



Yogahouding aanleren 1 tadasana - berghouding

Tadasana of berghouding is een staande yogahouding:

Staande houdingen zorgen voor een goede verankering, gronding, stabiliteit. Via deze houdingen ontwikkel je kracht, soepelheid en evenwicht. Staande houdingen doen een beroep op het hele lichaam. Ze zijn daarom ook heel interessant als opwarming voor andere posities.

Deze yogalesjes zijn niet leeftijdsgebonden. Je kan zelf de moeilijkheidsgraad, inkleding en aanpak aanpassen op maat van je leerlingen.

Beschrijving

- *Houding*

Ga neutraal rechtop staan, voeten tegen elkaar, armen naast het lichaam, handpalmen naar voren. Hef je tenen even op, spreid ze zoveel mogelijk en duw ze bewust in de yogamat. Beweeg licht naar links, rechts, voor, achter en zoek je neutrale rustpunt op. Draai je dijen en knieën lichtjes naar binnen.

- *Lichaam*

De houding zorgt voor een stevige basis, versterkt de dijen en verbetert je houding.

- *Aandachtspunten*

Span je rug niet op en hou een normale en neutrale houding in je ruggengraat.

Op school

- *Introductie*

- Laat de leerlingen bewust worden van de grond die hen draagt:

- Vandaag zullen we een belangrijke basishouding verkennen, de berghouding. Een berg is krachtig en stevig verankerd in de grond. Hij weerstaat weer en wind.
- Ga met jullie rug tegen de muur staan, sluit de ogen. Voelen jullie de muur tegen de rug? Waar raakt de rug de muur? Voelen jullie de voetzolen op de grond? Welke delen van jullie voeten raken de grond: tenen, hiel. Kom los van de muur en blijf stevig met jullie voeten op de grond staan. Adem in en uit.



Yogahouding aanleren 1 tadasana - berghouding

- Toon afbeeldingen met tegenstellingen en laat de leerlingen reageren wat hen stevig, stabiel lijkt en waarom (fiets met en zonder steunwielletjes; boom met dikke en dunne stam; rots en keientoren). Een berg is krachtig en stevig verankerd in de grond. Bij de berghouding leren we stevig en stabiel rechtstaan.

- *Yogahouding aannemen*
 - Neem nu plaats in de ruimte. Allen samen vormen we een grote stevige bergketen.
 - Sta mooi rechtop, voeten tegen elkaar. Jullie hoofd is de top van de berg. Laat jullie hoofd zo hoog mogelijk in de wolken stijgen.
 - Laat de armen naast het lichaam hangen, draai de handpalmen naar voren. Met jullie voeten is de berg verankerd in de grond. Draai de dijen en knieën lichtjes naar binnen.
 - Er steekt een harde wind op. Beweeg licht van links naar rechts, voor naar achter. De berg blijft stevig en komt tot stilstand. Adem in en uit.

- *Afsluiten*
 - Maak een tekening van een berg op een kaartje en hou het bij als yogakaart. Voelden jullie zich stevig en stabiel op de grond? Teken dan een berg met een brede basis. Je kan hen ook een voorgedrukte tekening laten kleuren.
 - Speel het bergketenspel: de leerlingen zitten in een cirkel op de grond, benen vooruit. Hun voeten komen tegen elkaar in het midden van de cirkel. Ze kruisen de armen en geven zo een hand aan hun linker- en rechterbuur. In deze houding moet de hele groep proberen recht te staan. Ze vormen samen een grote bergketen. Voer een gesprek rond samenwerken en verbondenheid.