



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren Natarajasana – danshouding

Natarajasana of danshouding 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 buig je linkervoet achterwaarts naar je bil toe. Neem met de linkerhand de binnenkant van je voet vast. Beweeg je linkervoet verder omhoog en van je lichaam weg. Tegelijkertijd strek je je rechterarm naar boven. Zoek het punt op waar je een goed evenwicht bereikt. Doe dezelfde oefening aan de rechterkant.

- Lichaam

Naast een goede evenwichtsoefening, strek je in deze houding ook de buik- en borstspieren, de lies en de schouders.

- Aandachtspunten

Kijk recht voor je om goed het evenwicht te bewaren. Beperk de druk op je onderrug.

Op school

- Introductie

- Voer een gesprek over dansen... Wie danst er soms? Wat is dat dansen? Vind je dat leuk? Waarom? Dansen dieren ook? Hoe komt dat, denk je?
- Laat de leerlingen, die dat willen hun favoriete dansjes uitvoeren.

- Yogahouding aannemen

- Dansen is niet alleen bewegen, maar bij dans neem je ook sierlijke houdingen aan. Vandaag gaan we de danshouding aanleren.
- We starten met stevig rechtop staan. Beide voeten zijn verankerd in de grond.
- Verplaats je lichaamsgewicht naar je rechterbeen en kijk recht voor je uit. Focus op één punt.



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren Natarajasana – danshouding

- Buig je linkervoet achterwaarts naar je bil toe. Blijf mooi in evenwicht staan, verankerd op je rechtervoet.
 - Neem met de linkerhand de binnenkant van je linkervoet vast.
 - Beweeg je linkervoet nu verder omhoog en van je lichaam weg (je blijft je voet met de linkerhand vasthouden). Tegelijkertijd strek je je rechterarm naar boven.
 - Zoek het punt op waar je een goed evenwicht bereikt. Zo sta je nu in een sierlijke danshouding
 - Doe dezelfde oefening aan de rechterkant.
- Afsluiten
- Maak een tekening van een danser op een kaartje en hou het bij als yogakaart. Je kan hen ook een voorgedrukte tekening laten kleuren.
 - Speel het gekke dans-freeze-spel: Je kiest drie stukjes muziek (rustige klassieke muziek, populair eigentijds en 'hevige' muziek). Je laat leerlingen dansen op de muziek. Van zodra de muziek stopt, moeten ze onmiddellijk blijven staan in de danshouding die ze aan het uitvoeren waren. Neem zeker foto's van dit 'freeze'-resultaat.