



Je baby is de baas:

Je baby is de baas. Heeft het geen zin dan heeft het geen zin. Wil het een bepaalde oefening niet dan is dat zo.

De meeste baby's vinden het prachtig. Baby Yoga is hartstikke leuk om te doen en je kunt er prima een spelletje van maken. Even wat oefeningen die je goed kunt combineren met liedjes zingen of een muziekje opzetten waarvan je weet dat je baby dat leuk vindt.

Het is een actieve bezigheid die de soepelheid zal vergroten. Ondanks dit verbruikt het natuurlijk ook energie

Oefeningen met de armpjes hebben het doel om de borstkas te vergroten. Hierdoor hebben de longen meer ruimte om adem te halen en versoepel je de ademhaling.

Voel je in de beweging die je maakt in een armpje of beentje/ heupje weerstand? Houdt de beweging dan even tot daar. Het armpje of beentje geeft aan dat daar de grens ligt. Streck dan gewoon het armpje of beentje en probeer het opnieuw.

Vaak zal je dan net iets verder kunnen. Elke beweging is opbouwen van vertrouwen. Doordrukken maakt dat je baby er de volgende keer geen zin meer in heeft.

Elke baby is anders dus zullen ze er allemaal anders op reageren. Je hebt baby's die er juist heel alert en wakker van worden. Dan worden de oefeningen een heel leuk spelletje.

Je baby kan moe van worden. In dat geval is het goed te combineren met het naar bed gaan ritueel. Voer de bewegingen dan ook wat rustiger uit. Ga slaapliedjes zingen of zet een rustig muziekje op.



Voordat je de oefeningen wilt gaan doen is het belangrijk dat je er zelf de rust voor hebt. Haal een aantal keer diep adem vanuit je buik. Als je inademt wordt je buik bol en als je uitademt zakt die weer in.

Probeer dan de beweging vanuit je buik te beginnen.

Lukt het niet om wat rustiger te worden is dat helemaal oké. Dan ga je gewoon iets anders doen en pakt het op wanneer het voor jou goed voelt.



## De oefeningen

1. Pak de beide polsjes en spreidt de armen, houdt dit even vast. Kruis dan de armpjes over elkaar voor de borst en houdt dit even vast. Spreidt opnieuw de armpjes en als je de armpjes weer voor de borst laat kruisen het andere armpje boven. Wissel dit een aantal keer af.
2. Pak beide enkeltjes en duw 1 beentje richting de tegenoverliggende schouder. Houdt dit even vast. Wissel van beentje en herhaal de hele oefening een aantal maal.
3. Pak linkerbeen en rechterhand en kruis deze over de romp. Het handje raakt de bil en het voetje de schouder. Herhaal dit 3x en wissel of doe om en om.

4. Pak de enkeltjes met je duim op de voetzooltjes. Duw voorzichtig beide beentjes met gebogen knietjes naar de buik en houdt dit even vast. Benen weer strekken. 3x

Tip: Je baby is de klok waar jij tegenaan kijkt.

5. Duw nu de beentjes weer naar de buik en maak een draai beweging met de klok mee. Streck daarna even de beentjes. 3x

6. Kruis de enkeltjes over elkaar en duw zachtjes de beentjes in kleermakerszit. richting de buik. Streck vervolgens de beentjes. Wissel de benen bij de enkels na het strekken 3x

7. Breng de benen opnieuw in kleermakerszit en duw richting de buik. Houdt daar vast en maak een draaibeweging met de klok mee 3x

8. Kijk of je de handjes en de voetjes in 1 hand kunt pakken. Tik zachtjes op je hand en laat tegelijk de handen en voeten los. Maak hierbij een regendruppels beweging met je vingers met beide handen.. Dit alles kun je herhalen zolang het leuk is. Eindig zoals het voor jullie leuk is.

Tip: Als je kindje diarree heeft wissel de draaibewegingen per oefening af. Met de klok mee stimuleert de darmen, tegen de klok in kalmeert de darmen. Start dan met tegen de klok in, met de klok mee, tegen de klok in enz...

---



Oefening baart kunst. Je zult merken dat je handen steeds gevoeliger gaan worden. Ook zal je kindje gaan wennen en ernaar uitzien. In het begin kan het lastig zijn om dit in te plannen in je dagritme. Als het lukt zijn het momenten van rust, (ver)binding, plezier en ontspanning voor jullie beiden. Je baby zal zich ontspannen voelen en soepeler gaan bewegen omdat alles beter door gaat stromen.

Ik wens jullie heel veel plezier.

Liefs en Let it Flow  
Hannie