



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren Baddha Konasana – zittende vlinderhouding

Baddha Konasana of zittende vlinderhouding is een zittende yogahouding:

Zittende houdingen zorgen net als staande houdingen voor een goede verankering, gronding, stabiliteit. Via deze houdingen geef je extra aandacht aan de onderrug en de heupen. Zittende houdingen bieden ook rust, concentratie en aandacht voor een goede ademhaling.

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

Beschrijving

- Houding

Ga zitten op een yogamat of kussen en breng je voeten naar je lichaam toe met de voetzolen tegen elkaar. Laat je knieën opzij/open vallen. Hou je enkels vast, zit met rechte rug en hou je schouders laag.

- Lichaam

De zittende vlinderhouding is een statisch houding die werkt aan flexibiliteit van knieën, enkels, heupen en hamstrings. De houding werkt ook aan het versterken van de wervelkolom. De houding is ook nuttig bij menstruatiepijn.

- Aandachtspunten

Blijf goed rechtop zitten en zit bij lage rugpijn op een kussen of yogablok.

Op school

- Introductie

- Optie 1: Laat de kinderen rechtstaan met gesloten ogen: “adem in, adem uit”. Laat de kinderen een “vlinder” visualiseren: “Denk aan een vlinder. Laat de vlinder vliegen in je hoofd. Omhoog, omlaag, naar voren, naar achteren. Welke kleur heeft je vlinder? Onthou dit voor straks.”
- Optie 2: Toon een afbeelding of kort filmpje van een vlinder. Voer een korte gesprek met de kinderen: “Waar denk je aan als je een vlinder ziet?”



(OpenClipart-Vectors | Pixabay)

Yogahouding aanleren

Baddha Konasana – zittende vlinderhouding

- *Yogahouding aannemen*
 - Ga zitten op de grond met je benen vooruit (Dandasana).
 - We gaan met de benen een vlinder maken. Trek je knieën in en hou je voetzolen plat op de grond. Je benen hebben de vorm van de vleugels van een vlinder.
 - De vlinder fladdert door de ruimte. Beweeg je knieën open en dicht.
 - De vlinder komt tot rust. Laat je knieën openvallen en plaats je voetzolen tegen elkaar.
 - *“Sluit de ogen, adem rustig in en uit: De vlinder zit op een rode bloem. Haar kleurige vleugels liggen wijd open en genieten van de warme zon. Met haar roltong zuigt ze de zoete nectar uit de bloem. Adem rustig in en uit.”* Herhaal dit enkele keren met een gele bloem, oranje bloem...
 - De vlinder fladdert weg. Vouw je knieën terug dicht en plaats je voetzolen plat op de grond. Strek je benen en sta recht.

- *Aanvullende yogahouding*
 - Vanuit deze houding kan je makkelijk overgaan naar...
 - liggende vlinderhouding (Supta Baddha Konasana): De vlinder gaat rusten op een bloem en geniet van de warme zon op haar vleugels. Ga met plat op je rug liggen en hou je benen in de vlinderhouding. Dit is een ideale houding voor een meditatie-oefening.
 - een vooroverbuiging: Het wordt avond. De vlinder gaat schuilen op een rustig plekje. Hou je benen in de vlinderhouding en buig voorover, plaats je handen of armen voor je op de grond.

- *Afsluiten*
 - Maak een tekening van je vlinder op een kaartje en hou het bij als yogakaart. Je kan hen ook een voorgedrukte tekening laten kleuren
 - Nagesprek: Hoe zag jouw vlinder eruit? Wat heb je gevoeld? In je lichaam? In je hoofd?