

Yoga med Oksana

Yoga med Oksana tilbyr egne yogakort for barn «Hei! Jeg heter Sara», som er laget med tanke på å utforske yoga sammen med barna på en spennende måte, og som kan være til inspirasjon for barneyogatimene både hjemme, i barnehage, på skolen, og i yogastudioen. Meningen er å vekke barnas interesse for yoga og samtidig øke kunnskap om dyr og natur.

Yoga kortene fikk se dagens lys i begynnelsen av 2019 og er laget og disegnet av Oksana Vaiciuniene - pedagog og yoga lærer.

Yogakortene er laget for barn i barnehagealderen og i førskolealder.

Det er 31 yoga kort som inneholder enkle yogastillinger som etterligner dyr, noen enkle pusteøvelser og en informasjonskort. Yogastillingene båt, sykkel og regnbue er inkludert for å hjelpe med å skape magiske fortellinger.

På baksiden av hvert yogakort er det litt informasjon om dyret, instruksjoner om hvordan utføre yogastillingen og fordeler med denne stillingen. Yogakortene er klassifisert med ulike farger som representerer ulike typer stillinger. Rød – bakoverbøyende, blå – foroverbøyende, grønn – stående, lilla – balanseøvelser, gul – hofteåpnere, rosa – pusteøvelser og avspenning.

Mange av stillingene er modifiserte former av tradisjonelle yogastillinger (asanas). Navnene på mange av stillingene er blitt endret for å gi barna en mer spennende opplevelse av yoga.

Sara – jente som er på bildene - inviterer barna til å møte vennene hennes og bli med på oppdagelsestur og utforske gleden av yoga gjennom dyreverden – møte snille dyr og insekter som bor i skogen, sykle sammen til en bondegård og hilse på katten og kua, seile ut i havet sammen med Sara langt, langt borte, der det er veldig varmt og regner nesten aldri og leke i vanddammen med krokodillen, elefanten og sjiraffen, fly som en sommerfugl ut i himmelen og se på regnbuen, eller kanskje male en regnbue selv. Det er en spennende måte å utforske yoga på – gjennom barns språk.

Yogakortene kan brukes når som helst og hvor som helst; hjemme i stua, i skogen, på hytta, i barnehagen, på skolen. Det er gøy å gjøre yoga sammen med barna, utforske og undre sammen med dem og oppleve yogas hemmeligheter sammen.