Yoga-energizers voor kinderen

Dhroeh Nankoe & Janayitri Brahmanda

Yoga-energizers voor kinderen

Vrolijke yoga-spelletjes
voor een liefdevolle opvoeding

PANTA RHEI
UITGEVERIJ

Bij dit boek hoort speciale yoga-energizer muziek.
Deze is gratis te downloaden met behulp van de volgende code:
yoga-energizers.

Ga naar www.uitgeverij-pantarhei.nl, klik op 'downloads' en op 'yoga-energizermuziek' en vul de de code in.

Yoga-energizers voor kinderen – Dhroeh Nankoe & Janayitri Brahmanda

© 2018 Uitgeverij Panta Rhei

ISBN 978.90.8840.171.8
NUR: 726/854

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen
Illustraties: Janayitri Brahmanda

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

Inhoud

Inleiding 7

DEEL 1 – Hoe werkt het? 9
Energie 10
Emoties en het hart 13
Yoga en meditatie 19
Muziek 23
Belonen 26
Spelen 32
Talenten 36
Normen en waarden 39
Dankbaarheid en elkaar helpen 47
De energizers 52
Materialen 57

DEEL 2 – De yoga-energizers 59
Categorie 1 – Snel Spel 60
- Warming Up 61
- Hoepeldans 61
- Danskring 62
- Vishnu Help 63
- Magische Dans 64
- Freeze 65
- Dieren Dans 66
- Energie Cirkel 67
- Shiva mag ik… 68
- Brahma Tikker 68
- Shakti-leren 69
- Lingam Handbal 70
- Durga-bal 71
- De Sliert 72
- Ganesha de zoon… 72
- Doe 's GEK 73
- Ballen Dans 74
- Body Spiegel 74
- Body Shake 75
- Gouden Opdracht: Kies 'n Snel Spel 76

Categorie 2 – Mantra, Mudra & Meditatie 77
- Mandala 78
- Monkey Mind 78

Prana 79
Energie 79
Meditatie 81
Lichtmeditatie 82
Wensmeditatie 83
Mantra 84
Mudra 86
Gouden Opdracht: Meditatie in de Natuur 88
Categorie 3 – Jolige Yoga 89
Basishouding 90
Warming up 91
Ademhaling 91
SMILE 92
Bodyscan 92
Levende Mandala 93
Weetje 93
Asana's 94
Yoga Pranayama 104
Quizvragen 107
Gouden Opdracht: Het Grote Yoga Spel 108
Categorie 4 – Emotie Energizer 109
Dank – Namasté 111
Mooierd – Jij bent mooi… 112
Affirmatie 113
Gevoel 114
Acteer-les 115
Energizer 116
Body 116
't Hart 117
Fop-Applaus 117
Applaus 118
Gouden Opdracht: Emotie-Detectie 119
Categorie 5 – Dilemma, Debat & Doen 120
Doen 123
Dilemma 127
Debat 128
SEVA 131
Extra 132
Gouden Opdracht: De Grote Uitdaging 134

Over de auteurs 137
Verklarende woordenlijst 139

Inleiding

We leven in een tijd waarin we steeds meer spullen hebben, steeds meer dingen doen, maar ons geluksgevoel is volgens wetenschappelijke studies niet gestegen. Juist het 'druk nastreven van geluk' zorgt ervoor dat we het geluk niet meer kunnen voelen. Geluk wordt vaak buiten onszelf gezocht, maar eigenlijk zit geluksgevoel gewoon in ons als we geboren worden. Vandaar dat kinderen zo'n 'gelukkige energie' hebben. De stressvolle levens, prikkels, het voldoen aan eisen van buitenaf, zorgen ervoor dat het geluk langzaam gaat inslapen als we ouder worden. Hoe hou je dat lichtje aan, van ieder kind? Hoe kunnen zij die mooie puurheid behouden, binnen al die gestelde regels? Tussen alle verplichte momenten door? Heel simpel: met gelukkige en dankbare harten!

Yoga is 'de kunst om het hart te openen'. Yoga en meditatie staan beschreven in de klassieke Indiase Vedische Geschriften van 5000 jaar oud. Het zijn de eerste gevonden geschriften in de wereld. Deze zijn spiritueel, maar niet verbonden aan een religie: mensen worden gezien als *body*, *mind* & *soul* (lichaam, geest en ziel), zonder oordeel over sociale status, gender of ras. Uit die bijzondere teksten, kunnen we essentiële informatie ontdekken over yoga als een gezonde, gelukkige leefstijl. Dit boek is daar een invulling van. We leren daarmee meer 'in het moment' te leven. Dat is precies de plek waar we het geluk kunnen vinden! De volgende elementen uit de yoga leiden automatisch naar 'gelukkige harten':

1. Regelmatig een lichtmeditatie doen
2. Kinderen leren om met hun emoties om te gaan
3. Kinderen liefdevolle normen en waarden leren
4. Kinderen leren het allerbeste spelenderwijs
5. De 'energie' van de kinderen leren lezen
6. Focussen op de talenten van de kinderen
7. Focussen op belonen van goed gedrag

Het is aangetoond dat yoga op de basisschool rust en betere leerprestaties geeft. En je kunt daar nu zelf mee aan de slag! Dit boek heeft 5 verschillende soorten opdrachten, met hele simpele, leuke, gekke, boeiende en leerzame energizers gelinkt met elementen uit de yoga. Spelenderwijs leren kinderen daarmee belangrijke *tools*, om een systeem in zichzelf te ontwikkelen dat tot een gelukkig hart leidt: het daagt hen uit tot ontwikkeling. Het leert ze om zelf hun lichtje aan te kunnen houden. Het is een hulpmiddel om binnen het vaststaande programma, je opvoedstijl en/of lesgeefstijl te veranderen naar een hele 'gelukkige'. Het helpt de ouder, docent en de kinderen om hun harten te openen!

Deel 1

Hoe werkt het?

Energie

Om ons hart te kunnen begrijpen, moet eerst het principe van energie worden verhelderd. Alles is energie. De wereld om ons heen. Wij zelf. Onze spullen. De meeste mensen denken dat wij alleen ons fysieke lichaam zijn, omdat we dit met onze zintuigen kunnen waarnemen. Eigenlijk klopt dat niet: wij bestaan uit *body*, *mind* & *soul*. We hebben een fysiek lichaam en daar 'woont' onze ziel in. Op het moment dat we geboren worden komt er een wolk van energie in het fysieke lichaam: dat is de ziel. Ons zielslichaam wordt in de Vedische teksten *atma* genoemd.

Er wordt bij de geboorte een soort 'ik-besef' gevormd: de *mind*. Onze gedachten bepalen dus als het ware dat wij 'ons fysieke lichaam zijn'. Terwijl wij eigenlijk gewoon allemaal een 'wolk van energie' zijn: de ziel. En die blijft altijd bestaan, ons lichaam niet. Volgens de *Veda's* bestaat die ziel uit pure liefde en geluksgevoel. De liefde is de meest krachtige en sterkste energie van allemaal; het is onze oorsprong. Daarin zijn we allemaal gelijk. En energie met gelijke deeltjes trekt elkaar aan, het is zelfs met elkaar verbonden. Alle mensen hebben dus 'liefde' in zich, waarmee we ook nog eens een eenheid vormen!

> *Wij zijn geen menselijke wezens die een spirituele ervaring zoeken.*
> *We zijn spirituele wezens met een menselijke ervaring.*
>
> Dr. Wayne Dyer

De energie is onderzocht vanuit de kwantumfysica en het blijkt dat onze gedachten en emoties, ook een 'energie' zijn. Deze kunnen invloed uitoefenen op hetgeen we meemaken. Loop je over straat met een brede glimlach, dan betrap je allemaal andere mensen om je heen op het 'mee glimlachen'. Onze ervaringen worden dus bepaald door hetgeen er energetisch in ons hoofd speelt! **Wat we uitstralen, krijgen we ook weer terug!** Kinderen zijn heel erg puur en zij kunnen op de één of andere manier heel goed de energie aanvoelen van anderen. Zij reageren daarop. Al die energie kunnen we niet

zien, maar we weten dat deze er is. Net zoals een lamp die je aandoet: je weet dat er elektriciteit in zit, anders gaat de lamp niet aan, maar je kunt deze niet zien. Overal zit energie. En kinderen zijn een soort antenne en pikken de energie op. Dat kun je als opvoeder heel snel leren ontdekken. Probeer maar eens je kind te corrigeren in gedachten, zonder verbale woorden; een kind reageert daarop. Of probeer eens te analyseren hoe de klas reageert als jij helemaal uit je dak gaat en ineens gaat dansen in het lokaal; de kinderen kunnen helemaal wild worden! Of misschien heb je wel eens een slechte dag; ook de kinderen hebben dan een vreselijke dag en blijven maar 'zeuren'. Dat komt doordat je zelf ook een 'zeurend gevoel' in je hebt: kinderen reflecteren exact de energie die volwassenen in zich hebben. Is een kind 'druk', dan is er vaak veel 'drukte' in zijn leven: die energie moet eruit! Heeft een kind weinig 'aandacht', dan krijgt een kind vaak veel 'te weinig aandacht' in zijn leven. En dat reflecteert zich thuis en ook op school! Dat is een hele nieuwe kijk op kinderen, opvoeden, lesgeven en de sfeer proeven in de klas.

> *Als je anders naar de dingen gaat kijken, dan veranderen de dingen waar je naar kijkt.*
>
> Dr. Wayne Dyer

Iedereen kan namelijk heel simpel de energie beïnvloeden en daarmee kun je de energie in jouw omgeving helemaal zelf bepalen. Er is nog een belangrijke stelregel van 'energie': **alles waar je op focust vergroot!** Als jij dus gelukkige harten wilt bij je kinderen, dan moet je je vooral focussen op wat goed gaat. Op de talenten van kinderen. En goed gedrag belonen. De energizers zullen je gaan helpen om die energie te gaan neerzetten. Het start natuurlijk met het hebben van goede gedachten en fijne energie in jezelf: kinderen gaan dan ook prettig reageren.

Er is dus een energetische wereld in ons en om ons heen, waar we allemaal deel van uit maken. En alle energie heeft ook nog eens invloed op elkaar. Dat is inmiddels bewezen in de natuurkunde, maar ons onderwijssysteem is daar nog niet innovatief in aan het meebewegen. Terwijl er steeds meer hoogsensitieve kinderen zijn (1 op de 4), die juist

een extra grote antenne hebben voor energie van buitenaf! Dat is waar zij zo heftig op reageren! De yoga is bij uitstek een perfect middel voor deze kinderen om met hun energie om te leren gaan. Met dit materiaal word je ondersteund om te gaan 'spelen met de energie' en om die basisregels van de energie te ontdekken. Kinderen, ouders en docenten worden daar blijer van! Hoe blijer je bent, hoe beter de energie, hoe meer je *body*, *mind* & *soul* in balans zijn, hoe beter de kids op je energie reageren. Dat 'lezen van de energie' doe je met je intuïtie, maar de weg daar naar toe is 'het hart'.

> *De ratio ziet de dingen los van elkaar, waar liefde eenheid ziet.*
>
> Sri Sathya Sai Baba