

# Introductie

Dit doosje bevat 60 baby yoga kaarten. De kaarten zijn geïnspireerd op het boek *Baby – Dreumes – Peuter Yoga* en ze zijn geschikt voor iedereen die yoga wil doen met baby's vanaf drie maanden tot anderhalf jaar. Op de kaarten staan oefeningen waarbij je samen met je baby gaat bewegen, rekken, strekken en ontspannen. Een indicatie van de leeftijdsfase waar de oefening geschikt voor is vind je bovenaan iedere kaart. Bovendien staat er vermeld waar de oefening goed voor is, wat je nog meer kunt doen en waar je op moet letten.

## De auteurs

De kaarten zijn ontwikkeld door Helen Purperhart en Cerise van Zanten-Ernste. Tijdens hun moederschap ontdekten ze hoe belangrijk aanraking en contact met je baby is. Vanuit een gezamenlijke interesse voor yoga en kinderen zijn zij ruim vijftien jaar geleden een samenwerking aangegaan. Zij hebben hun kennis en ervaring verwerkt in een unieke ouder-en-kind-yogamethode. Hun missie is om ouders en professionals te inspireren om kinderen op weg te helpen om op te groeien tot zelfbewuste volwassenen die keuzes kunnen maken voor een betere wereld. Wil je ook yoga aan kinderen geven? Kijk voor meer informatie op [www.kinderyoga.nl](http://www.kinderyoga.nl).

# Baby yoga

Een baby ontwikkelt zich razendsnel, maar elke baby doet dit op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Naarmate de baby ouder wordt, zal hij/zij tot steeds meer in staat zijn. Baby yoga is fantastisch om het kind zijn eigen lijfje te laten ontdekken en kracht en souplesse te ontwikkelen. Bij baby yoga ligt de focus nooit op de techniek of prestatie maar meer op het versterken van de onderlinge band met de ouder en het samenspel. Door deze extra quality time kan je baby het daarna beter opbrengen om een tijdje, zonder aandacht van de ouder, zijn vrije tijd in te vullen.

Je kunt baby yoga overal doen. Kies een plek uit met weinig afleiding. Je kunt de oefeningen doen op een yogamatje of zachte deken. Je kunt het beste baby yoga doen na het slaapje en niet direct na een voeding. Je kunt baby yoga ook doen na het verschonen. Blijf tijdens het doen van een oefening kijken hoe je kind er op reageert.

We adviseren om met de oefeningen op deze kaarten te starten als je baby drie maanden oud is. Pasgeborenen hebben al zoveel nieuwe indrukken te verwerken.

# Rikketik



# Rikketik

3 maanden – 1½ jaar

Je zit in de kleermakerszit.

Je houdt het kind dicht tegen je aan.

Het kind ligt met zijn oor tegen je hart aan.

Adem rustig in en uit.

Wieg zachtjes heen en weer.

## **Wat je nog meer kunt doen**

Neurie een liedje, zodat het kind de klanken kan horen.

Bijvoorbeeld voor het slapen gaan: 'Slap kindje, slaap'.

## **Waar is het goed voor?**

Het helpt om af te stemmen op elkaar.

Het werkt kalmerend en verbindend.

Het stimuleert de zintuigen.

# Draaitol



# Draaitol

3 maanden – 1½ jaar

Je zit in de kleermakerszit.

Het kind zit bij je op schoot.

Houd het kind goed vast.

Draai cirkels over je zitbotjes.

Draai een aantal keer linksom en rechtsom.

## **Wat je nog meer kunt doen**

Wissel het tempo af door snelle en langzame rondjes te draaien.

## **Waar is het goed voor?**

Het geeft een gevoel van stevigheid.

Het stimuleert het evenwichtsgevoel.

Het werkt kalmerend en verbindend.