

Tijd voor ontspanning!

Wij zitten alweer een tijdje thuis. Helaas kun je niet naar school en moet je les volgen vanachter de computer. Dit betekent veel zitten en turen achter je scherm.

Daarom is het nu tijd voor ontspanning. Dit ga je doen door middel van Yoga.

Yoga is eeuwenoud en wordt al honderden jaren beoefend. Bij Yoga doe je allerlei oefeningen. De oefeningen die je doet, zijn bepaalde houdingen die je een tijdje vol moet houden. Deze houdingen hebben vaak wat gekke namen, sommige houdingen heten bijvoorbeeld de Adelaar, de Pauw en de Tijger.

In onderstaand filmpje wordt uitgelegd hoe Yoga is ontstaan.

<https://schooltv.nl/video/hoe-is-yoga-ontstaan-indiase-yogis-kopierden-de-dierenmanieren/>



Wat heb jij nodig om te kunnen ontspannen en doe je dit wel genoeg?

Vragen:

Wat is voor jou het toppunt van ontspanning?

.....

.....

.....

.....

Ontspan jij het liefst in je eentje of met mensen om je heen? Waarom?

.....

.....

.....

.....



Nu is het tijd om te ontspannen. Veel plezier!

Opdracht

Hieronder staan een aantal Yogakaarten. Lees de tekst op de Yogakaart. Beantwoord de vraag die erop staat voor jezelf. Doe de houding na op de afbeelding. Doe dit even en kom tot rust.

Gorilla

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



Hert

Ik ben een hert. Ik ben vriendelijk en verlegen. Hoe kijk jij als je verlegen bent?



Bizon

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



Kameel

Ik ben een kameel
en ik ben relaxed.
Wanneer ben
jij relaxed?



Pauw

Ik ben een pauw en
ik ben trots.
Wanneer ben jij
trots?



Koe

Ik ben een koe en
ik neem de tijd
voor dingen. Waar
neem jij de tijd
voor?



Je hebt nu alle oefeningen gedaan. Wij zijn heel benieuwd wat je ervan vond.

Vragen:

Bij de houding van welk dier voelde jij het prettigst? Waarom?

.....

.....

.....

.....

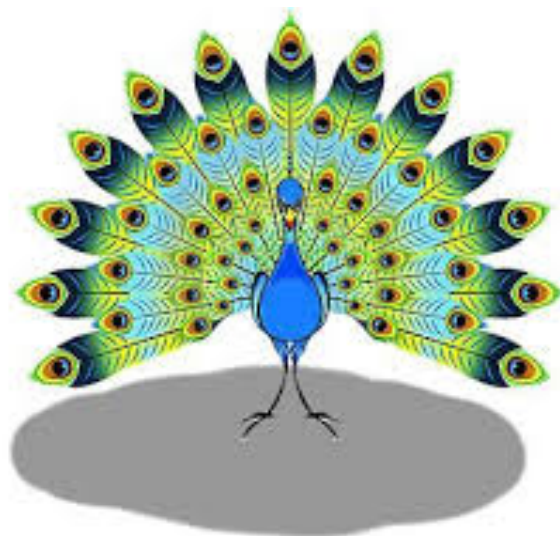
Bij elk dier staat een omschrijving. Welke omschrijving past het best bij jou? Kun je uitleggen waarom?

.....

.....

.....

.....




Opdracht

Kun jij een nieuwe yoga-oefening bedenken? Probeer het eens!

Teken hieronder jouw oefening.

Schrijf boven je oefening de naam van je oefening.

Mijn Yoga-oefening, de



Hopelijk ben je nu helemaal ontspannen en kun je er weer tegenaan!