



Yoga med barn

Her er en oversikt over øvelser som er fine å starte med når man skal gjøre yoga med barna. Øvelsene er satt opp i en rekkefølge der dere kan gå fra øvelse til øvelse.



Pusteøvelse: Plukk blomster. Lat som dere plukker blomster og løfter den til nesa for å lukte. Pust dypt inn med nesa, pust ut gjennom munnen. Sukk litt på utpust. Gjenta flere ganger.



Pusteøvelse: Blås såpebobler. Lat som dere blåser såpebobler. Pust godt inn gjennom nea, blås langsomt ut gjennom munnen. Gjenta flere ganger.



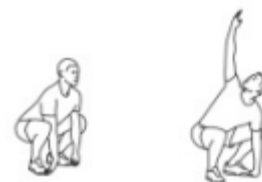
Bjørnen/barnets posisjon: Denne øvelsen kalles barnets posisjon, men det er gøy å late som man er et dyr – kanskje en bjørn som sover i hiet sitt? Krum dere sammen som en liten ball. Det kan være fint å synge «Bjørnen sover» før neste øvelse hvis barna trenger å få ut litt energi. Er de alt fokuserte kan det virke mot sin hensikt, se an. Herifra kom opp på alle fire, gå litt rundt med tunge, seige bevegelser (evt gjør «kattestrek» som bjørn)



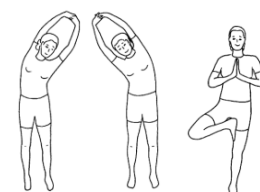
Kattestrek: Fra alle fire svai og krum med ryggen. Mange barn syns det er vanskelig, overdriv bevegelsene. Gjerne beveg i andre retninger også – fra side til side, fram og bak.



Frosk/sitt på huk: Kom gjerne inn i huksittende fra kattestrek ved å ta et langt steg fram med et og et bein. Hvis barna umiddelbart begynner å hoppe når de sitter på huk la de hoppe litt før dere går videre. Øv så på at frosken sitter helt stille. Kanskje frosken ser seg om etter mat? Se sakte fra side til side. Lat som dere fanger mat med tunga ved å strekke en og en arm langt opp, langt bak (vridning av kroppen). Hvis dere ikke har gjort froskehopp er det fint å avslutte med det, kom til stående.

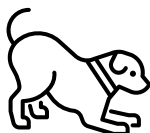


Treet: Start i stående. Strekk armene over hodet som greiner, strekk litt fra side til side. Prøv å stå på ett ben, løft det andre benet med hendene og støtt fotbladet til motsatt legg eller lår (mer krevende). Kan også strekk armene over hodet. Bytt ben.





Stående framoverbøy: Prøv å ta på tærne uten å bøye i knær. Hvis barna syns det er vanskelig å forstå kan dere bøye knærne en gang, så strekke ut igjen. Kan gjøres både med strakere rygg og mer krum/henge ned.



Hunden: Fra framoverbøy gå lengre bak med beina til dere står som en «V» med rumpa høyt. Stillingen kalles hund som ser ned. Gøy for barna å «logre litt» med rumpa fra side til side. En ekstra utfordring er å løfte og strekke ett og ett bein opp mot taket, deretter bytte side. Kom ned til mageliggende for neste øvelse.



Kobra: Snakk om kobraslangen som kan løfte hodet høyt. Fra mageliggende skyv ifra med strake armer, løft hodet opp og skyv hoftene fram. Gjerne lag slangelyd, rekke tunge, gjøre grimaser (strekke på ansiktsmusklene).

Babykobra: Løfter hodet så vidt over bakken. Gjør gjerne flere runder, la de velge om de vil være babykobra eller voksen kobra. Kan og la barna åle seg rundt som slanger. Kom opp til sittende.



Sittende framoverbøy: Sitt med strake ben (gjerne vis barna forskjell på strake og bøyd knær). Strekk ryggen og grip tak i tærne/ankler.



Sommerfugl: Sitt med fotblad mot fotblad, knær ut til siden. Lat som dere er sommerfugler som vifter med vingene, vift litt med knærne. Kan øve på å være stille – spør om vi kan høre vingene slå hvis vi er helt stille?



Avspenning: Avslutt med å ligge helt i ro, kan ligge på ryggen eller magen. Kan late som dere er sjøstjerner, ligge med armene og beina ut til siden.



Lykke til med å prøve yoga med barna, i barnehagen eller hjemme!