

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a blue patterned short-sleeved shirt, sitting and holding a baby. The baby is wearing a grey onesie and is laughing joyfully. The woman is looking down at the baby with a smile. The background is a soft, out-of-focus grey.

# Happy baby

## 7 HOUDINGEN VANAF 0 JAAR

Deze houdingen voor baby's tussen de nul en twaalf maanden zorgen voor een tevreden, ontspannen kindje én een blijde mama – of papa natuurlijk.

TEKST: GEA SCHOLTENS VAN DE WEIDEBLIK, BEELD: HAROLD PEREIRA, STYLING: NICOLE DE WERK, VISAGIE: NIELS WÄHLER, MODELLEN: INGEBOURG SCHAVEMAKER EN JENS

**Y**oga, je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Dat is écht zo: wist je dat je met je pasgeboren baby al yoga kunt doen? Dat is meteen een heerlijk speelse en gezonde manier om contact te maken. Je beweegt samen met je kindje in combinatie met aanraking, spel en ontspanning. Zo leren baby's op een positieve manier met stress om te gaan en tot rust te komen. Want ja, zelfs de allerkleinsten hebben soms al stress. En hun ouders! Ook zij kunnen ontspannen tijdens een sessie Baby yoga en genieten van het contact en het plezier van samen spelen. Baby yoga is niet alleen leuk, het is ook bewezen goed voor baby's: ze raken minder snel gespannen en geïrriteerd, en yoga draagt bij aan de ontwikkeling van de spijsvertering, de hersenen en het zenuwstelsel, het stimuleert de bloedsomloop, versterkt de spieren en maakt ze soepel. En, minstens zo belangrijk: het versterkt jullie band, bevordert de communicatie en je baby wordt nóg blijer en opener. ↪

### Over de docente

'Baby's en ouders hebben drukke levens', zegt yogadocente Gea Scholtens uit Wageningen. Ze zag dat baby's niet altijd lekker in hun vel zaten. Daarom ontwikkelde zij de holistische opleiding Baby yoga. 'Het is prachtig om Baby yoga over te dragen aan ouders en te ervaren hoeveel plezier ze hieraan beleven samen met hun baby.'

Zie [www.deweideblik.nl](http://www.deweideblik.nl) voor opleidingen in Baby yoga en babymassage, peutersyoga en peutermassage en kinderyoga



## ZO ZIT JE ZELF

Voordat je begint, ga je goed zitten. Strek je rug, zorg dat je onderrug zacht blijft, de bovenrug een lichte tensie heeft en het borstgebied open is. Je houdt je hoofd in het verlengde van je wervelkolom, licht gebogen. Je nek en rug zijn ontspannen, net als je schouders, armen en handen. Ga op een matje of een handdoek zitten. Leg eventueel een kussen in je onderrug of onder je knieën voor extra steun. Strek dan je benen recht vooruit en leg of zet je kindje (als hij al kan zitten) op je bovenbenen. Óf ga in Spreidzitten: spreid je benen en leg of zet je baby ertussenin.



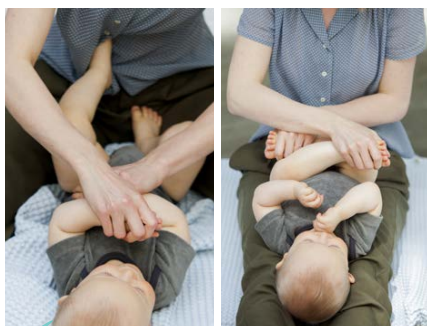
## ZO DOE JE HET

- Vraag je baby om toestemming, zo betrek je hem erbij en weet hij wat je van plan bent.
- Zoek eerst goed contact: leg je handen rustig op de beentjes of armpjes. Houd handen of voeties even vast, het contact is de basis.
- Praat zacht tegen hem tijdens de oefeningen, vertel steeds wat je aan het doen bent.
- Beweeg zelf mee met je adem bij elke Baby yogabeweging.
- Herhaal de oefeningen in het begin 3 keer. Je kunt opbouwen naar ongeveer 10 keer.

## 1. WIEGEN

*Hier kun je mee beginnen bij jonge baby's. Deze oefening geeft rust, een veilig gevoel en laat je kindje aarden. Zorg bovendien voor ruimte in het bekkengebied.*

Pak je kindje met beide handen zacht boven de enkels vast en maak contact. Leg dan twee vingers tussen de voeties – zo kunnen de enkelgewrichten elkaar niet raken (de vorkgreep). Leg nu één hand onder het stuitje/heiligbeen en kruis de beentjes. Wieg zacht met je hand onder de billetjes, altijd horizontaal.



## 2. HOERA-HOUDING

*Geeft een besef van de reikwijdte van het lichaam, opent het borstgebied en longgebied, versterkt de armpjes. Goed voor coördinatie en concentratie.*

Houd de handjes vast en maak contact met je baby. Breng zijn armpjes kruislings voor de borst en spreid ze daarna rustig in horizontale positie, dan weer kruisen. Wissel af: eerst de rechterarm boven, daarna de linkerarm. Kijk goed naar je kindje: vindt hij het leuk? Je kunt wat weerstand voelen, je kindje geeft zelf aan hoe ver de beweging kan gaan.

## 2A. VARIATIE: MET DE BEENTJES

*Versterkt de beenspieren, zorgt voor een goede bloeddoorstroming, masseert de onderbuik. Doe deze oefening niet bij (een vermoeden van) heupklachten en doe haar voorzichtig bij baby's onder de 3 maanden. Zelf beweeg je altijd mee.*

Leg je beide handen net boven de enkels van je baby. Kruis zijn beentjes rustig om en om boven zijn buik, de voeten richting de heupjes.



## 3. BEENTJES BUIGEN EN STREKKEN

*Stimuleert de bloedsomloop in de beentjes en masseert de buik.*

*Fijne oefening tegen darmkrampjes.*

Leg beide handen boven de enkels van je baby. Als je kindje inademt, druk je de knietjes richting de buik. Als hij uitademt, breng je de beentjes weer omhoog en kunnen ze ontspannen.

## 3A. VARIATIE: KNIËN ZIJWAARTS

*Geeft een lichte draaiing in de onderrug. Kan prettig zijn als je kindje last heeft van zijn darmen.*

Houd de beentjes net onder de knieën vast, tegen elkaar aan. Druk de knietjes tegen de buik aan. Beweeg de beentjes naar links en rechts – niet te ver, in verband met de heupjes. Druk het buitenste beentje/knietje stevig tegen de zijkant/onderkant van de buik en verminder de druk als je van kant wisselt.



## 4. VLINDEREN

*Deze beweging opent de heupen en het bekkengebied en creëert ruimte. Beenspieren en liezen worden sterker. Deze oefening kan ook fijn zijn als je kind darmkrampjes of last van obstipatie heeft. Baby's worden zich bewust van spanning en ontspanning in hun lichaam en dat geeft rust.*

Houd de voeties vast boven de enkels en druk de voetzolen zachtjes tegen elkaar aan (Vlinderhouding). Druk de beentjes/knietjes met matige druk voorzichtig richting de buik. Verminder deze druk als je de beentjes terugbrengt naar de beginpositie (ontspanning).



Coördineren, stimuleren, openen, versterken, ontwikkelen

## 5. COBRA

*Stimuleert de spijsvertering, goed voor de ademhaling, versterkt rug- en buikspieren. Opent het borst- en longgebied.*

Je kindje ligt op zijn buik tussen je benen of erop, met zijn voeties tegen je aan. Leg rustig je handen op zijn schouders en wrijf langzaam met vlakke handen en lichte druk over zijn rug; die ontspant hierdoor. Herhaal deze beweging. Plaats dan opnieuw je handen op zijn schouders en duw ze heel voorzichtig en subtiel iets naar achteren. Je kindje zal zijn hoofd steeds wat verder optillen en meer strekken, hierdoor verbreedt het borstgebied.

## 5A. STREKKENDE COBRA

*Ontwikkelt de buik-, rug- en bilspieren en verstevigt de nekspieren. Creëert ruimte in het borstgebied.*

Houd de enkels met een hand vast met twee vingers tussen de voeties (vorkgreep). Ontspan de rug eventueel eerst weer door er met lichte druk over te wrijven. Leg je hand op de bovenrug. Strek de beentjes licht en til ze langzaam op. Voel goed hoe ver je kunt gaan; als je weerstand voelt, breng je ze terug in de ontspanning. Je kindje tilt zelf zijn hoofd op. Het verschilt per kind hoe ver je de beentjes omhoog kunt brengen.





## 6. TIK TIK OPEN

*Geeft besef van de reikwijdte van het lichaam, opent het borst- en longgebied. Versterkt de armspieren. Goed voor de coördinatie en de concentratie.*

Deze oefening kan liggend op de rug, en voor de oudere baby zittend, worden uitgevoerd. Zeg het versje 'Tik tik. Open, open, open!' op tijdens de bewegingen en je kindje zal stralen en het geweldig vinden. Pak de handjes van de baby in je handpalmen en maak contact. De vingers van je kindje gaan over je duimen. Kijk hem aan en zeg: 'Tik, tik.' Dan ga je iets naar buiten met de handen en zeg je: 'Open, open, open, goed zo!' De armen van je baby gaan langzaam horizontaal opzij. Voel goed hoe ver je kunt gaan. Breng de handjes daarna weer bij elkaar en begin opnieuw.

*Tik tik. Open, open, open!*

## 7. SCHOMMEL- ZWEEFOEFENING

*Samenspel, contact, plezier! Voor je eigen buik- en rugspieren én die van je kindje. Goede balansoefening voor allebei, stimuleert om uitdagingen aan te gaan.*

Jij zit en je baby ligt voor je. Leg je kindje op je onderbenen, plaats je handen op zijn rug net onder de schouderbladen. Op een inademing rol je langzaam naar achteren tot je op je rug ligt. Je kindje ligt nog steeds op je onderbenen, houd hem goed vast. Hij zweeft in de lucht op je benen. Nu kun je gezellig samen schommelen en balanceren. Op een inademing kom je langzaam weer omhoog tot zit.



## AFSLUITEN

Sluit een Baby yogasessie altijd zo af: je kindje zit of ligt. Met je handen maak je een omhullende, afstrijkende beweging over het hele lichaam. Begin bij het hoofd, dan naar de zijkant van het gezicht en verder naar beneden: schouders, armen, flanken en benen. Houd tot slot je kindje nog even vast bij zijn voetjes. 🌙