

Begin

Ga liggen, zitten of staan.

Sluit de ogen.

Laat de adem komen
en verander hem niet.

Luister naar je ademhaling.

Waar gaat je adem naartoe?

Einde

Sluit je ogen.
Je ademt normaal in en uit.
Volg je adem aandachtig.
Is er iets veranderd in jou?
Open je ogen.

Helen Purperhart



De kaarten zijn bedacht door Helen Purperhart. Zij geeft sinds 1999 de kinderyoga-opleiding aan docenten en is auteur van diverse boeken en kaartensets. Kijk voor meer informatie op www.kinderyoga.nl.

Op het YouTube kanaal @onlinekinderyoga kun je filmpjes over yoga bekijken.



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 andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteur.

Introductie

Deze kaarten zijn geschikt voor gebruik op scholen, de buitenschoolse opvang en in het gezin. Kinderen leren spelenderwijs hun eigen ademhaling te onderzoeken. Ze ervaren wat gedachten, beweging, aanrakingen en zintuiglijke prikkels doen met de adem. Deze ademspelletjes zijn niet alleen leuk om te doen, ze herstellen de energiebalans en verbeteren de concentratie.

Gebruiksaanwijzing

- * Je kunt een kaart trekken of er een uitkiezen op het moment dat er behoefte aan is.
- * Begin het ademspel altijd met het Beginkaartje ter voorbereiding op de oefening en eindig met het Eindekaartje, zodat het duidelijk is dat het ademspel is afgelopen.
- * De vragen op het kaartje helpen om te ontdekken hoe de adem in je lichaam is. Ze kunnen (ook) na afloop besproken worden.
- * Je kunt zo veel ademspelletjes doen als je prettig vindt.
- * De suggesties op de ademspelkaarten zijn niet de enige manier waarop de oefeningen kunnen worden gedaan. Laat je fantasie de vrije loop en speel met je adem.



Raam



Raam

Je staat voor een koud raam.

Je wasemt tegen het koude raam.

Adem in door je neus, open je mond
en adem langzaam en gelijkmatig uit.

Het hele raam beslaat.

Wat schrijf of teken je op het raam?



Zeepebel

Zeepbel



Je blaast bellen.

Je blaast heel veel zeepbellen.

Adem in door je neus, tuit je lippen
en blaas krachtig en snel uit.

Je blaast een hele grote zeepbel.

Adem in door je neus, tuit je lippen
en blaas zacht en langzaam uit.

Waar voel je in je lichaam dat je blaast?