

# KINDER GYAN YOGA

## voor het hele gezin

### bij het prentenboek

# WIJ GAAN OP BERENJACHT!



Helen Oxenbury en Michael Rosen,  
vertaald door Ernst van Altena ISBN 9025721680 uitgeverij Gottmer

Wat leuk dat je thuis op berenjacht gaat. Je kunt deze kinder Gyan Yoga ook doen als je het prentenboek niet gelezen hebt. Het is wel heel fijn als iemand je het prentenboek voorleest, of wanneer je zelf kunt lezen dat jij het aan iemand voorleest. Ook op de prenten valt er heel veel te zien, leuk om met elkaar te bekijken.

Tijdens de berenjacht valt er van alles te beleven! Je kunt binnen in je huis op berenjacht gaan, maar ook buiten in je tuin! Het is in deze periode alleen bedoeld voor thuis met je eigen gezin.

Ga je mee op berenjacht? Het is fijn om ruim zittende kleding aan te hebben, zodat je vrij kunt bewegen en ademen. Voel als je bewegingen doet of het prettig is voor je lichaam, luister altijd naar je lichaam en overvraag niet, want het mag geen pijn doen. Doe de bewegingen ook rustig zodat je het onder controle hebt, dan pas kan je goed voelen en naar je lichaam luisteren. Zorg dat je twee uur voordat je met de berenjacht begint niets meer gegeten hebt en wel lekker lauw water hebt gedronken. Drink na afloop ook lauw water.

Ik wens je veel plezier. Warme groet, Ineke

### **Wat heb je nodig:**

- \* om te beginnen: elkaar! En doe je schoenen en sokken uit.
- \* iemand leest het speelverhaal, zodat iedereen hoort wat de bedoeling is  
Mocht je iets niet begrijpen, zeg het dan zodat het uitgelegd kan worden. Soms gebruik ik woorden die je niet zo vaak hoort / gebruikt.
- \* een veilige goede ruimte waar je het speelverhaal kunt spelen.
- \* iemand die de 2 minuten rust in de gaten houdt.
- \* blote voeten, ook buiten als de temperatuur dat toelaat.
- \* een zachte bal ("sneeuwbal")
- \* je eigen schoenen of sloffen
- \* blinddoek
- \* kleden om een donkere grot mee te maken
- \* een print van de beren mandala  
Je kunt er voor iedereen één printen, maar je kunt ook samen één mandala inkleuren.
- \* kleurpotloden
- \* stevige onderlegger, om de mandala op te leggen als je gaat kleuren.
- \* bed of andere plek waar je lekker en warm kunt liggen

Heb je iets niet in huis, verzin er met elkaar een oplossing voor door bijvoorbeeld iets anders te gebruiken of het te tekenen.

### **Ben je klaar om op berenjacht te gaan? Ik wel.**

\* Ga stevig staan met je voeten uit elkaar breder dan je heupen; je tenen verder uit elkaar dan je hielen. Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Adem met je ogen open door je ruim open mond diep in naar je voetbogen en adem met gesloten ogen helemaal door je mond uit. Doe dat 3x en blijf daarna 2 minuten staan met je ogen dicht.

Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Je staat helemaal ontspannen. Voel wat er met je lichaam en denken gebeurt. Als er gedachten komen hoef je er lekker niets mee te doen; ze kunnen komen en gaan. Voel of je lichaam ergens warm wordt of dat het ergens koud is, voel of het ergens tintelt, wie weet rommelt het ergens in je lichaam. Of voel je iets anders. Dit alles is 1 set. Doe in totaal 3 sets. Voel elke 2 minuten rust de veranderingen die er op dat moment zijn.

\* Met elkaar zeg je:  
Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.

(Dit komt vaker voor in het speelverhaal. Als je het niet meer precies weet kan iemand het voorlezen)

Loop door de ruimte zonder elkaar aan te raken, spring zo af en toe op en neer klap in je handen. Kom terug op de plaats waar je begonnen bent.

\* Ga een stuk van elkaar afstaan, als het kan in een kring. Pak een zachte bal, noem de naam van iemand die je ziet, gooi de bal naar hem / haar toe, zonder dat de bal op de grond valt. Zo gooi je allemaal één of meerdere keren de bal naar iemand anders. Zorg dat iedereen aan de beurt komt.

\* Met elkaar zeg je, terwijl je elkaars hand vast hebt en als een slinger door het "gras" loopt:  
Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Gras  
Lang, wuivend gras.  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

**Zwieperdezwiep! Zwieperdezwiep! Zwieperdezwiep!**

(Dit komt vaker voor. Als je het niet meer precies weet kan iemand het voorlezen, nadat er

gezegd is waar het over gaat: gras, rivier, modder, woud, sneeuwstorm en grot)

\* Hoe voelde dat aan je voeten?

\* Met elkaar zeg je:

Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Een rivier!  
Een diepe, koude rivier.  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

Plenserdeplons! Plenserdeplons! Plenserdeplonssssss! Maak de ssss zo lang mogelijk.

Je schoenen / sloffen had je al uit gedaan. Pak allemaal je eigen schoenen / sloffen die je aan het begin van de berenjacht hebt uitgedaan en leg ze in het midden door elkaar neer. Ga met elkaar bij de "berg" schoenen zitten. Het is de bedoeling dat je straks geblinddoekt twee schoenen / sloffen van hetzelfde paar bij elkaar zoekt door goed te voelen. Laat weten als je dat wilt proberen. Niet iedereen moet aan de beurt komen, maar het mag wel.

\* Met elkaar zeg je:

Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Modder!  
Dikke slikkerige modder.  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

Flapperdeflop! Flapperdeflop! Flapperdeflop!

Ga achter elkaar op de grond zitten, zoals je fijn vindt. Dat kan in kleermakerszit of je benen languit langs iemand die voor je zit. Vraag aan degene die voor je zit of je "modder" (doe alsof) op zijn haar rug, over de kleding heen, mag smeren. Als dat mag doe dat dan heel zacht en liefdevol, zodat de ander het ook fijn vindt. Luister goed naar degene en kijk ook hoe hij / zij reageert. Het kan zijn dat het genoeg is en luister daar dan naar. Leg je hand met alleen je drie middelste vingers vlak op de rug van de ander. Maak met je drie middelste vingers een kleine cirkel op de rug. Maak die cirkel dan steeds groter, waarna je de cirkel kleiner en kleiner maakt totdat zoals je begonnen bent. Vraag hoe hij / zij het gevonden heeft. Draai dan met elkaar om zodat je iemand anders met "modder" gaat besmeren en jij door iemand anders besmeerd wordt. Voordat je begint vraag je of de ander het goed vindt. Hoe voelt dat?

\* Als je naar boven kijkt zie je de meeuwen vliegen. Jij kunt ook bewegen als een meeuw:  
Ga stevig staan met je voeten uit elkaar breder dan je heupen; je tenen verder uit elkaar dan je hielen. Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Je kin is parallel aan de grond. Adem door je mond met je ogen open diep naar je voetbogen in terwijl je je gestrekte armen rustig zijwaarts omhoog brengt net boven je schouders. Dat is hoog genoeg. Adem helemaal door je mond met gesloten ogen uit terwijl je je armen rustig terug naast je lichaam brengt. Doe dat 3x en blijf daarna 2 minuten staan met je ogen dicht. Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Je staat helemaal ontspannen. Voel wat er met je lichaam en denken gebeurt. Dit alles is 1 set. Doe in totaal 3 sets. Voel elke 2 minuten rust de veranderingen die er op dat moment zijn.

\* Met elkaar zeg je:  
Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Een woud!  
Een diep donker woud.  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

**Struikeldestruik! Struikeldestruik! Struikeldestruik!**

\* Maak grote stappen en til je voeten hoog op, zodat je over alle takken en omgewaaide bomen kunt stappen.

\* Met elkaar zeg je:  
Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Een sneeuwstorm!  
Een jagende, zwiepende sneeuwstorm .  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

**Loeierdeloei! Loeierdeloei! Loeierdeloei!**

\* Je loopt een beetje voorover gebogen tegen de sneeuwstorm in achter elkaar aan door de sneeuw de heuvel op. Brrrr wat is het koud en zwaar. Bovenaan de heuvel gekomen ben je blij dat je er bent en wat zie je???? Een grot!

\* Voordat je naar binnen gaat maak je ruimte aan de voorkant van je bovenlichaam, want je hebt een behoorlijk stuk voorover gebogen tegen de storm in gelopen.  
Ga stevig staan met je voeten uit elkaar breder dan je heupen; je tenen verder uit elkaar dan je hielen. Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Je kin is parallel aan de grond. Leg je handen op je borst, je ellebogen wijzen zijwaarts, je vingers zijn dicht bij elkaar en je duimen wijzen schuin omhoog terwijl ze op je borst liggen. Adem door je mond met je ogen open diep naar je voetbogen in terwijl je je armen gestrekt zijwaarts op borsthoogte brengt. Adem helemaal door je mond met gesloten ogen uit terwijl je je armen rustig terug op je borst terug legt. Doe dat 3x en blijf daarna 2 minuten staan met je ogen dicht. Je kin is parallel aan de grond en je armen hangen losjes langs je lichaam, je vingers zijn lekker ontspannen en zijn een beetje gebogen. Je staat helemaal ontspannen. Voel wat er met je lichaam en denken gebeurt. Dit alles is 1 set. Doe in totaal 3 sets. Voel elke 2 minuten rust de veranderingen die er op dat moment zijn. Als dat goed voelde kan je je armen zijwaarts op borsthoogte een klein stukje verder naar achteren brengen.

\* Wat ben je blij een grot te zien, daar kan je rusten want het lopen tegen de sneeuwstorm in was zwaar.

Met elkaar zeg je:  
Wij gaan op berenjacht.  
We gaan een hele grote vangen.  
Wat een prachtige dag!  
We zijn niet bang.  
O jee! Een grot!  
Een nauwe donkere grot .  
We kunnen er niet bovenover.  
We kunnen er niet onderdoor.  
O nee!  
We moeten er wel dwars doorheen!

Sluiperdesluip! Sluiperdesluip! Sluiperdesluip! **WAT IS DAT?...**

\* Pak de kleden en maak met elkaar een donkere grot. Ga in de grot zitten en rust lekker uit. Je kunt de beren mandala inkleuren. Pak daarvoor de spullen die je hebt klaargelegd. Neem hiervoor zo ongeveer 5- 10 minuten, want je kunt het later altijd afmaken.

\* Een glimmende natte neus!  
Twee grote harige oren!  
Twee grote rollende ogen!

**EEN BEER!!!**

\* Kijk elkaar in de ogen..... Hoe voelt dat? Wat zie je? Wissel met elkaar.

\* Vlug we gaan terug!  
Iemand leest het begin van de zinnen en met elkaar de laatste twee woorden van de zin.  
Vlug! Door de grot terug!..... Sluiperdesluip! Sluiperdesluip!  
Terug door de sneeuwstorm!..... Loeierdeloei! Loeierdeloei!  
Terug door het diepe woud!..... Struikeldestruik! Struikeldestruik!

Terug door de modder!..... Flapperdeflop! Flapperdeflop!  
Terug door de rivier!..... Plenserdeplons! Plenserdeplons!  
Terug door het hoge gras!..... Zwieperdezwiep! Zwieperdezwiep!

\* Naar onze voordeur..... en eindelijk diep onder de dekens.  
Ga op je rug liggen en zorg dat je het lekker warm hebt. Laat je benen uit elkaar rollen waarbij je voeten naar buiten wijzen, je armen liggen met de zijkanten van je handen en je vingers zijn ontspannen schuin open op de grond of op bed. Je hoofd ligt lekker en je ogen zijn gesloten. Je gezicht is ontspannen, een soort glimlach op je gezicht en je ogen zacht gesloten, kaken en tong losjes. Voel hoe je zo ligt. Zorg dat je lekker ligt en als dat niet zo is schuif of verander wat totdat je lekker ligt. Adem door je neus terwijl je ogen gesloten zijn diep in en helemaal uit. Doe dat 9x. Neem daarna 2 minuten liggend rust waarbij je de adem door de neus de eigen weg laat vinden. Na 2 minuten kan je het nog op de beschreven manier doen. Mocht je eerder dan 9x helemaal ontspannen zijn dan kan je de adem door de neus de eigen weg laten vinden en blijf je lekker zo liggen, zolang je wilt. Dit kan je ook 's avonds voor het slapen gaan doen of als je 's nachts wakker wordt zodat je (weer) lekker in slaap valt.

Dit is de beren mandala die je kunt printen en (met elkaar) inkleuren.

