begin eerst met de **boogiedans**, om het lichaam helemaal los te maken. Ga allemaal rechtop staan. Schud voorzichtig met je benen. Eerst links dan rechts. Steeds een beetje meer. Laat je handen en armen meedoen. Vergeet ook je schouders en hoofd niet mee te bewegen. Schud je hele lichaam los en dans rond in het bos.

Nu gaan we samen de **zon groeten**. Streck je helemaal uit. Steek je armen hoog in de lucht. Sta zo hoog mogelijk op je tenen. Zak daarna weer op je voeten en laat ook je armen wijd zakken, tot je handen de grond raken.

In het bos staan natuurlijk heel veel bomen. Maak je zo lang als je kan en beeld je in dat je een **boom** bent. Je staat stevig in de aarde. Uit je voeten groeien wortels de aarde in. Je wortels nemen water en voedsel uit de aarde op. De stam loopt langs je enkels omhoog tot je hoofd. Voel hoe je takken verbonden zijn met je wortels. Je blaadjes ademen. Je groeit naar het licht. Adem rustig in en uit. Laat je blaadjes (je armen en handen) meewaaien met de wind. Beweeg op het ritme van de wind.

In het bos zien we veel **vogels**. Wandel rustig door het bos. Kies een plekje uit en blijf daar staan. Spreid je armen. Wapper als een klein vogeltje in een nestje. Nu het vogeltje wat ouder is, kan hij ook uit het nest. Zwier met wapperende armen door de ruimte. Verander langzaam in een grote vogel die met grote vleugels lange slagen maakt. Vlieg dan terug naar je plek.

Aan de bosrand zien we een **kikker**. Ga op de hurken zitten en plaats jouw handen tussen je benen op de grond. Wissel met een vriendje van plaats door een paar kikkersprongen te maken.

In het bos wonen grote dieren, zoals het **hert**. Ga rechtop staan met de benen gespreid. Je linkervoet wijst naar voren en je rechtervoet opzij. Draai je lichaam naar rechts. Buig je rechterbeen naar voren. Beweeg je armen boven je hoofd en open je handen als een gewei.

Natuurlijk vind je ook hele kleine dieren in het bos. Zo is er bijvoorbeeld de **muis**. Maak jezelf zo klein als een muisje door jezelf op te rollen. Blijf even liggen en luister naar de geluiden die het bos maakt.

In het bos vind je ook heel wat **egels** terug. Ga nu op je knieën zitten en maak je opnieuw zo klein als je kan. Probeer de rug zo rond te krijgen dat het lijkt op de rug van een egel. Kijk om je heen: wat zie je rondom jou liggen op de grond?

