

YOGALES 1.5. – tieners – Voortbewegen op water – Paripurna Navasana

Doelgroep: tieners

Lesduur: half lesuur

Niveau: gemiddeld

Thema: voortbewegen op water

Asana's: oa zonnegroet (Surya Namaskar), boothouding (Paripurna Navasana), vlinderhouding (Baddha Konasana), berghouding (Tadasana), cobrahouding (Bhujangasana)

Lesdoelen:

Het centrale thema in deze yogales is het aanleren van een nieuwe yogahouding, nl. de boothouding (Paripurna Navasana).

- De tieners weten dat het belangrijk is om bij een inspannende activiteit, zoals yoga, op te warmen, tot rust te komen en regelmatig te drinken.
- De tieners maken kennis met een nieuwe yogahouding: de boothouding (Paripurna Navasana)
- De tieners kunnen de reeds aangeleerde asana's zelfstandig uitvoeren: vlinderhouding (Baddha Konasana), berghouding (Tadasana), cobrahouding (Bhujangasana)
- De tieners kunnen tot rust komen via een geleide meditatie.

Lesverloop:

1. Inleiding

Alle tieners zijn aanwezig in de zaal. De yogamatten liggen verspreid in de ruimte. Nodig de leerlingen uit om plaats te nemen op hun "eiland" (yogamat) en rustig te gaan zitten.

Heet de tieners welkom op de yogales en bespreek met hen het verloop en de doelen van de les:

- De les van vandaag staat in het teken van water, de zee en zich voortbewegen op en in het water. (*thema*)
- We gaan straks starten met een opwarming en we zullen dit doen via de zonnegroet, Surya Namaskar. (*opwarming*)
- Daarna zullen we een nieuwe yogahouding aanleren: de boothouding. In het Sanskriet is dit Paripurna Navasana. (*aanleren asana*)
- Na een korte pauze zullen we verschillende houdingen die we de voorbije weken hebben aangeleerd herhalen in een spel. (*herhalen gekende asana's*)
- We zullen afsluiten met een ontspannings- en meditatiemoment aan de hand van een bodyscan. (*meditatie*)

2. Opwarming

Goed, we gaan starten. Sta recht op jullie eiland, helemaal vooraan. Rondom jullie eiland is er overal water. Dus zorg ervoor dat jullie mooi op het eiland blijven.

- We staan mooi rechtop in de berghouding, tadasana. Voeten stevig op de grond, armen naast je lichaam, handpalmen naar voren. Adem rustig in en uit. Sluit de ogen. Adem in, adem uit. In, uit. In, uit.
- De berg staat stevig op het eiland. Er steekt een licht briesje op. Beweeg heel lichtjes naar voren en naar achteren, naar links en naar rechts. Verlies je evenwicht niet, de berg staat stevig verankerd in de grond.
- Open de ogen. Adem in, handen omhoog.
- Adem uit, buig lichtjes door de knieën handen op de grond.
- Adem in, handen op de knieën, rug recht, horizontaal met de grond.
- Adem uit, handen op de grond.
- Adem in en zet je rechtervoet naar achteren, heup laag, hoofd omhoog, de hardlopershouding.
- Adem uit en plaats je linkervoet ook naar achteren. Plankhouding.
- Adem in.
- Adem uit en laat je langzaam zakken, helemaal plat op de grond. Handen onder de schouders.
- Adem in, duw je omhoog in de cobrahouding, ellebogen blijven tegen je lichaam. Krul je tenen.
- Adem uit en duw je helemaal omhoog, neerkijkende hond.
- Adem drie keer in en uit.
- Adem in en zet je linkervoet naar voren, heup laag, hoofd omhoog, de hardlopershouding aan de andere kant.
- Adem uit, plaats je rechtervoet naast je linkervoet.
- Adem in, handen op de knieën, rug recht, horizontaal met de grond.
- Adem uit, handen op de grond. En nu terug naar de berghouding, tadasana.
- Adem in, handen hoog in de lucht.
- Adem uit, handen voor de borst in anjali mudra.
- Sluit de ogen, adem drie keer rustig in en uit.

De zonnegroet (Surya Namaskar) wordt nog twee keer herhaald.

3. Boothouding, Paripurna Navasana

We gaan zitten op het midden van ons eiland.

- Introductie
 - o Laat hen achtereenvolgens verschillende geluiden van water horen: regen, de zee, fontein, water uit de kraan,... en laat hen telkens reageren: waar hoor je, wat doet dit met jou?
 - o Toon afbeeldingen van een wilde zee en een rustig meer en laat hen reageren: wat spreekt jou het meeste aan, waarom?
- Yogahouding aannemen
 - o Ga zitten op een yogamat met de benen gestrekt. We zullen de houding van een zeilboot aannemen.
 - o De zeilboot ligt in de haven: zet je handen plat op de grond, naast je heupen, vingers naar voren.
 - o Anker los, je zeilboot vertrekt uit de haven: leun lichtjes naar achteren en hou je rug recht; buig je knieën en til de voeten van de grond; strek je benen met je tenen net boven de ooghoogte.

- Het is een zonnige dag, het wateroppervlak is rustig, het is windstil: strek de armen naar voren, evenwijdig met de grond; zit stil, adem in, adem uit.
- Een licht briesje steekt op: maak met je voeten langzaam kleine cirkels in de lucht; blijf rustig in- en uitademen.
- De zeilboot vaart terug naar de haven: plooi je knieën en plaats je voeten op de grond, handen naast je heupen; strek je benen; alles komt tot rust, adem in, adem uit.

Korte uitwisseling: Wat vind je moeilijk aan deze houding? In welk lichaamsdeel voel je spanning, waar voel je je spieren werken? Is het moeilijk om in evenwicht te blijven? Lukt het op te blijven ademhalen?...

- Voer opnieuw de yogahouding 1 of enkele keren uit.
- Afsluiten
- Laat de leerlingen een tekening maken van een zeilboot op een kaartje, dat ze kunnen bijhouden als yogakaart.
 - Nagesprek: Waarom past een zeilboot beter bij deze oefening, dan een motorboot? Bevond jouw zeilboot zich op een meer of op de zee? Wat heb je gevoeld? In je lichaam? In je hoofd?
- *Ter info:*
- *Lichaam*
Deze houding versterkt onder andere de buik- en dijspieren.
 - *Aandachtspunten*
Zorg dat de tieners de rug rechthouden om de onderrug niet te belasten. Als de houding nog te zwaar is, laat hen dan de handen achter op de grond houden ter ondersteuning of de benen vasthouden met de handen aan de achterkant van je dijen.

PAUZE (voorzie drinkmogelijkheid)

4. Asanaspel

We hebben ondertussen reeds de zonnegroet, surya namaskar en 4 yogahoudingen aangeleerd:

- De vlinderhouding, baddha konasana met de verschillende varianten
- De berghouding, tadasana
- De cobrahouding, bhujangasana
- En vandaag dus de boothouding, paripurna navasana.

We zullen een memory spelen in kleine groepjes (op kaart 1 staat een afbeelding, op kaart 2 staat de naam van de houding in het Nederlands en het sanskriet). De leerling die de juiste combinatie vindt, voert de yogahouding uit.

5. Bewegingsspel

Eilandspringen: De tieners staan elk op hun eigen "eiland" (yogamat). Telkens de klankschaal (of triangel, houtblok) klinkt, springen ze naar een ander eiland. Ze mogen met maximum twee op hetzelfde eiland staan en het water niet aanraken.

6. Afsluitende meditatie

De tieners gaan opnieuw zitten op hun “eiland” en komen tot rust. Je hebt een waterballon bij (kleine ballon gevuld met water), maar zegt niet dat er water in zit. Wat heb ik hier? Is dit licht of zwaar? Valt dit snel of traag op de grond? Je laat de ballon vallen en laat de tieners reageren. Een waterballon voelt helemaal anders aan. Gooi de waterballon door in de kring. Laat hen reageren: wat voel je, hoe beweegt de ballon, is de ballon koud of warm,...

Je laat hen neerleggen in de lijkhouding, savasana. Je zet rustige muziek op met watergeluiden en doet met de leerlingen een bodyscan:

- Adem rustig in en uit, sluit de ogen. In... uit... In... uit...
- Denk aan twee kleine waterballonnen. De kleur mag je zelf kiezen: rood... oranje... geel... groen... blauw... paars... wit... of een kleurencombinatie.
- De waterballonnen gaan op reis door je lichaam en starten helemaal beneden, in je tenen. Eén waterballon aan rechterkant. Eén waterballon aan de linkerkant. Zie je de waterballon? Voel je de waterballon?
- De waterballonnen bewegen in al je tenen... en gaan daarna langzaam naar boven... je enkel... van je enkel naar je knie... de waterballonnen draaien rond in je knie, het water klutst... nu gaan de waterballonnen verder naar boven... door je dijen naar je heup...
- De waterballonnen draaien rond in je heup en stijgen verder door je buik... hart... longen... Eén waterballon beweegt verder naar de linkerschouder... de andere waterballon gaat naar de rechterschouder...
- De waterballonnen dalen langzaam naar beneden door je arm... je ellebogen... je polsen... je hand... je vingers... alle vingers... pink, ringvinger, middelvinger, wijsvinger, duim... en daarna bewegen de waterballonnen terug naar boven via de polsen... ellebogen... naar de schouders...
- De waterballonnen ontmoeten elkaar in de keel... en daar smelten de twee waterballonnen samen tot één grote waterballon...
- De grote waterballon beweegt verder naar boven... mond... neus... oren... ogen... hoofd... de grote waterballon draait langzaam rond helemaal boven in je hoofd, het water klutst in je hoofd... en verlaat daarna je lichaam...
- Adem in... adem uit... strek je handen boven je hoofd... strek je benen... draai op je zijde en kom rustig recht...

(in de volgende lessen wordt verdergewerkt op voortbewegen op water met oa de surfhoudingen, krijgerhoudingen 1 en 2, Virabhadrasana 1 en 2)