

## Een introductie in peutoryoga met Anna's Yoga Tree ([www.annasyogatree.nl](http://www.annasyogatree.nl))

### Wat is yoga

Yoga gaat om zijn wie je bent. Om voelen hoe het met je lijf is en daarnaar handelen. Yoga leert je grenzen aan te geven en verbinding te maken met de mensen om je heen. Bij yoga gaat het niet om het resultaat maar om het proberen. Yoga leert je: Lichaamsbewustzijn, kracht lenigheid, balans concentratie, coördinatie, creativiteit en zelfvertrouwen. Om peutoryoga te kunnen geven is het belangrijk om ook zelf yoga te ervaren. Volg eens een lesje bij een school bij jou in de buurt of kijk online. Via deze [link](#) kun je een opname van een les p de website van Anna's Yoga Tree volgen. De les begint direct.

### Peutoryoga

Bij peutoryoga draait het om dezelfde principes als bij 'gewone' yoga, alleen aangepast aan de doelgroep. Niet allee leren peuters dezelfde dingen, het maakt ze ook vertrouwt met yoga. Zo leren ze peuters al jong een tool die helpt om veiligheid en rust te vinden in een wereld waarin we heel veel moeten.

### Structuur

Structuur geeft houvast en veiligheid. Vooral kleine kinderen hebben hier veel behoefte aan. Bij Anna's Yoga Tree hanteer daarom een vaste structuur in de onderdelen van een peutoryogales, dit zijn de dikgedrukte onderdelen in het lesformat onderaan. Peuters houden van herhaling. Herhaling helpt peuters zich veilig te voelen, de jonge kindjes hebben daar extra behoefte aan. De liedjes zingen we meestal twee keer. Voor nieuwe of verleggen groepen kun je daar ook drie van maken. Als de kinderen wat groter zijn of al vaak yoga hebben gedaan kun je ook een keer één liedje zingen of een liedje overslaan. Je lesvoorbereiding is een leidraad maar geen dwingend framework, pas aan aan de behoeften van het moment (verleg de focus naar hun energie)

### Lesgeven

Het draait bij peutoryoga om plezier. Peuters hebben nog weinig propioceptie, het zintuig wat je laat weten waar je lichaam zich in de ruimte bevindt. Yogahoudingen hoeven dan ook niet te lijken. Bij peutoryoga geven we heel weinig aanwijzingen op get lichaam gericht. Doe voor (en moedig aan: doe mij maar na!) en gebruik fantasie. Je bent zelf het beste voorbeeld: heb er plezier in en straal dit uit. Laat ook eens iets mislukken en benadruk dat het om het proberen gaat.

Breng interactie in de les: Stel vragen over het verhaaltje of trek het naar hun leven. Laat hen meedenken door houdingen te voegen of te verzinnen. Zo help je hen in de concentratie en de peuters voelen zich betrokken. Soms wil een kindje vooral kijken, dat is okay, geef er niet te veel aandacht aan (dan steekt het de rest misschien aan ;), maar laat het gewoon op haar tijd weer uit zichzelf meedoen. Soms doe je ies drie keer doen en doen ze pas bij de derde keer mee. Of ze doen niks en dan hoor je dat er thuis geyogaëd is

Er is niets verplicht, maar er zijn wel regels (mat plat, we blijven op de mat, tenzij de juf het zegt). Dwing kindjes niet om mee te doen, maar enthousiasmeer ze. We maken samen de les. Laat kindjes zich gezien voelen, moedig ze aan. Gebruik je stem om de kindjes mee te krijgen.

## Yogahoudingen

Pas yogahoudingen in in een je verhaaltje waarin je rekening houdt met het nut van de houding, maak een mooie balans in rustig en energiek. Hier vind je een [overzicht](#) van alle yogahoudingen. Wees creatief: Een down ward dog kan natuurlijk een hond zijn, maar ook een tunnel, een huisje of een heuvel. Breng beweging in de houdingen en maak het speels: Laat de hondjes wandelen en blaffen of laat ze hun staart omhoog brengen of kruip onder de tunnels door. De balans is bij peuters nog niet zo goed ontwikkeld, goed om te oefenen dus, maar dit brengt ook veel hilariteit, vallen vinden ze soms grappiger dan blijven staan.



*Downward dog*

## Samenwerken

In yoga leren peuters ook samenwerken. Daarvoor doen we massage houdingen of doen we houdingen samen. Na de boom alleen gedaan te hebben kun je bijvoorbeeld vragen: Zou dit samen makkelijker zijn? Als er een probleem is (bv niet iedereen kan het zien), betrek ze dan in de oplossing.

## Energie managen

Stem de les af op energieniveau kindjes. Een yogales bevat over het algemeen energieke en kalme momenten afgewisseld. Het is veel makkelijker om kalm te worden als je eerst hebt ingespannen (dat geldt voor iedereen)

## Randvoorwaarden

Zorg voor een rustige ruimte (zowel in geluid als visueel) Geef kinderen een matje of een yogastip zodat ze een afgebakend eigen stukje hebben. Bij Anna's Yoga Tree hanteer ik acht peuters per les. Denk na over de samenstelling van je groep: soms is verticaal fijn: de kleintjes kunnen zich dan aan de grotere optrekken. In dat geval daag ik de grotere soms persoonlijk iets extra uit. Er valt ook iets voor horizontaal te zeggen zodat je een min of meer gelijk niveau hebt.