



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren Vrikshasana – boomhouding

Vrikshasana of boomhouding is een staande balansyogahouding:

Balanshoudingen werken niet alleen op fysiek evenwicht, coördinatie en kracht, ze trainen ook de concentratie en het lichaamsbewijstzijn.

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

Beschrijving

- Houding
Sta recht (tadasana) en verplaats je evenwicht naar je rechtervoet. Plaats je linkervoet aan binnenkant van je rechterdij. Hou je handen voor je borst met de handpalmen tegen elkaar (anjali mudra). Hou je blik gericht op één punt om je evenwicht te bewaren. Doe dezelfde oefening aan de andere kant.
- Lichaam
De boomhouding is een goede oefening om evenwicht te trainen en versterkt de enkels, dijen en ruggegraat.
- Aandachtspunten
Als de boomhouding nog te moeilijk is, kan je die ook uitvoeren met je rug tegen de muur.

Op school

- Introductie
 - o Wat is balans, evenwicht? Hoe kan je je evenwicht bewaren? Belang van de ogen > enkele evenwichtspelletjes.....
 - o Ook in yoga is evenwicht heel belangrijk. Er zijn ook heel wat yogahoudingen waar evenwicht centraal staat. Vandaag gaan we boomhouding (Vrikshasana) aanleren.
- Yogahouding aannemen
 - o In een bos zijn er grote stevige bomen met een dikke stam. De wind doet enkel hun takken bewegen: sta mooi stevig rechtop (tadasana) en steek je handen in de lucht. Wieg met de armen naar links, naar rechts, naar voren, naar achteren. Blijf stevig verankerd op de grond.
 - o In een bos zijn er ook jonge boompjes met een dunne, buigzame stam. Ze hebben het veel moeilijker om niet te buigen door de wind, maar toch vallen ze niet om: verplaats het gewicht van je lichaam naar je rechtervoet, sta stevig en stabiel. Hef je linkervoet op en



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren Vrikshasana – boomhouding

plaats die tegen de rechterenkel. Hou je ogen gericht op één punt. Als je stabiel staat, beweeg dan voorzichtig je voet verder naar boven tot op de dij. Hou je handen met de handpalmen tegen elkaar en adem enkele keren rustig in en uit.

- Doe hetzelfde op het andere been.

Aanvullend: Beweeg je handen, met de handpalmen tegen elkaar, naar boven tot boven je hoofd. Hou deze houding gedurende enkele ademhalingen aan.

- Afsluiten

- Maak een tekening van een boom op een kaartje en hou het bij als yogakaart. Je kan hen ook een voorgedrukte tekening laten kleuren.
- Breng een boompje in de klas. Een stukje natuur in de klas kan een positieve impact hebben op de leerlingen. Misschien kan je een Bonsai introduceren in de klas... het miniboompje dat niet alleen visueel rust brengt, maar ook aandacht en zorg vraagt...