

# Introductie

De kaarten zijn bestemd voor kinderen, maar kunnen ook goed gebruikt worden door volwassenen. Op de voorkant van elke kaart staat een tekening van een dier, een eigenschap die kenmerkend is voor dat dier en een vraag om over na te denken. Dieren herinneren ons aan mogelijkheden die mensen ook hebben en tonen ons kwaliteiten die wij kunnen ontwikkelen. Op de achterkant van elke kaart staat een oefening die helpt bij het soepel en sterker maken van het lichaam en die niet prestatiegericht is. Het gaat om de concentratie en de bewustwording van bewegingsmogelijkheden.

Het uitvoeren van de oefeningen op de dierenkaarten is niet gebonden aan een bepaalde ruimte. Je kunt de houdingen binnen of buiten oefenen. Op school kun je ze het

beste doen op een plek waar weinig afleiding is en voldoende ruimte om te bewegen; in een leeg klaslokaal bijvoorbeeld, een speelzaal of in de gymzaal.

Thuis kunnen de kinderen een eigen plek uitkiezen waar ze zich rustig kunnen terugtrekken. Kinderen kunnen zolang oefenen als ze er plezier in hebben.

Trek soepel zittende kleding aan waarin je goed kunt bewegen. Je kunt de oefeningen het beste op blote voeten doen, dan heb je de meeste grip. Het is belangrijk om bij iedere houding rustig door te blijven ademen zonder de adem vast te zetten. Kinderen in de groei mogen niet te lang dezelfde houding aannemen, omdat dit schade kan toebrengen aan het lichaam. Bovendien kan het lang dezelfde houding aannemen verveling en ongeduld veroorzaken. Als je de ogen sluit bij bepaalde houdingen, kun je beter voelen wat het effect op je lichaam is, waar je grenzen liggen en hoe je lijf ergens op reageert.

Kinderen kunnen hun eigen grenzen bepalen door goed na te gaan of een houding prettig blijft voelen. Ze kunnen telkens kiezen om de houding nog even vast te houden of te stoppen. Laat het beoefenen geen dagelijkse verplichting worden en doe alsof je iedere oefening voor het eerst doet.

De kaarten kunnen zowel individueel als in groepsverband gebruikt worden. Je kunt dagelijks een kaart trekken en de oefening doen, maar je kunt ook een aantal kaarten uitkiezen en de oefeningen na elkaar doen.

In groepsverband kun je het kaartspel ook op de volgende manier gebruiken: een kind trekt een kaart en beeldt het dier uit. Het kan een eigen beweging bedenken of de instructies van de oefening opvolgen die op het kaartje staan. Dit kan door middel van geluid en beweging. De andere kinderen raden om welk dier het gaat. Als het dier

is geraden, kan er besproken worden welke eigenschappen er allemaal bij dat dier passen.

De vraag die onder de affirmatie wordt gesteld kan de aanleiding zijn voor een kringgesprek over de eigenschappen die kinderen al dan niet bij zichzelf herkennen.

De kaarten zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1998 kinderyogaworkshops aan docenten en is auteur van diverse kinderyogaboeken en cd's. Voor meer informatie over kinderyoga kun je kijken op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).



De auteur en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de kaarten. Als je vragen hebt over yoga, kun je het best advies vragen aan een yogadocent.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Luiaard

Ik ben een luiaard en beweeg langzaam.  
*Wat doe jij langzaam?*





# Luiaard

Je ligt op je buik.

Zet je handen en tenen op de grond.

Duw je lichaam gestrekt omhoog met een rechte rug.

Breng je linkervoet en je rechterhand omhoog.

Doe hetzelfde met je andere hand en voet.

Loop zo heel langzaam door de ruimte.

# Bizon

Ik ben een bizon en ik vind mijn weg.  
*Ben jij wel eens de weg kwijt?*





# Bizon

Je zit rechtop met opgetrokken benen en je voetzolen plat op de grond.

Kruis je armen over elkaar.

Duw met je handen tegen de binnenkant van je bovenarmen.

Trappel met je hakken heel snel achter elkaar op de grond.



# Gorilla

Ik ben een gorilla en  
ik neem mijn ruimte in.  
*Wanneer heb jij  
veel ruimte nodig?*





# Gorilla

Je staat rechtop.

Trommel met je handen in een snel tempo op je borst.

Brul tegelijkertijd:

‘OE OE OE’ of ‘AH AH AH’.

Loop groot en breed door de ruimte.