



Mini Workshop
Aandacht, Bewegen & Leren
in de klas

www.studioyogabeer.nl

Mini-E-book Aandacht, Bewegen & Leren in de klas

Welkom!

De basis van waaruit deze mini workshop/E-book is ontstaan is vanuit de vraag vanuit het onderwijs hoe kinderyoga & mindfulness in te zetten in de klas en op school. Dit is de mini-versie, maar we hebben ook een uitgebreide versie met meer achtergrondinformatie en meer verdieping. Niet zweverig, maar hands-on met heldere oefeningen waar je wat aan hebt en die iedereen kan doen en kan inzetten!

Balans inspanning & ontspanning

Om jezelf optimaal te laten presteren, zowel met je hoofd als met je lijf, is er inspanning en ontspanning nodig. Helaas hebben wij in onze maatschappij het beeld dat je vooral moet inspannen en hard moet werken, anders is er geen resultaat.

Maar ontspanning is net zo belangrijk. Tijdens de ontspanning kan het hoofd en het lijf tot rust komen en kunnen de interne processen rustig hun plekje weer vinden en alles op de juiste plek ordenen.

Dit geldt voor volwassenen en voor kinderen!

Willen we dat kinderen het beste uit zichzelf halen, dan mogen wij als volwassenen het beste voorbeeld hiervan geven. En dat voorbeeld is uiteraard aan ouders, maar ook van iedereen die met kinderen werkt. Maar hoe pak je dat nou aan in dat drukke rooster van een schooldag?

Ademhaling

-Door de dag te starten met een moment van rust, en dat ritueel na bijvoorbeeld de pauze weer even te herhalen. Dit duurt nog geen minuut

Oefening: harteklop of zitbeentjes

Harteklop: Een hand op je hart, een hand op je buik, sluit je ogen en volg je ademhaling.

Zitbeentjes: Zie tip aan het eind

Energizers

Naast die ontspanning is het ook goed om soms de energie omhoog te halen dmv energizers. Bijvoorbeeld na een toetsmoment of in de loop van de middag als de aandacht een beetje weg sluipt.

Oefening: Houthakker. Dit duurt nog geen minuut

[Houthakker](#), zie ons filmpje op de website!

Het filmpje is gemaakt in de corona tijd tijdens de lockdown. Het geluid is een beetje zacht, maar wel heel duidelijk hoe de Houthakker werkt.

Maar wat ook een energizer kan zijn en een ademhalingsoefening is even een potje blaasvoetbal. Dit neemt wel iets meer tijd in beslag, maar zorgt voor energie, een diepe ademhaling en ontspanning

Dit zijn kleine oefeningen en momenten die vooral voor de energie in de klas en uiteraard ook voor de leerlingen en leerkrachten fijn kunnen zijn en direct in te zetten zijn.

Hebben we iets meer tijd, dan kan je een spel inzetten.

Een favoriet spel is Yogi zegt... een commando spel waarbij we het lijf en het hoofd uitdagen.

Je kan het spel doen in de kring, maar ook naast je tafeltje en uiteraard in de gymzaal.

Om dit spel te doen is het handig om een aantal yogahoudingen te leren.

Alle houdingen vind je in onze kinderyogakaarten inclusief uitvoering en waar het voor dient.

Hierbij de meest voorkomende basishoudingen:

- Berg, twee voeten naast elkaar en rechtop staan
- Boom, op een voet staan
- Kat-Koe, handen knieën
- Hond, handen voeten in een soort van tent staan
- Vlinder, zitten en voetzolen tegen elkaar, knieën naar de grond
- Schildpad, zitten in vlinder en armen onder de benen doorsteken
- Grote slang (cobra), buikligging en bovenlijf omhoog duwen op handen
- Sfinx, buikligging en steunen op ellebogen
- Ster, staan met armen en benen wijd. Kan ook liggend
- Held, stoer staan, voorste been gebogen, achterste been gestrekt
- Tijger, handen knieën, linker been strekken en rechter arm, wissel
- Beer, handen voeten staan, lopen met zelfde hand en voet

Spelregels: Als ik zeg: Yogi zegt en een houding, dan mag iedereen in de houding gaan staan, zitten enz.

Als ik alleen de houding zeg mag het niet.

In dit spel zit, afhankelijk van welke houdingen je inzet, beweging, alertheid, geheugen, links en rechts, kruising middenlijn, ademhaling en na afloop ontspanning.

Lateralisatie, kruising middenlijn

In de kinderyoga gebruiken we veel oefeningen waar we de middenlijn bij kruisen. Ik hoef jullie niet te vertellen hoe belangrijk het is om deze stap te maken om betere cognitieve prestaties te behalen, maar niet alleen cognitief belangrijk.

De linker- en rechterhersenhelft gaan beter samenwerken en dat zorgt ook voor een subtielere samenwerking van het linker- en rechterdeel van

het lijf. Dit zorgt voor een betere fijnere motoriek die weer nodig is voor bijvoorbeeld een goede potloodgreep. En het helpt om bijvoorbeeld makkelijker een bal te gooien en te vangen, beter te fietsen en bijkomend voordeel is dat je makkelijker stof tot je kan nemen, dus weer fijn voor de cognitieve ontwikkeling.

Bewegend leren

Als je het bovengenoemde meeneemt dan is het logisch dat je beter stof tot je kan nemen als je beweegt.

Gooien met een bal of touwtje springend de tafels oefenen hebben super resultaat!

Tijdens het gooien met bal of touwtje springen kan je ook spelletjes doen.

Bij de kinderen op de basisschool laten we ze ook letters en cijfers lopen, het hele lijf meenemen om te automatiseren gaat een stuk sneller dan stampen achter je tafeltje.

Ontspanning

En naast het bewegend leren met aandacht is ontspanning weer heel belangrijk.

-Ontspanning in de klas kan ook door even vrij te tekenen of te kleuren eventueel met een zacht klassiek muziekje op de achtergrond.

-Het kan door even je ogen te sluiten en drie keer diep in en uit te ademen of te zuchten.

-Het kan door drie keer [de fietspomp](#) te doen.

-En het kan zelfs door de kinderen te vragen heel even hun ademhaling te volgen en te voelen.

Differentiatie leeftijdsgroepen

Kleuters

-Bij kleuters houden we het klein en fantasierijk. Kleuters kunnen al heel goed de buikademhaling leren bijvoorbeeld, maar dat is het makkelijkste als ze op hun buik liggen en dan proberen stil te zijn en te voelen dat hun buik op en neer gaat. Ze gaan dan al vanzelf naar de buikademhaling en krijgen meer rust in hun lijf.

-Bij kleuters heb je minder nodig in de afwisseling van in- en ontspanning omdat dat al in hun dagelijkse patroon zit. De spanningsboog is kleiner, dus je wisselt al meer af.

-Je kan bij kleuters ook gebruik maken van liedjes in combinatie met lichaamsbewustzijnsoefeningen.

Voorbeelden:

- Dit zijn mijn wangetjes..
- Hoofd schouders elleboog...
- Voetje voor voetje...

In deze liedjes met beweging zit het midden kruisen, het bewustworden en aanraken van je lijf en alertheid, geheugen en bij voetje voor voetje komt het tellen al aan bod.

Groep 3 tot 7, onderbouw-middenbouw

Dit is de groep waar de 'traditionele' kinderyoga voor ontwikkeld is! Alles wat we vandaag hebben besproken kan je in deze groep inzetten. Ook kan je in deze groep beginnen met het ritueel van de bel. Dat klinkt heel zwaar, maar het zorgt voor rust en kaders en het komt uit de mindfulness en gaat over aandacht in het nu.

In mijn lessen weten de kinderen dat als ik op de klankschaal sla, dat we dan op onze mat gaan zitten en even stil zijn voordat we verder gaan. Stel dat je een bel gebruikt aan het begin van de dag en even stil bent en ook aan het eind van de dag en weer even stil bent, dan geeft dit een heel duidelijk begin en einde, maar ook een rustpunt.

Groep 8+, bovenbouw

In deze groep willen we meer uitdaging en meer kracht gaan toevoegen. Uitdaging door de spelletjes wat lastiger te maken om hun geheugen te trainen.

Kracht om het lijf beter te leren voelen en vertrouwen hierin te ervaren.

Aan de andere kant is dit ook de groep die vaak een wat langere ontspanningsmoment kan gebruiken.

Deze groep ervaart veel druk en helaas ook al veel stress. In het bewegen met aandacht zou bij deze groep de focus mogen liggen op, je hoeft even niets, je mag.

Uiteraard kan er nog veel meer!

Maar hierbij heb je alvast een paar simpele basis tips waarbij je Aandacht & Beweging in de klas kan inzetten. Het kost niet veel tijd en je hebt niet heel veel ruimte nodig. Het allerbelangrijkste is wel, echte aandacht!

Bijgaand krijg je tip 1 mee van onze 8 tips voor in de klas.

Wil je meer? Dat kan!

Wij hebben nog veel meer!

*Wij hebben onze eigen opleiding die uit de module Helend Coachen & Opvoeden vanuit EigenWijsheid bestaat en de module Yoga & Mindfulness voor ouders & kinderen.
Deze opleiding start weer in september 2023!
Zie de website voor de data

Het kan ook kleiner, een workshop of alleen een syllabus of alleen de KinderYogaKaarten of alleen de tips!

*We geven workshops op maat op school waarin we nog uitgebreider hierop ingaan, dit is inclusief uitgebreide syllabus en een door KinderYogaKaarten met alle houdingen en je krijgt 8 weken lang een tip in je mailbox.

Investing op aanvraag

Op zaterdag 27 mei is er een workshop/Verdiepingsdag in onze studio voor juffen, meesters, klassenassistenten en pedagogisch medewerkers
Investing 125 euro ex btw incl kaarten en nog meer oefeningen!

*Je kan er ook voor kiezen om alleen de syllabus inclusief de KinderYogaKaarten aan te schaffen en er mee aan de gang te gaan en uiteraard krijg je ook 8 weken lang de tips in je mailbox.

Investing 47,50 euro

*Dan kan je ook kiezen voor alleen de KinderYogakaarten en de tips.
Investing A4 formaat 27,50 euro, A5 formaat 17,50 euro

*En ook alleen 8 weken lang de tips ontvangen is ook een mogelijkheid!
Investing 7,50 euro

Voor meer informatie
Studio Yoga Beer
Mandy Munter
06-27511824
yogabeerbussum@gmail.com

-

Tip 1 Yoga & Mindfulness in de klas

Als je met de klas terugkomt in het lokaal na de pauze, mag iedereen eerst eens rustig gaan zitten, met de billen goed op de stoel of op de grond, leg de handen op je buik en zucht een paar keer diep in en uit. Dit kan genoeg zijn om weer even in de klas te landen.

Je kan de oefening ook nog een klein beetje uitbreiden, zodat je ook je lijf weer goed kan voelen.

Je legt heel even je linkerhand onder je linkerbil, vingertoppen tegen je zitbotje aan, adem een paar keer diep in en uit en haal je hand weg.

Voel maar even hoe je zit en daarna doe je hem rechts.

Als het goed is merk

je dat je je lijf iets beter kan voelen en je wat rustiger wordt in je lijf en in je hoofd en goed contact maakt met je stoel of de grond, de adem is rustig en je bent alert.

Tijd om weer aan de gang te gaan!