

Inhoud

Kinderen ontdekken Raja Yoga samen met Yori en Gaby	7
Muladhara Chakra – Aarde Chakra	16
Svadhista Chakra – Water Chakra	26
Manipura Chakra – Vuur Chakra	39
Anahata Chakra – Lucht Chakra	46
Vishuddha Chakra – Ether Chakra	56
Ajna Chakra – Voorhoofd Chakra	66
Sahasrara Chakra – Kruin Chakra	74
De regenboog	84
Verantwoording van de Asanas	93
Over de auteur	95
Met dank aan	96



Kinderen ontdekken Raja Yoga samen met Yori en Gaby

Dit is een boekje als een aanrijking op de weg van Raja Yoga, ook wel 'koninklijke yoga' genoemd. Je kunt het gebruiken om spelenderwijs samen met je kind Raja Yoga te ontdekken. Zo kunnen volwassene en kind een gezellige tijd met elkaar doorbrengen en de basis leggen voor een fijne band, vertrouwen, liefde, gezonde groei, ontwikkeling en een goed samenzijn .

Yori en Gaby spelen met jou en het kind, het spel dat Yoga heet. Yoga betekent onder andere verbinding en eenwording. Hier spelen we het spel met de verbinding: de relatie naar het kind toe met de ouders of opvoeders en andersom. Het is een samenspel, een samenzijn, een eenheid als gelijke, kind en volwassene. Hier mag ook de volwassene zijn innerlijke kind ontdekken.

In liefde, wijsheid, evenwicht en harmonie.

Je hebt er zin in! Je neemt tijd voor elkaar! Je hebt plezier met elkaar!

Dan gaat alles vanzelf. Voor de lichamelijke oefeningen geldt: hoe vaker je het doet, hoe leuker het wordt! Kinderen houden van herhaling maar doen de oefeningen dan ook sneller. Ze zijn er dan ook sneller op uitgekeken. Elke oefening kan opnieuw anders of spannend gemaakt worden door het gebruik van sjaals, ballen, ballonnen, knuffels etc. Durf fantasie te hebben.

Dit boekje is opgedeeld in kleuren, elke kleur staat voor een chakra-kleur en heeft oefeningen, spellen, ademhalingsoefeningen, innerlijke oefeningen, ontspanning, visualisatie, concentratie, knutselopdrachten en verhalen voor dat chakra.

Elk onderdeel (kleur) kan gebruikt worden voor een samenzijn van zo'n 45 minuten of langer als jullie daar zin in hebben. Het kan echte kwaliteitstijd zijn met elkaar. Als jullie het fijn vinden kun je ook buiten in de natuur de oefeningen doen, maar het is prima om de Asanas in een fijne rustige ruimte te uit te voeren. Een deken op de grond is prettig.

De volwassene speelt het spel samen met het kind, doet de oefeningen, tekent en speelt mee op basis van gelijkheid. Zo hebben beide er profijt van.

De Asanas, maar ook alle andere onderdelen, kunnen gemixt worden en er kan van elke kleur eentje gekozen worden... en zijn de verhalen op? Dan mogen jullie zelf je eigen verhalen verzinnen.



Raja Yoga – de koninklijke Yoga – is alomvattend en holistisch. Zij ziet de mens in al zijn aspecten. Voor de gezondheid van lichaam, geest en ziel.

Er is niet een onderdeel minder of meer belangrijk. Alles werkt met elkaar samen. Het lichaam streeft altijd naar evenwicht en doet alles om dit te verkrijgen. Als wij in evenwicht zijn, zijn wij in een staat van algehele gezondheid.

Het toepassen van de Yamas en Niyamas zet de eerste stappen op het pad van Raja Yoga. Deze morele principes en idealen zijn ook in dit boek verweven.

De Asanas of lichaamshoudingen weerspiegelen, hoe jij in het leven staat. Is het lichaam in balans of toch nog wankel? Een Asana vaker doen helpt je om innerlijk en uiterlijk in balans te komen. Kan je arm niet geheel recht? Zit er dan misschien teveel spanning op, dan helpt het, ook daar aandacht aan te schenken.

Het rechtop zitten in een gemakkelijke houding helpt bij het concentreren en mediteren. Dit komt ook doordat de energie vrij kan stromen door je ruggengraat en je daardoor alerter wordt.

Zo is dit spel met de Asanas een waardevolle stap verder.

Prana kan worden vertaald met energie, maar ook met adem. Pranayama is hier de beoefening van de adem. Bij kinderen is het nog niet aan de orde om ze echt anders te laten ademen. Hier leren ze meer, dat je je bewust wordt van je adem en dat je die in kunt zetten om te ontspannen.

De innerlijke oefeningen kunnen gezien worden als Pratyahara, energie terugtrekking. Hier leer je te spelen met je eigen energie en die van een denkbeeldig dier.

Bij de concentratieoefening, Dharana, maakt het kind kennis met de verschillende vormen ervan. Luisteren naar een verhaal, kleuren, maar ook innerlijke beelden laten verschijnen is daar een voorbeeld van.

Meditatie en visualisatie, Dhyana, zijn gereedschappen om in diepere lagen van het bewustzijn door te dringen. Hier ervaren kinderen door het horen van de visualisaties, hoe je innerlijke wereld tot leven kan komen. Deze beelden kunnen je helpen om je rustig, vredig of verfrist te voelen.

De laatste van de acht stappen is Samadhi, het loslaten van de uiterlijke vorm(en) en eenwording met al wat is. Deze laatste stap wordt hier niet toegepast en is meer weggelegd voor de zeer gevorderde Raja Yoga beoefenaar.

De mens in zijn geheel gezien, heeft ook voedsel nodig. Voedsel voor de ziel en voor het lichaam. De oude leer van Ayurveda is sterk met de Yoga verweven en kan je daarmee helpen. Voedsel wordt gebruikt om in balans te komen met het lichaam. Maar ook om het lichaam in evenwicht te houden. Ayurveda is een manier om preventief om te gaan met gezondheid.

Eenvoudige gebruiken, zoals dagelijks vòòr het ontbijt een halve uitgeperste citroen in een glas warm water met een theelepel honing nemen, is er zo een.

Voedsel voor de ziel is ook wat ik tot mij neem via mijn zintuigen. Positieve beelden, harmonieus of opbeurend geluid, lekkere geuren en veilige aanraking helpen ook hier om evenwicht te creëren.

De basis van de fysieke oefeningen (Asana) komt uit het boek van B.K.S. Iyengar: *Yoga Dipika* (Hatha Yoga). In dit boek zijn de oefeningen zo aangepast dat ze geschikt zijn voor kinderen. Iedere Asana heeft een Sanskriet naam, met bijna altijd de letterlijke Nederlandse vertaling ernaast. Het woord Asana wordt daar niet extra vertaald. Jullie kunnen ook samen leuke namen bedenken...

De basis komt van de acht stappen van yoga, zoals Patanjali het verwoord heeft:

Yama = Morele principes

Niyama = Moreel ideaal

Asana = Lichaamshouding

Pranayama = Energie beoefening

Pratyahara = Energie terugtrekking

Dharana = Concentratie

Dhyana = Meditatie

Samadhi = Contemplatie



Yamas – Morele principes

Ahimsa: Geweldloosheid, in denken, spreken en doen, geen schade doen, niet pesten en slaan, alles wat leeft niet doden.

Satya: Kom voor je waarheid uit, onthouding van alle onwaarheid in gedachten, woorden en daden, niet liegen en klikken.

Asteya: Niet stelen, niets toe-eigenen wat niet van jou is, ook geen gedachten, ideeën, noch in woorden en daden, niet stelen en misbruik maken van vertrouwen

Bramacharya: Kuisheid, gericht op harmonische seksuele verlangens in denken, praten en doen, zelfcontrole en zelfdiscipline

Apahigraha: Niet gehecht zijn aan materiële objecten, leef zonder hebzucht, wat maakt je boos, wat maakt je blij

Niyamas – Morele idealen

Sauca: Zuiverheid, consequent zijn in gevoel, denken en handelen, medeleven en troosten

Santosha: Tevredenheid, in vrede verblijven, zelfs als het moeilijk wordt of minder leuk wordt, blijheid installeren

Tapah: Soberheid, één ding doen en denken, eenvoud(ig) in doen en laten zijn, lief zijn voor anderen, geduld hebben

Svadyaya: Zelfstudie, studie gericht op het Zelf met hart en ziel, geloven en bidden, leren waar ben je goed en minder goed in

Ishvara Pranidhana: Vertrouwen op jezelf en je eigen kracht, mediteren is voedsel voor de ziel

En zo gebruik je het boekje:

Op de eerste twee bladzijdes van elke kleur (en chakra) staat een overzicht van activiteiten, handig te weten voor de volwassene. Zo kun je dit samenzijn beter overzien en vormgeven.

De witte kaders zijn de doe-dingen, zoals verhalen, spellen, knutselopdrachten, uitleg, oefeningen – Asanas, visualisatie, innerlijke oefeningen en concentratie.

Het ligt aan het kind, waarmee je begint.

Komt het druk binnen, begin dan met iets rustigs zoals een verhaal of visualisatie en ga door met inspanning. Dus daarna doe je Asanas – lichaamsoefeningen, afgewisseld met ontspanning, zoals een ademoefening of tekenen enzovoort, en eindig je met een spel.

Voor kinderen die een beetje moe zijn, begin je met lichaamsoefeningen gevolgd door iets rustigs, zoals een concentratie oefening of een verhaal en als laatste een spel.

Gaby en Yori doen de oefeningen voor. Doe ze na, samen met het kind.

Het is fijn om de oefeningen vooraf samen op te zoeken en te bekijken, voordat jullie ermee beginnen.

Kijk maar in hoeverre je de Asanas kunt benaderen zonder jezelf geweld aan te doen. Iedereen mag op zijn eigen unieke manier de oefening uitvoeren. In elk geval mag het geen pijn doen.

Hoofdzaak is, dat het leuk is om te doen. Let er wel op, dat de Asanas links en rechts even lang gedaan worden. Ook dat de weg heen óók de weg terug is (wel tegengesteld). Dat is voor het evenwicht van de oefening belangrijk. Doe elke Asana/oefening **3 keer**. Voor het samen oefenen van de lichaamshoudingen, is een (wollen) deken zeker gewenst.

Voor elke chakra/kleur heb je een paar dingen nodig.

Prettig is het, als je deze van tevoren klaargelegd of verzameld hebt. Ook van belang is, dat het kind liefdevol, opbouwend, vertrouwend en respectvol benaderd wordt. Het is een uniek persoontje dat daardoor een vertrouwensband met je ontwikkelt die een heel leven meegaat.

De visualisaties laten innerlijke beelden ontstaan. Deze helpen om gevoelens een plek te geven en ook te uiten. Je leert dat je ook een innerlijke belevingswereld hebt. Kinderen (en volwassenen) leren daardoor zich sterker, vrijer, blijer, tevredener en rustiger te voelen.

De innerlijke oefeningen helpen om beter in je vel te komen zitten. Kinderen zijn gauw één met een dier dat zij dan uitbeelden en nemen vaak de kwaliteiten van dat dier over. Ze zijn dan innerlijk en uiterlijk één met het dier. Dit is een vorm van meditatie.

Bij de ademhalingsoefeningen gaat het om het je bewust worden van je adem. Voor kinderen is het fijn als zij ontdekken dat ademhaling een manier is om tot rust te komen.

Leren ontspannen gaat spelenderwijs, door verschillende manieren te ontdekken waarmee je kunt ontspannen. Zoals massage of gedachten in een ballon stoppen en wegblazen.

Concentratie oefeningen variëren van tekenen tot naar geluid luisteren. We leren om maar met één ding bezig te zijn.

Ook de verhalen helpen in de concentratie, net zoals het ontwikkelen van verbeeldingskracht.

Het knutselen helpt in de ontwikkeling van fijn motorische bewegingen en de spellen zijn ook om de fantasie te stimuleren.

Rituelen zijn ook leuk om samen te ontdekken. Zet bijvoorbeeld in het begin een mooie kaars op een bord, samen met verzamelde 'schatten' of zelf geplukte bloemen. Steek de kaars samen aan. Jullie kunnen ook een klankschaal gebruiken en/of een voorwerp van de gebruikte kleur/chakra voor je leggen (bijvoorbeeld een roos, edelsteentje, knuffel etcetera).

Een duidelijk begin van jullie tijd samen: Iedereen zit op zijn dekentje en buigt naar elkaar toe als begroeting.

Je kunt de handen tegen elkaar aan leggen, ze naar je borst brengen en met de duimen tegen je borstbeen laten leunen als je buigt.

Namasté: Mijn licht groet het licht in jou! Ook kun je het woord AUM zeggen of zingen.

Veel plezier samen!

