Yo-ga je mee?

Avontuurlijke kinderyogaverhalen

Nynke Bos

Met illustraties van Wendelien van de Erve

Levendig Uitgever

Auteur
Nynke Bos
www.kinderyogadieren.com

Illustrator
Wendelien van de Erve

Vormgeving
Sabine van Winsen, De Grafische Keuken

ISBN 978 949 1740 76 3
NUR 270

© 2020 Levendig Uitgever
www.levendiguitgever.nl

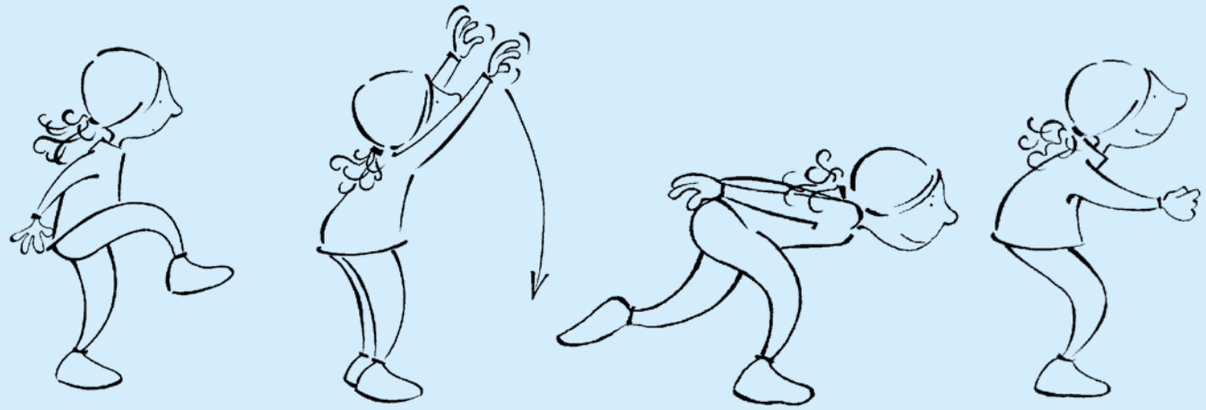
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Sneeuwpret met Abby en Olivier

Als Abby en Olivier 's morgens wakker worden zien ze het meteen. Het heeft gesneeuwd vannacht en de hele tuin is bedekt met een dik pak sneeuw!
'Hoe koud zou het buiten zijn?' vraagt Abby zich af.
'Zullen we even voelen?' stelt Olivier voor terwijl hij de achterdeur al openduwt.
'Oooh, brrr, het is echt heel koud,' piept Abby.
'Daar weet ik wel wat op,' zegt Olivier. 'Doe mij maar na.' En Olivier maakt van zijn rechterhand een vuist en begint zachtjes op zijn linkerschouder te kloppen. En zo over zijn hele lijf. Abby doet hem na. En ze voelt de warmte stromen.

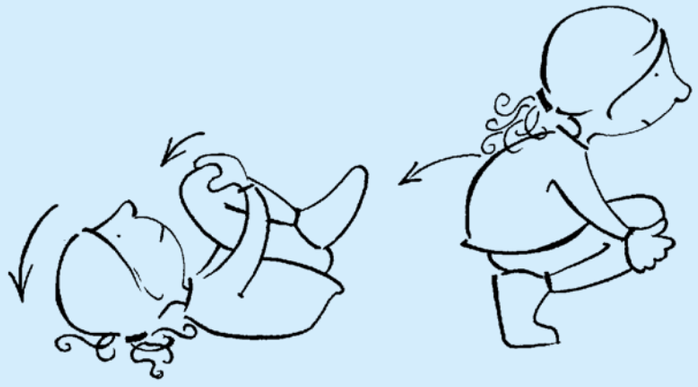
Maak van je rechterhand een vuist. Klop zachtjes met de vuist over je hele lichaam. Begin bij je linkerschouder, volg je arm tot de puntjes van je vingers. Klop dan aan de binnenkant van je arm terug omhoog. Klop op je borst, neem het over met je linkerhand om de rechterarm warm te kunnen kloppen. Je kunt met beide handen verder gaan over je buik, voorkant van je benen, voeten, terug omhoog langs de achterkant van je benen en je billen. Klop nu heel klein en zachtjes over je gezicht en je hoofd. Kan iemand je helpen met je rug?

Even later staan Olivier en Abby met hun dikke winterjas aan buiten in de tuin. Het is wel koud, maar Olivier heeft een idee. ‘Doe mij maar na,’ zegt Olivier, ‘dan blijven we lekker warm.’ Hij loopt met grote stappen door de verse sneeuw. Abby volgt hem precies en stapt in de voetafdrukken van Olivier. Dan neemt Olivier korte stapjes en doet zijn armen in de lucht. En Abby doet hem na. Het lijkt wel of er nog meer sneeuw uit de lucht valt. Dan staat Olivier even stil. Hij buigt naar voren. Abby doet hem na. ‘Eén, twee, drie … start,’ roept Olivier en maakt schaatsbewegingen door de sneeuw. Al snel gaan de schaatsbewegingen van Olivier over in skibewegingen. Abby botst tegen Olivier op en ze rollen samen in de sneeuw. Olivier blijft even liggen en beweegt zijn armen. Als hij opstaat, zie je de afbeelding van een engeltje in de sneeuw. Dat wil Abby ook wel.



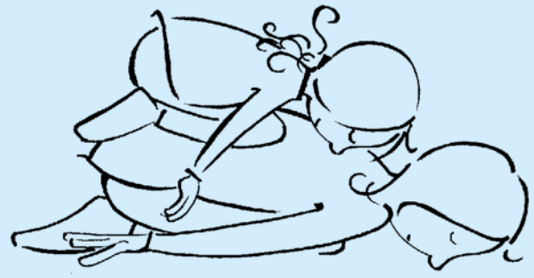
Maak een spoor in de sneeuw met je voeten. Laat de vlokjes dwarrelen: armen omhoog, kom met een grote cirkel weer omlaag terwijl je wiebelt met je vingers.
Doe je armen op je rug, buig iets naar voren en schaatsen maar.
Je staat met gebogen knieën, je pakt je skistokken en suist van de berg. Sjwiep sjwiep!

Abby heeft ook een leuk idee. ‘Laten we een sneeuwpop maken!’ Eerst rollen Abby en Olivier sneeuwballen rond en rond. ‘Ho ho, niet te groot, want dan kunnen we ze niet meer op elkaar zetten,’ zegt Abby.



Om een sneeuwbal te maken ga je op je hurken zitten. Je pakt met je handen je knieën vast, kin op de borst. Dan rol je voorzichtig naar achter. Schommel maar heen en weer om de bal groter en groter te maken.

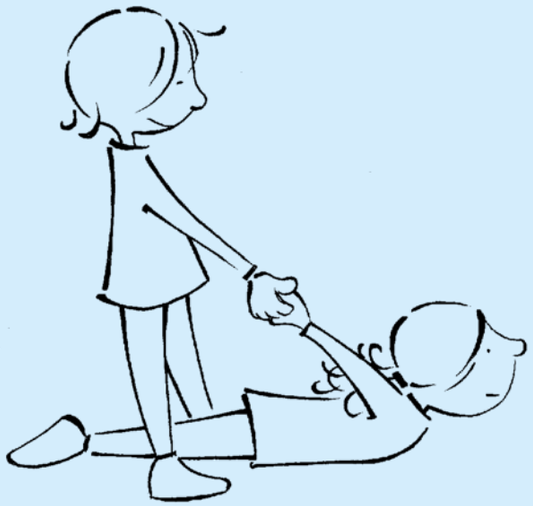
Als ze drie grote ballen hebben gerold, zetten ze de sneeuwballen op elkaar. Een paar takken voor de armen, een dikke wortel voor de neus en twee steentjes voor de ogen. 'Wat is ie mooi, onze sneeuwpop,' juicht Olivier.



Als de sneeuwballen groot genoeg zijn kun je ze opstapelen. De grootste sneeuwbal gaat onderop. Maak je klein, met je knieën onder je buik en je voorhoofd op de grond. Je armen liggen langs je lichaam. De kleine sneeuwbal mag er nu voorzichtig bovenop klimmen in dezelfde houding. De onderste sneeuwbal mag het meteen zeggen als het genoeg is.

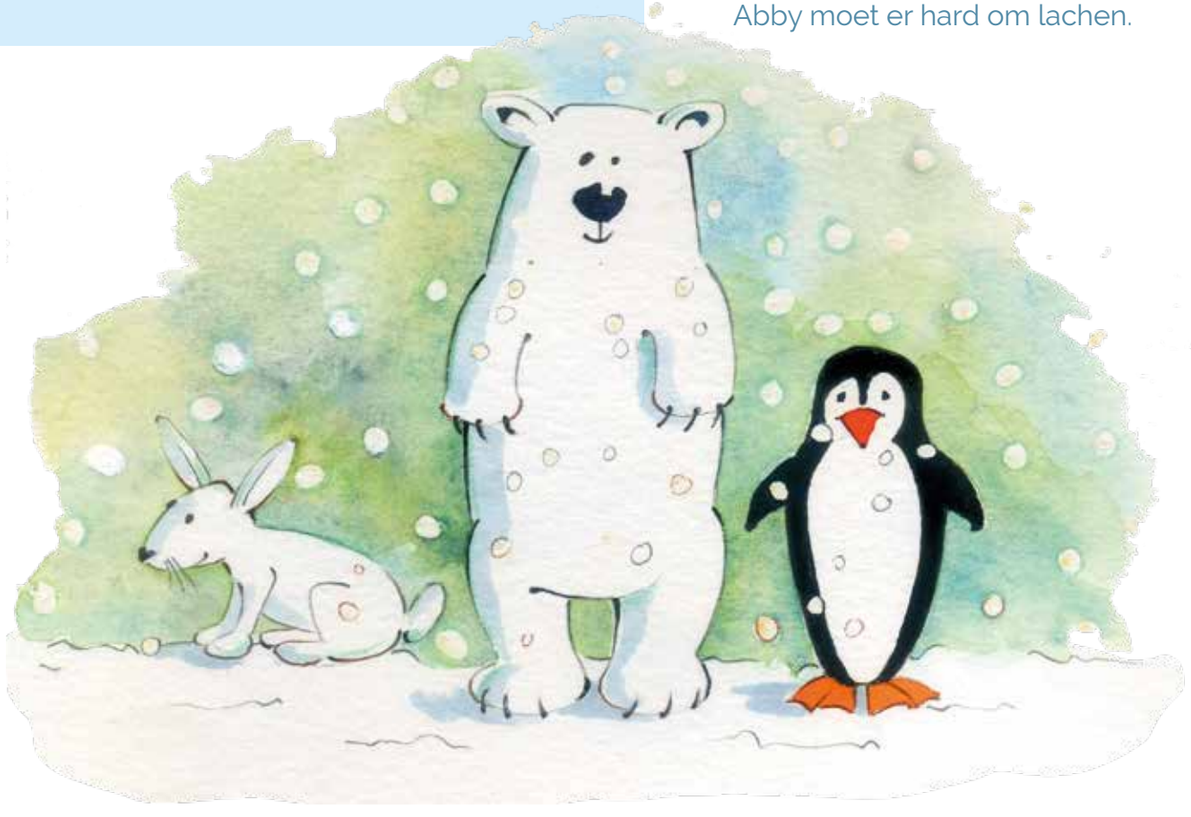
Olivier haalt de slee uit de schuur. 'Kom, Abby, we gaan op de slee,' roept hij. 'Mag ik eerst?' vraagt Abby.

'Dat is goed,' zegt Olivier. Hij trekt de slee zo hard als hij kan. Dan mag Olivier op de slee. Abby heeft helemaal geen last meer van de kou. Ze heeft rode blosjes op haar wangen.



Sleetje rijden doe je natuurlijk samen. De een gaat op de buik liggen met de armen langs het lichaam. De ander stapt op door met de benen wijd er overheen te gaan staan. Hij pakt de handen vast van degene die ligt en trekt hem rustig omhoog zodat het hoofd en de borst van de grond komen. Laat hem ook weer zachtjes zakken. Wissel om.

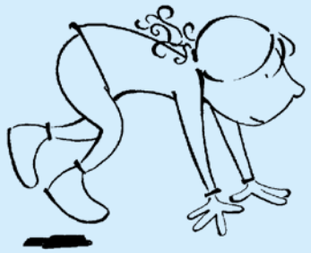
‘Weet je welke dieren helemaal geen last van de kou hebben?’ vraagt Abby, als ze weer terug zijn bij de sneeuwpop. ‘Uhm, de ijsbeer,’ zegt Olivier. Hij maakt zich groot, heft zijn armen als klauwen en gromt zo hard als hij kan.
‘Ja,’ zegt Abby, ‘die ook. Maar weet je dat de pinguïn altijd in de kou staat? En heb jij wel eens gehoord van de sneeuwhaas?’
‘Een sneeuwhaas?’ vraagt Olivier. ‘Die doet zeker zo!’ Olivier maakt rare sprongen. Abby moet er hard om lachen.



Sommige dieren houden erg van kou, sneeuw en ijs. Weten jullie welke dieren? Een ijsbeer, natuurlijk, en een pinguïn. Ken je de sneeuwhaas ook al?

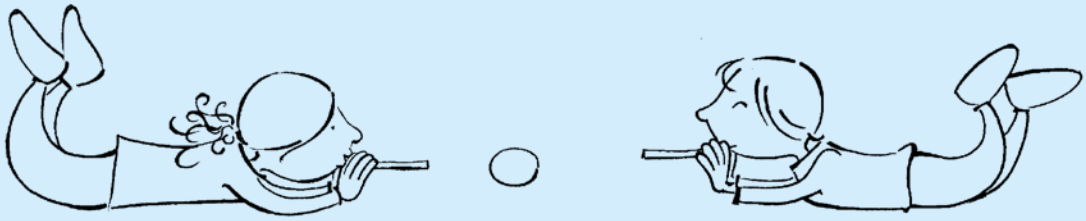
Om een ijsbeer te worden buig je naar voren en pak je je enkels vast. Zo stamp je rond met je stevige ijsbeerpoten. Grrrrr!

Een pinguïn staat keurig rechtop. Zet je hakken tegen elkaar en je tenen schuin naar buiten, zodat je voeten in een driehoekje staan. Je armen houd je strak langs je lichaam, alleen je handen mogen flapperen als vleugels. Als je rond gaat lopen maak je kleine stapjes, met je hakken nog tegen elkaar.



Een sneeuwhaas heeft een zachte warme vacht en maakt flinke sprongen. Je zit op je hurken. Zet eerst je handen een stuk naar voren, spring er dan met je voeten achteraan. Als de sneeuwhaas moe wordt van het springen, rust dan even uit in het holletje.

Als ze moe worden van het spelen in de sneeuw gaan Abby en Olivier naar binnen. Oma geeft hen een beker chocomelk om lekker op te warmen. Maar ze hebben nog lang geen genoeg van de sneeuw. Abby heeft watjes gevonden en ze blazen de watjes naar elkaar toe over de tafel. Een sneeuwballengevecht met watjes.



Leg wat watjes op de grond. Ga liggen op je buik. Blaas nu (met een rietje) een voor een de sneeuwvlokjes naar het midden van de kamer. Je kunt ook met z'n tweeën het sneeuwvlokje overblazen. Blaast de ander ook weer terug?

Het wordt al vroeg donker. Maar dat vinden Olivier en Abby helemaal niet erg. Nu kunnen ze de maan en de sterren goed zien aan de heldere hemel. Wat een mooie felle lichtjes …
Welterusten maan en sterren, tot morgen!

Ga rechtop staan met je armen gestrekt boven je hoofd. Zet je handpalmen tegen elkaar. Buig naar de zijkant: halve maan. Kom weer rechtop: volle maan. Buig naar de andere kant: halve maan. Kom weer rechtop en laat je armen zakken.

Om een twinkelend sterretje te maken ga je met z'n tweeën naast elkaar zitten. Jullie strekken je benen voor je. Buig allebei je buitenste been, je knie blijft laag bij de grond. Houd elkaars hand vast, de handen die al dichtbij elkaar waren. De buitenste armen strekken jullie omhoog tot jullie handen tegen elkaar komen boven jullie hoofden. Wissel daarna van plek.