

Yoga

Na een drukke dag, met veel indrukken is het soms moeilijk, als kind, om de dag af te sluiten. Hun hoofd en lichaam lijkt zo onrustig.

Om je kleuter weer te laten landen in hun 'lijf' kun je samen een slaapmeditatie doen.

Laat je kleuter zich klaar maken om naar bed te gaan: pyjama aan, toiletbezoekje, tanden poetsen, ...
Zet jullie samen op de grond in de slaapkamer. Doe een klein lampje aan, zo voelen ze het 'slapen gaan' al aankomen. Sluit jullie ogen en adem rustig in en uit.

* Kijk naar het filmpje en doe samen met juf Ulrike de maangroet. (staat apart op de site, zeker kijken ☺)

* Hierna kan je kleuter in bed kruipen en doe je nog een laatste oefening. Leg je hand op zijn/haar buik en laat deze omhoog en omlaag brengen doordat hij/zij goed in- en uitademt.

Dan begeleid je je kleuter met volgende zinnen:

Denk aan je tenen, laat ze wiebelen en houd ze stil.

Denk dan aan je voeten. Hoe voelen ze (Koud? Warm?).

Denk dan aan je benen, hoe ze op de matras liggen. Duw ze nog wat harder op de matras...en laat los.

Denk dan aan je buik, maak hem dik en dan weer plat.

Denk dan aan je rug, voel hoe die de matras raakt. Laat hem lekker ontspannen liggen.

Zak zo diep mogelijk weg in je matras. Lekker zacht!

Denk dan aan je schouders, trek ze op en laat ze weer los.

Wiebel met je vingers en maak dikke vuisten.

Voel hoe je nek en je hoofd in je bed ligt en laat je hoofd in je kussen zakken.

Trek een gek gezicht en laat weer los.

Blijf rustig ademen en voel hoe je hele lichaam nu rustig is.

Het kan heel goed zijn dat je kleuter al naar dromenland vertrokken is. Is dit niet zo, laat hem/haar rustig blijven liggen en voeg jullie slaapritueel er aan toe. (kusje, liedje, ...)

Succes en slaap zacht!



Hier nog enkele yogafilmpjes met dierenoefeningen. Leuk om een rustig beweegmomentje te houden, doorheen de dag. (in het Engels maar de beelden spreken voor zich)

<https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q&t=42s>

<https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xuclt>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2UQ5-cVHjs>