

<p>Je kompas</p> <p>Vrije oefening</p>  <p>Levenskunstenaar</p>	<p>Vrije oefening</p>  <p>Ende van de reis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met 'n allen reis je naar het midden • Wie wil er een oefening begeleiden? • Je gaat voor de groep staan en kiest een oefening naar keuze. Het mag een oefening zijn, die al geweest is. Zij begeleidt het nu • Daarna doet iedereen de gekste of bijzonderste houding • De reis is voltooid <p>Levenskunstenaar</p>	<p>Ontspanning</p>  <p>Aardeschildpad</p> <p>Midden</p> <p>de Aarde (planeet)</p>	<p>Ontspanning</p>  <p>In deze oefening ga je gronden, door je te verbinden met de aarde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga rechtop zitten en sluit je ogen • In gedachten reis je van je hoofd naar je hart, buik, je schijf, door de aarde naar het middelpunt, dat er uitziet als een helder kristal • Hierna ga je weer terug naar boven en neem je de energie van de aarde mee: stilte, buik, hart, hoofd • Ga 3 x heen en weer <p>Aardeschildpad</p> <p>Midden</p> <p>de Aarde (planeet)</p>
<p>Ontspanning</p>  <p>Hagedis</p> <p>Midden</p> <p>Zon</p>	<p>Ontspanning</p>  <p>Gevleide meditatie: het verbinden van oude emoties in het vuur van de zon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga liggen op je rug • Denk aan een grote balon, in je levingskleur • Stop in die ballon alle dingen van jezelf die je niet leuk vindt (bijvoorbeeld: boosheid, bang zijn) • Als je dat heft gedaan, laat je de ballon wegvliegen. De ballon vliegt en vliegt, op naar de zon. Hij verdwijnt in de zon en alle hete dingen zijn weg • Stek jezelf even lekker uit en adem van opluchting diep door <p>Hagedis</p> <p>Midden</p> <p>Zon</p>	<p>Ontspanning</p>  <p>Fuut</p> <p>Midden</p> <p>Maan</p>	<p>Ontspanning</p>  <p>Ontspanningsoefening</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga liggen op je rug • Span en ontspan één voor één: voeten, benen, billen, rug, buik, borst, armen, handen, schouders, nek en gezicht • Trek nu al je spieren tegelijk aan en laat los (3x) • Ga als een half maanje liggen op je zij, met gestrekte armen en benen • Voel je alsof je op de maan ligt. Stel je voor dat je in de verte de aarde ziet • Droom maar lekker even weg <p>Fuut</p> <p>Midden</p> <p>Maan</p>
<p>Yoga</p>  <p>Waterschildpad</p> <p>Midden</p> <p>Aarde (element)</p>	<p>Yoga</p>  <p>Dit is een rek- en strekoefening</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga voorovergebogen op je scheenbenen liggen. Hoofd fussen de knieën. Leg je armen langs je onderbenen op de grond. Maak je rug bol. Voel de lichte rek in je nek, schouders en rug • Steek je nek uit, onder je schijf vandaan en kijk voorzichtig naar de andere 'schildpadden' • Adem in en doe je hoofd weer bij je knieën. Steek je nek uit, kijk weer en adem uit. Herhaal 5x • Draal op je rug en rol met een bolle rug een paar keer heen en weer (schouderstuijt) <p>Waterschildpad</p> <p>Midden</p> <p>Aarde (element)</p>	<p>Spel</p>  <p>Kikker</p> <p>Midden</p> <p>Water</p>	<p>Spel</p>  <p>Lekker bewegen en spelen als een kikker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga gehukt zitten • Zet je vingertoppen op de grond • Maak kikker-sprongen terwijl je erbij kwaakt • Gebruik de hele ruimte • Spring heel hoog • Zit ook eens stil en pak een vlieg met je lange tong <p>Kikker</p> <p>Midden</p> <p>Water</p>
<p>Energie</p>  <p>Dondervogel</p> <p>Midden</p> <p>Vuur</p>	<p>Energie</p>  <p>Met deze oefening laat je jezelf op met het vuur van de dondervogel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorm staand een cirkel • Wijf je handen stevig tegen elkaar • Houd je handen 30 cm voor je hart, handpalmen naar elkaar gericht. Stel er tussen een bal van vuur voor • Open je armen en laat de vuurballen van iedereen samen smelten tot één hele grote. Hou dit ongeveer 2-3 minuten vast • Blaas uiteindelijk stevig uit en wijf je eigen lichaam ruttig van boven naar beneden af (3x) <p>Dondervogel</p> <p>Midden</p> <p>Vuur</p>	<p>Spel</p>  <p>Vlinder</p> <p>Midden</p> <p>Lucht</p>	<p>Spel</p>  <p>Je ontpoppen en bewegen als een vlinder om lekker in je vel te komen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak jezelf klein, liggend op je zij. Voel even hoe je in je cocoonnetje ligt • Stel je voor dat je langzaam ontpoppt. Je armen en benen breken door met een kroekend gekuid. Strek je helemaal en sla je vleugels uit • Sta op en beweeg met je vleugels ritmisch en luchtig door de ruimte • Go zitten op je plek, de voetzolen tegen elkaar aan, handen in je zij. Vlinder langzaam met je benen én armen <p>Vlinder</p> <p>Midden</p> <p>Lucht</p>

Ontspanning



Bizon

Beschermert van het noorden

Noord/winter

Ontspanning



Massage. Kom in je lichaam als een bizon

- Iedereen gaat staan
- Wrijf je handen
- Masseer rustig je hoofd, gezicht, oren en nek
- Buig voorover en klop je billen en onderrug
- Klop op je benen
- Wrijf over je schouders, armen en handen
- Wrijf 3x langs de voorkant van je lichaam naar beneden en omhoog
- Schud je voeten en handen los en blaas lekker uit: 'haaaa'

Bizon

Beschermert van het noorden

Noord/winter

Spel



Adelaar

Beschermert van het oosten

Oost/lente

Spel



Bewegen als een adelaar en als krabbeke

- Go zitten op je billen
- Trek je knieën op en zet je handen schuin achter je. Til je billen omhoog
- Beweeg nu, als krabbeke, van links naar rechts
- De leider staat op en verandert in een adelaar die door de ruimte vliegt (vlieg-bewegingen met de armen). Als de leider een krabbeke aantikt, rullen ze van rol, de aantikker wordt krabbeke en de aangefikte de adelaar. De krabbeke blijven bewegen door de zaal
- Wissel een paar keer door

Adelaar

Beschermert van het oosten

Oost/lente

Yoga



Coyote

Beschermert van het zuiden

Zuid/zomer

Yoga



Rekken als een hond

- Ga op handen en voeten staan. Duw je billen omhoog en voetzolen naar de grond. Strek je rug en armen en kijk naar je navel. Voel de lichte rek in je nek en rug
- Draai je heup open en je been omhoog zoals het plassen van een hond, 3x links, 3x rechts. Maak een 'pssst'-geluidje

Coyote

Beschermert van het zuiden

Zuid/zomer

Spel



Grizzly

Beschermert van het westen

West/herfst

Spel



Voel je zo sterk als een beer

- Go krachtig rechtop staan, knuitje recht omhoog de lucht in. Benen licht gebogen, voeten recht vooruit onder de schouders, armen laten hangen
- Loop als beeren door elkaar in de ruimte. Zet de voeten flink op de grond en adem stevig
- Grom diep vanuit je buik (maar niet agressief)
- Buig voorover en vang een paar vissen uit de rivier
- Go op je zij liggen en wrijf over je beerenbuis

Grizzly

Beschermert van het westen

West/herfst

Spel



Sneeuwgangs

Aarde vernieuwingmaan

Noord/winter

Spel



Bewegen als ganzen

- Ga schuin achter elkaar staan in een V-vorm (zoals ganzen door de lucht vliegen)
- Buig voorover met je bovenlichaam evenwijdig aan de vloer. Maak vliegbevingingen met je armen. Beweeg door de ruimte terwijl je in V-vorm met elkaar blijft. Beweeg allemaal in hetzelfde ritme de armen
- Wissel van plaats, een ander gaat voor
- Herhaal 3x

Sneeuwgangs

Aarde vernieuwingmaan

Noord/winter

Energie



Offer

Rust en schoormoed:maan

Noord/winter

Energie



Dit is een tai chi oefening voor balans en centeren

- Ga staan met je benen gespreid alsof je op een paard zit. Breng je knieën niet verder dan tot boven je knieën. Knuitje omhoog, bekken naar achteren gekanteld (trek buik in)
- Adem 3x in en uit op een rustige manier
- Stel je voor dat de beweging begint vanuit die buik. Beweeg je rechterarm in een cirkel van binnen naar buiten (alsof je armen wast) (5x)
- Dan van buiten naar binnen (5x)
- Nu je linkerarm (5x (beide richtingen))
- Dan met twee handen (5x)
- Probeer hetzelfde met meer snelheid uit te voeren (5x)
- En heel langzaam (5x)

Offer

Rust en schoormoed:maan

Noord/winter

Yoga



Poema

Grote winden maan

Noord/winter

Yoga



Na het aanspannen van al je spieren, ontspannen ze beter. Kan jij je mond zo ver open krijgen als een Poema?

- Ga staan en span op een inademing al je spieren aan. Je handen worden stevige vuisten
- Buig voorover, handen op de knieën. Sper je ogen open, kijk de anderen aan, steek je tong naar buiten, zeg: 'aaaáááhhhh'
- En ontspan
- Als je moet lachen tijdens deze oefening, is dat ok
- Herhaal 5x

Poema

Grote winden maan

Noord/winter

Spel



Rode havik

Maan van bomen en van de dood

Oost/lente

Spel



Hoe val je het mooiste neer?

- Ga staan
- De leider roept: 'PANG!', iedereen valt theatraal neer
- Je blijft allemaal stil liggen tot de 'PANG'-roeper iemand aantikt
- Dan ga je allemaal rondlopen door de ruimte tot de 'aangefikte' 'PANG' roept, iedereen valt weer val drama neer. Het wordt in totaal een 5x gedaan
- De laatste keer blij je zo stil mogelijk liggen

Rode havik

Maan van bomen en van de dood

Oost/lente

Spel

Oost/lente



Bever

Maan van de terugkerende kikkers

Spel

Oost/lente



Je gaat met z'n allen een dam bouwen, net als de bevers.

- Ti met z'n tweeën (of drieën) iemand op en leg hem of haar een stukje verderop. Dan is een ander twee- (of drie-) tal aan de beurt en leggen zij iemand anders daar tegenaan. Bouw zo door en maak een grote dam. Stel je voor dat je samen allemaal water tegenhoudt. Als er nog twee over zijn, gaan ze erbij liggen.
- Adem dan 3x diep in en uit. Na de laatste uitademing houd je je adem in, zo lang als je kan. Dan breekt de dam, rol uit elkaar terwijl je uitblaast.

Bever

Maan van de terugkerende kikkers

Spel

Oost/lente



Hert

Maan van het maas planten

Spel

Oost/lente



Een oefening om in de zachtaardigheid te komen, die een hert kenmerkt

- Zet wat muziek op (of zing met z'n allen een lied)
- Maak twee cirkels om elkaar heen. Kijk elkaar aan. De kinderen in de binnenste ring beginnen met een dansje rechtersom. De kinderen in de buitenste ring dansen in de andere richting. Als je met minder dan acht personen bent, dan dans je kits kraas door de ruimte
- Als de muziek stopt (doet de begeleider), kijk dan naar degene die het dichtst bij staat. Geef elkaar een "high five" en zeg iets positiefs over de ander, bijvoorbeeld wat je het leukste of mooiste vindt. Dans weer verder als de muziek weer begint. Herhaal dit 4x.

Hert

Maan van het maas planten

Ontspanning

Zuid/zomer



Specht

Maan van de krachtige zon

Ontspanning

Zuid/zomer



Dit is een visualisatie van zon en strand plezier

- Ga liggen op je matje en sluit je ogen
- De begeleider leest voor (neem de tijd voor deze oefening (5 min)):
- Je fietst naar het strand (ga fietsen met benen in de lucht) door de duinen. Je gaat berg op en af. Je ziet allerlei dieren
- Dan kom je aan op een prachtig groot wit strand. Je stapt af op het zand (benen mogen weer liggen)
- Hoar het ruisen van de zee, voel het zand tussen je tenen, proef de zoute zeelucht en ruik de frisse geuren van de zee. Zie de zon boven de zee
- Ga liggen op dat strand
- Voel de warmte van de zonnestralen op je huid
- Je hart pompt deze warmte door je hele lichaam
- Vul jezelf een minuut met de zonenergie en laat een glimlach op je gezicht komen
- Als je wil, mag je lekker hardop lachen
- Beweeg hierna je vingers, tenen, handen, voeten, rek je uit en open je ogen

Specht

Maan van de krachtige zon

Spel

Zuid/zomer



Steur

Maan van rijpe bessen

Spel

Zuid/zomer



Dit is een oefening van vertrouwen in anderen. Je gaat je laten vallen als rijpe bessen

- Go stevig staan. Hou je hoofd recht omhoog. Plant je duimen onder je oksels. Doe je best vooruit. Voel je je zo sterk?
- Iemand gaat in het midden van een cirkel met drie tot vijf kinderen staan, 20 - 30 cm ruimte tussen elkaar. Als je maar met drie personen bent, dan staat er iemand voor je en iemand achter je
- Het middelste kind sluit zijn ogen en laat zich zachtjes vallen en wordt zo in verschillende richtingen geduwd en bewogen door de anderen
- Wissel en laat iedereen, die wil, het ervaren

Steur

Maan van rijpe bessen

Energie

Zuid/zomer



Bruine beer

Oogstmaan



Energie

Zuid/zomer



In deze oefening ga de energie oogsten en zaaien. Je laat de energie stromen

- Ga rechtop staan, met je benen op heupbreedte
- Vouw je handen voor je borst met in gedachten zaadjes van licht en liefde er tussen
- Laat deze zaadjes vol energie steeds meer worden tot je hele lichaam er mee gevuld en omhult is
- Maak hierna ronde, gevende, zaaiende beweging vanuit je hart met je armen/handen naar voren. Geef in gedachten aan een geliefde, familie, vrienden, de aarde, de sterren, maan en zon, overleden personen, ieders keer weer maak je die zaaiende beweging
- Na een paar keer mag iedereen hardop iets of iemand noemen
- Breng ten slotte (andersom) al die energie weer terug naar je eigen hart
- Leg beide handen op je hart

Bruine beer

Oogstmaan

Energie

West/herfst



Raaf

Maan van de trekkende eenden

Energie

West/herfst



Massage. Zo licht als een veer van een raaf

- Ga in tweetallen op 1,5 meter afstand staan. Wijf je handen warm en doe je handpalmen naar voren, met je armen gestrekt
- Loop dan langzaam naar elkaar toe. De handen komen steeds dichterbij elkaar, maar ze mogen elkaar niet raken. Wat voel je? Doe dit een aantal keer
- Stik van boven naar beneden met twee vlakke handen, op tien cm van het lichaam, elkaar om de beurt af
- Hetzelfde op zo'n vijf cm afstand van het lichaam
- Draai om en masseer, om de beurt, elkaars schouders

Raaf

Maan van de trekkende eenden

Yoga

West/herfst



Slang

Maan van de eerste vorst

Yoga

West/herfst



Bewegen als een slang. Ben jij ook zo lenig?

- Ga liggen op de grond als een opgerolde slang
- Kom uit je "mond" met flexibele bewegingen van je rug totdat je staat
- Ga daarna op je buik liggen
- Kom met je hoofd en romp voorzichtig van de grond, steun op je handen en kijk omhoog. Probeer de zachte rek op je rug en nek te voelen. Hou een paar tellen vast. Slossen met de tong mag!
- Ga weer plat liggen op de vloer en ontspan
- Herhaal de laatste twee stappen 3x

Slang

Maan van de eerste vorst

Energie

West/herfst



Edelhert

Maan van hevige sneeuwval

Energie

West/herfst



Dit is een oefening waarbij je energie als sneeuw over je laat neerwaaieren

- Ga staan in een kring en adem 3x naar je buik
- Maak bewegingen met je vingers alsof je piano speelt en doe alsof er energie-sneeuw uit je vingertoppen komt
- Stuur met z'n allen die "sneeuw" naar een persoon. Ga 3x met de pianobewegingen van hoofd tot voeten. Degene ontvangt de energie-sneeuw als een applaus
- Go dan naar de volgende persoon tot iedereen aan de beurt is geweest
- Veeg de "sneeuw" dan van je eigen lichaam van boven naar beneden af

Edelhert

Maan van hevige sneeuwval

Ontspanning



Schoonmaken

Noord/winter



Wasbeer

Ontspanning



Schoonmaken

Noord/winter

Jezelf schoonmaken met zuilen van licht uit hemel en aarde

- Ga liggen op je rug, met je armen gestrekt boven je hoofd
- Stel je voor dat een groep engelen zich in de hemel verzamelt. Zij stralen je toe zodat je in een zuil van licht komt te liggen
- Stel je dan voor dat elfjes, kabouter en andere helpers onder de grond hetzelfde doen
- Blijf zo een paar minuten liggen tussen deze twee zuilen van licht. Voel de lichtenergie door je lichaam kriebelen (bijvoorbeeld in je buik of onder je oksels)
- Dank alle wezens voor het licht
- Ga zitten en strijk dan je lichaam van boven naar beneden af (3x)

Wasbeer

Spel



Verlieuwen

Noord/winter

Aardworm

Spel



Verlieuwen

Noord/winter

Vernieuw jezelf met deze oefening. Hij brengt je in het hier en nu

- Breng je handen bij elkaar voor je borst (Namaste houding) adem in en zeg: 'Hammmmmmmmmmmm', iedereen doet mee
- Adem in, breng je duim en wijsvinger bij elkaar, je handen op je knieën
- Je zegt bij de uitademing: 'Kooaaaaaoooooooooaaat'
- Als je het niet meer volhoudt klap je in je handen en roept: 'Tast!!!'
- Bedoeling is dat iedereen alert bij de overgang van de ene naar de andere klank meedoet
- Je kan ook om de beurt de leiding nemen

Aardworm

Spel



Puurheid

Noord/winter

Dolfin

Spel



Puurheid

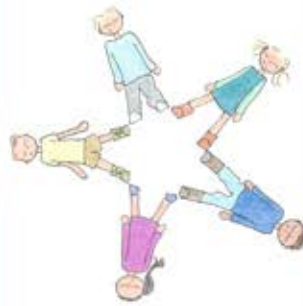
Noord/winter

Deze oefening maakt dat je helemaal in het hier en nu komt. In de puurheid

- Kijk om je heen en noem om de beurt een ding dat je ziet (bij jongere leeftijd kan je 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet' doen)
- Kijk bijvoorbeeld naar: elkaar, de omgeving, jezelf of details
- Vertel na een paar keer ook hoe het aanvoelt of van welk materiaal het is gemaakt
- Iedereen komt meerdere keren aan de beurt

Dolfin

Ontspanning



Verlichting

Oost/lente

Vuurvliege

Ontspanning



Verlichting

Oost/lente

In deze oefening ga je jezelf en anderen 'verlichten'

- Ga in een cirkel liggen en vorm met de benen samen een ster (zie ommezijde). De linkervoet raakt de rechtervoet van degene naast je aan
- Doe je ogen dicht en laat vuurvlies los in je lichaam. Merk op waar ze naar toe gaan
- Noem onderdelen van het lichaam waar jouw vuurvlies zich verzamelen (bijvoorbeeld: linkerarmel, kleine teen rechts, hart)
- Nu verzamelen alle vuurvlies van iedereen zich en gaan om de beurt elke medespeler verlichten totdat iedereen is geweest

Vuurvliege

Yoga



Wijsheld

Oost/lente

Uil

Yoga



Wijsheld

Oost/lente

Draai je hoofd als een uit en laat de spanning uit je nek wegspoelen

- Draai je je hoofd helemaal naar links. Draai terug naar het midden, weer door naar rechts en terug naar het midden (3x)
- Dan buig je je nek naar links (oor richting schouder), terug naar het midden, naar rechts en weer terug naar het midden (3x)
- Draai heel langzaam een cirkel met je hoofd, 1x linksom en 1x rechtsom
- Beweeg dan alleen je ogen, terwijl je je hoofd stil houdt, kruinje omhoog (7x links/rechts, 7x onder/boven)
- Doe hierna al de oefeningen nog eens met ogen dicht

Uil

Yoga



Heiderheid

Oost/lente

Kolibrie

Yoga



Heiderheid

Oost/lente

Zoem jezelf tot heiderheid

- Plaats je handen op je ogen en adem diep in
- Op de uitademing maak je een zoemend geluid ('zoemmmmmmmmm', één minuut)
- Plaats dan je handen op je oren en doe hetzelfde (één minuut)
- Plaats je handen op een (bijvoorbeeld pinrijke) plek in je lichaam en doe hetzelfde (één minuut)

Kolibrie

Energie



Liefde

Zuid/zomer

Wolf

Energie



Liefde

Zuid/zomer

Een oefening val liefde

- Ga in een cirkel zitten, rechtop en adem een paar keer goed door
- Als leider maak je een denkbeeldige bal tussen de handen en vul deze met liefde voor dieren, planten, dieren die in je opkomen, of iets anders (bijvoorbeeld: vrede, een wens)
- Als je klaar bent geef je de virtuele bal door. De volgende doet hetzelfde
- Als iedereen geweest is krijg je de bal weer terug
- Leg nu rustig de bal in het midden, tel tot drie en de energie van de bal zal stromen naar al de genoemden

Wolf

Energie



Vertrouwen

Zuid/zomer

Zalm

Energie



Vertrouwen

Zuid/zomer

Dit is een oefening in zelfvertrouwen

- Ga staan en spreek één voor één je naam uit
- Maak, met rechte rug, het hoofd rechtop en vooruit kijkend, een lentil zwaaien met de armen. Draai vanuit de heupen, de armen volgen. Neus blijft vooruit
- Maak dan een vult met je rechterhand. De rug van de hand is naar beneden gericht, en rust tegen de heup. De linkerhand is op schouderhoogte gestrekt naar voren gericht met de rug van de hand naar boven. Op een uitademing zeggen we hard 'HO' vanuit de buik en wisselen de handen van positie (herhaal dit 16x)
- Spreek weer één voor één je naam uit. Ervaar het verschil

Zalm

Oost/lente

Yoga



Konijn

Groei

Zuid/zomer

Yoga



Konijn

Voel je groeien in deze oefening

- Ga staan met je ogen dicht en stel je voor dat je een boom bent. Beweeg je armen, totdat je de takken staat
- Wat voor een boom ben jij? Laat het beeld van de boom even bestaan. De boom en takken buigen dan zachtjes mee met de wind
- Open de ogen, plaats de rechervoet zo hoog mogelijk op de binnenkant van het linkerbeen. Focus op een stabiel punt drie tot vier meter voor je. Plaats langzaam de binnenzijden van de handen tegen elkaar boven het hoofd. Kun je je armen nog meer strekken? Blijf zo tien seconden staan
- Wissel beide benen 3x af

Groei

West/herfst

Yoga



Walvis

Evorving

West/herfst

Yoga



Walvis

Deinen als een walvis in de zee

- Ga met z'n tweeën tegenover elkaar zitten
- Plaats de voetzolen tegen elkaar (knieën gebogen), terwijl je met de handen op de grond steunt
- Pak elkaars handen vast (benen tussen de armen) en maak zo schommelende bewegingen (beweeg naar de een en dan naar de ander)
- Zorg dat je in balans blijft
- De benen kunnen ook omhoog
- Ga zeker 3x heen en weer

West/herfst

Ontspanning



Muis

Introspectie

West/herfst

Ontspanning




Muis

Deze oefening laat je de stilte in jezelf ervaren door je te richten op je ademhaling

- Ga rechtop zitten op de mat
- Je ademt in en zet je buik uit (je ademt laag). Adem ontspannen uit (3x)
- Je ademt in en zet je buik én je flanken uit (je ademt heel breed). Adem ontspannen uit (3x)
- Je ademt in en zet je je borstkas, je flanken en je achterzijde van de rug uit en je armen gaan omhoog (je ademt heel groot). Bij de uitademing bewegen je armen voor je lichaam rustig naar beneden (3x)
- Ga dan over naar een rustige buikademhaling
- Probeer één minuut stilte te creëren en/of zet rustige muziek op

West/herfst

Spel



Mier

Krocht

West/herfst

Spel



Mier

Mieren staan bekend om hun kracht. Voel je eigen kracht meer met deze oefening

- Ga staan en laat je als een sloppe pop voorover hangen. Voel je slap. Hou dit even vast!
- Maak dan vanuit deze houding met twee benen tegelijk sprongen op de grond. Spring en voel je sterker worden
- Stel je voor dat je een aap bent. Beweeg zo naar een ander en probeer als apen te spelen, duw wat, geef een zetje (niet te hard) en wees snel weg. Blijf steeds je eigen kracht en snelheid voelen
- Als het te druk wordt neem dan het initiatief om, net als apen, elkaar te gaan verzorgen. Kriebel wat door de haren, puk wat aan de armen, kriebel wat op de rug. Dat kan ook in een treintje achter elkaar

Tips

• Begin het spel met de volgende twee massage-oefeningen:



- Het schouderklopje**
- Draai je handpalm naar voren en klop van boven naar beneden je arm, draai je handpalm naar achter en klop terug. Doe dit in drie lijnen steeds van boven naar beneden en terug omhoog
 - Klopf dan eerst links: op je borst, onder oksels naar heup, nek en schouder (je eerste schouderklopje van vandaag). Hetzelfde rechts
 - Klopf met hamervingers op je hoofd, en wat voorzichtiger rond de oren, ogen, gezicht en kin
 - Klopf over je benen: over de binnenzijde naar beneden, via de voorzijde terug, over de buitenzijde weer naar beneden en over de achterzijde terug
 - Buig voorover en klopf op je onderrug
 - Klopf dan op de onderzijde van je linkervoet, en wissel van kant



De Walhalla oefening

- Vorm drietallen
- Eén gaat voorover gebukt staan, en ontspant zijn rug en nek. De andere twee krijgen 2 minuten de tijd om met vlakke hand, vingertoppen of losse vingers de rug van de ander los te kloppen. Vermijd de ruggengraat met kloppen of masseren!
- Kom heel rustig overeind
- Wissel zodat iedereen aan de beurt komt
- Voel even na



• Eindig het spel met de volgende massage-oefening:



- De Octopus oefening**
- Vorm drietallen of vijftallen, afhankelijk van het aantal
 - Eén gaat op zijn rug op een matje liggen, de andere eromheen
 - Voorkom draaiingen en wilde bewegingen. Zet de beweging in vanuit de buik. Voor drietallen: de overige twee pakken de armen vast en zij krijgen 2 minuten de tijd om in rustige bewegingen de armen te bewegen. Voor vijftallen: pak ook de benen mee
 - Voel goed na als je dit geschenk hebt ontvangen en kom langzaam overeind en wissel

Het werkt ook rustgevend om het spel af te sluiten met samen kleuren!
Op www.kinderoyogabardspel.nl kan je een kleurplaat downloaden.